

Bewusst Luft holen für starke Atemwege

Falsches und vor allem zu flaches Atmen kann zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff führen und den Körper in seiner Leistungsfähigkeit und in seinem Wohlbefinden beeinträchtigen. Mit gezielten Atemübungen lassen sich Ihre Atemwege stärken und somit auch vor Infekten schützen. Gleichzeitig können Sie neue Kraft tanken und Ihre Konzentration fördern.

- Üben Sie an frischer, aber nicht zu kalter Luft (z.B. bei geöffnetem Fenster).
- Entspannen Sie sich: Tragen Sie bequeme Kleidung, achten Sie auf eine ruhige Umgebung.
- Üben Sie nicht mit vollem Magen.
- Für die Übungen 3 bis 6 gilt: Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus. Diese Übungen sollten jeweils 3 bis 5 Atemzüge umfassen.



Um zunächst die Durchblutung und Belüftung im Lungen- und Bronchienbereich anzuregen, mit lockeren Fäusten den Brustkorb abklopfen und dabei summen oder langsam die Vokale "A...O...U..." sprechen.



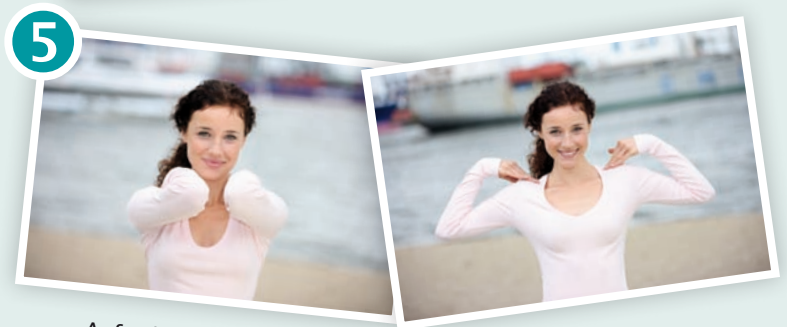
Um die Nasenschleimhaut besser zu durchbluten und zu befeuchten, ein Nasenloch zuhalten, mit dem Zeigefinger den anderen Nasenflügel klöpfeln und dabei summen. Mit der anderen Seite wiederholen.



Flach auf den Rücken legen und tief einatmen. Beim Ausatmen die Knie bis an die Brust ziehen und mit den Händen umfassen. Einatmend die Beine wieder lang ausstrecken.



Im Schneidersitz mit aufrechtem Oberkörper tief einatmen. Beim Ausatmen weit nach vorne beugen. Der Kopf sinkt in Richtung Füße, die Hände fallen vor die Knie. Beim Aufrichten wieder einatmen, die Hände finden Halt an den Knien.



Aufrecht stehen und die Hände auf die Schultern legen. Beim Einatmen die Ellenbogen zur Seite führen und ausatmend wieder nach vorn.



Im Stehen die Arme beim Einatmen über den Kopf heben und den Körper strecken. Beim Ausatmen tief in die Hocke fallen lassen und mit den Händen am Boden abstützen.