

# Ratgeber

## Kurzatmigkeit

---

Ausgabe 2.0, 22.09.2021

## Atemübungen

#### Achtsamkeitsnotiz

Bei akutem Auftreten von aussergewöhnlichen Symptomen wie starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit holen Sie sich bitte Hilfe, z.B. über den Notruf 144 (Schweiz).

## Wann helfen Atemübungen?

- Bei innerer Unruhe
- In Stresssituationen

### Nutzen

- Innere Ruhe und Wohlbefinden
- Bessere Lungenbelüftung

### Umsetzung

Wählen Sie für das Atemtraining einen **gut gelüfteten Raum** oder **gehen Sie nach draussen**. Atmen Sie, wenn immer möglich, langsam **durch die Nase** ein und lassen das Atmen entspannt und automatisch [durch die Nase](#) ausströmen (oder über die [Lippenbremse](#)). Üben Sie **nicht mit vollem Magen**.

Führen Sie die Übungen anfänglich **während zwei Wochen mindestens einmal täglich** in Ruhe durch. Nach dieser ersten Trainingsphase können Sie die Atemübungen in den Alltag integrieren und sie in Stresssituationen anwenden.

## Dreistufige Atmung

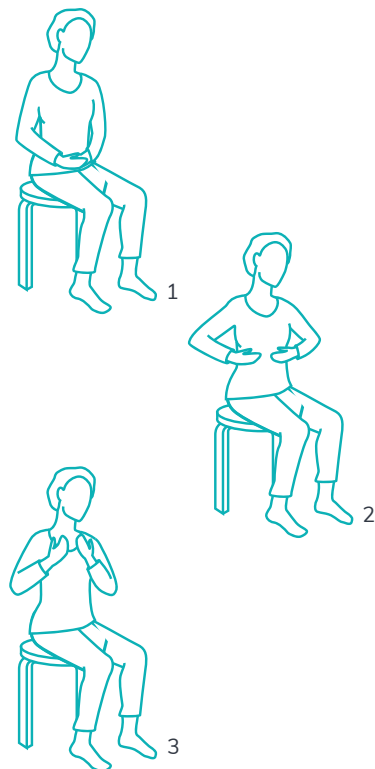
### Allgemein

Diese Atmung schafft im Körper ein **Reservoir an frischer Lebensenergie**. Sie lässt sich sowohl am Morgen für einen positiven Start in den Tag als auch in kurzen Pausen oder bei sinkendem Energiepegel anwenden.

### Ausgangsstellung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem hin.

1. Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie er sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht.
2. Atmen Sie einige Male in den Brustraum. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Rippenbögen und spüren Sie, wie sie sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken.
3. Atmen Sie einige Male in den Schlüsselbeinbereich. Legen Sie dabei Ihre Finger auf die Schlüsselbeine und spüren Sie, wie sie sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken.
4. Verbinden Sie alle drei Phasen zu einer Bewegung: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine senken.



### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung drei Mal.

## Brustkorb öffnen

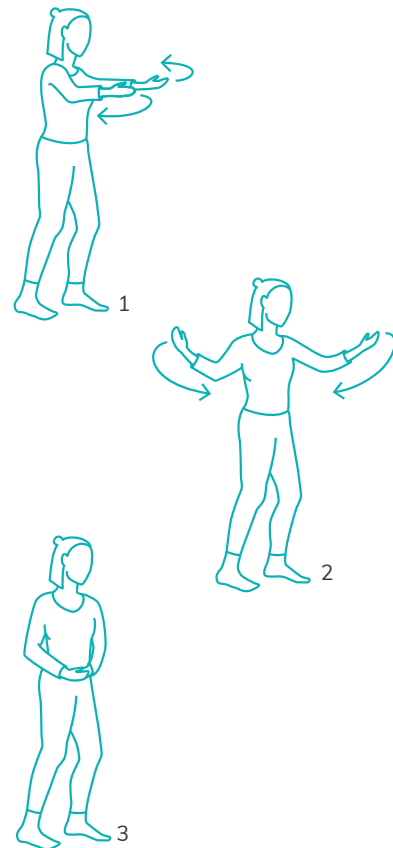
### Allgemein

Diese Übung schenkt Ihnen **Erholung und Entspannung**. Sie lässt sich im Stehen oder Sitzen ausführen. Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.

### Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung, oder setzen Sie sich locker auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme vor den Körper auf Brusthöhe, Handflächen gegeneinander.

1. Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie dabei: «Meine Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf.»
2. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: «Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt mit der ausgeatmeten Luft aus meinem Körper.»
3. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.



### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung drei Mal.

## Atemwechsel

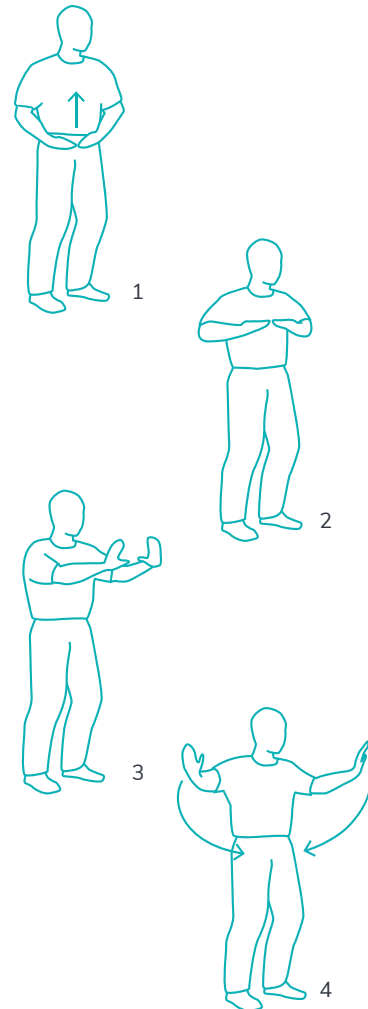
### Allgemein

Diese Übung ist **gut für die Lunge und den Kreislauf**. Sie ist besonders geeignet bei Entzündungen der Atemwege, Husten, Schleimansammlung und Beklemmung im Brustbereich. Sie kann stehend – Knie leicht gebeugt – oder sitzend ausgeführt werden. Atmen Sie durch die Nase ein und mit der Lippenbremse wieder aus.

### Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, als ob Sie einen Ball halten würden.

1. Beim Einatmen führen Sie die Hände auf Brusthöhe. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.»
2. Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund und atmen mit der Lippenbremse ganz sanft aus. Drehen Sie beim sanften Ausatmen die Handflächen nach vorne und schieben Sie die Hände nach vorne. Denken Sie: «Der verbrauchte Atem fließt über meinen Mund hinaus.»
3. Atmen Sie durch die Nase wieder ein und führen die Hände zur Seite. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.» Senken Sie die Hände mit dem nächsten Ausatmen in die Ausgangsposition und denken Sie: «Der frische Atem verteilt sich in meinem Körper.»



### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung zehn bis zwanzig Mal.

## Autorin

**Dalla Lana, Kaba.** dipl. Physiotherapeutin FH, Lungenphysiotherapeutin PRT+, SGEP-Sportphysiotherapeutin

## Quelle

Adaptiert von LUNGE ZÜRICH (2017) Mit Bewegung und frischer Luft dem Coronavirus trotzen. LUNGE ZÜRICH: <https://www.lunge-zuerich.ch/uber-uns/news/demcoronavirustrotzen>

*Altea-Webseite  
besuchen*



**Altea Long COVID Network**

hello@altea-network.com

[www.altea-network.com](http://www.altea-network.com)