

# Ratgeber

## Kurzatmigkeit

---

Ausgabe 2.0, 22.09.2021

## Lippenbremse

#### **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 hilft die Lippenbremse?**

Die Technik wird angewendet, wenn es **schwerfällt, tief einzuatmen**; ebenso bei **Luftnot, Lufthunger, Kurzatmigkeit** oder wenn die **Atmung schneller ist als üblich**.

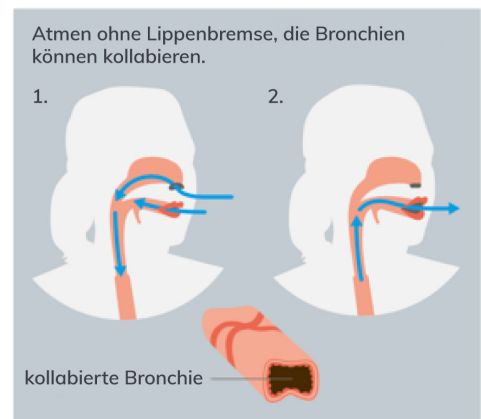
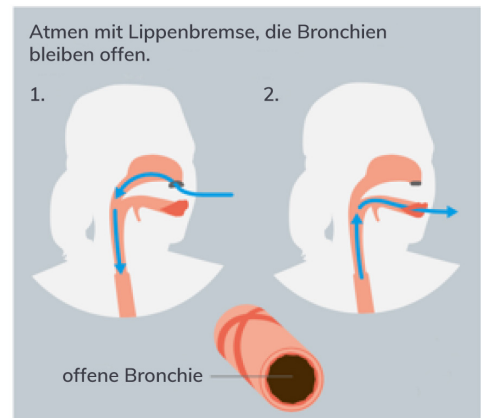
### **Nutzen**

Die Lippenbremse hat verschiedene Nutzen:

- Die Lippenbremse beruhigt und lindert die Atmung.
- Die Lippenbremse hält die Bronchien länger offen. Dadurch verbessert sich die Ausatmung.
- Die Atmung wird **langsamer, ruhig** und **entspannt** und das **Einatmen wird tiefer**. Der Lufthunger wird gestillt. Panik und Angstzustände lassen sich unter Kontrolle bringen.
- Körperlich anstrengende Tätigkeiten oder Sport können länger ausgeführt werden.
- Die Erholung nach einer anstrengenden Tätigkeit setzt schneller ein.
- Regelmässig ausgeführt, kann die Lippenbremse vorbeugend wirken und dazu führen, dass die **Atemnot seltener auftritt**.

## Umsetzung

1. Atmen Sie ruhig ein, wenn möglich durch die **Nase**.
2. Spitzen Sie die Lippen, als wollten Sie vorsichtig eine Kerze ausblasen.
3. Lassen Sie die Luft gleichmässig durch den kleinen Spalt der locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen. Versichern Sie sich, dass Sie **mindestens zwei Mal länger aus- als einatmen**.
4. Erzwingen **Sie keine** vollständige Entleerung der Lunge.
5. Wiederholen Sie die Technik so oft, wie es Ihnen guttut.



(LUNGE ZÜRICH, 2020)

## Weitere Infos

Hier finden Sie einige Videos zur Lippenbremse:

- <https://youtu.be/DCkGOTpgTy8>
- [https://youtu.be/vS0JGuxIV\\_0](https://youtu.be/vS0JGuxIV_0)

## Autorin

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

## Quelle

LUNGE ZÜRICH. (2020). Besser Leben mit COPD.  
<https://www.lunge-zuerich.ch/shop/broschueren?action=details&id=30154>

*Altea-Webseite  
besuchen*



**Altea Long COVID Network**  
hello@altea-network.com  
[www.altea-network.com](http://www.altea-network.com)