

Atemübungen

Uralte Weisheit (Lao-Tse, ca. 300 v. Chr.):
„Die Zwerchfellatmung ist lebensverlängernd.“

1. Lippenbremse

Was Ihnen, verehrter Patient, unverständlich klingt, ist jedoch eine uralte Erfahrung: Die Einatmung beginnt mit der Ausatmung; d. h.: Sie können eine richtige Einatmung erst dann „starten“, wenn Sie ausgeatmet haben, also den „physiologischen Lufthunger“ haben. Nur der physiologische Lufthunger kann den Atem kommen lassen.

Einatmen heißt also, die Luft langsam einströmen lassen nach Abklingen der Ausatmung.

Atmen Sie „normal“ ein, d. h. also: Lassen Sie Ihre Atmung „kommen“, atmen Sie nicht forciert ein, sonst kommt es nur zu Einziehungen. Dann atmen Sie auf F oder PF langsam aus. Die Unterlippe ist dabei leicht nach oben innen gestülpt, sodass sie an den oberen Schneidezähnen aufliegt. Damit wird eine „Enge“ zwischen Unterlippe und oberer Zahnreihe gebildet. Hilfestellung: Sagen Sie mehrfach „Fisch“, oder „Wissenschaft“, oder „Vieh“, oder „Falter“, oder „Walter“, dann haben Sie mit dem F in Fisch oder W in Walter die normale Unterlippenstellung.

Ziel der Übung: Vertiefung und Verlängerung der Atmung, Erlernen des fließenden Ausatmens. Wichtig dabei ist: Das Brustbein bleibt gerade (sozusagen fixiert) stehen!

Die Ausatmung soll nur solange dauern, dass der Bauch weich in die Ausgangslage zurück geht. Die Bauchdecke soll also nicht eingezogen werden und es soll die „letzte Luft“ nicht rausgepresst werden. Beachte bei Asthmatikern: Hier sollen zwischen den Übungen ein bis zwei normale Atemzüge, also nur ein- und ausatmen mit Pause, eingeschoben werden. Asthmatiker fühlen sich durch die Atemübung „Lippenbremse“ oft überfordert.

2. Klopfmassage

Sollten Sie an einer stärkeren, oft lästigen vornehmlich morgendlichen Verschleimung leiden, so empfiehlt es sich, vor dem Beginn mit den Atemübungen Brust und Rücken kräftig abklopfen zu lassen. Wenn Sie bei uns in Atemtherapie sind, kann dies der Phoniater oder die Atemtherapeutin übernehmen: Dabei wird mit flachen Händen, oder mit der Außenseite der Fäuste auf die Rückenpartie und auf die vordere Brustbeinpartie und seitliche Brust geklopft. Wenn Sie zu Hause alleine sind, genügt es auch, dass Sie nur den Brustbeinbereich abklopfen, auch dies kann schon Erleichterung verschaffen.

Am besten wird die Klopfmassage im Liegen durchgeführt. Dabei können Sie sich zum einen auf den Rücken, zum anderen auf die linke oder rechte Seite legen. Dies bringt den sehr sinnvollen Effekt mit sich, dass der innere Schleim in der Luftröhre und in den Bronchien von der Peripherie in die Mitte, also die Hauptbronchien und die untere Trachea fließen kann; dadurch wird das Abhusten wesentlich erleichtert.

Eine zweite Möglichkeit der Klopfmassage bietet sich in sitzender Position an. Als angenehm und günstig hat sich dabei erwiesen, wenn Sie Ihren Oberkörper dabei auf die angezogenen Oberschenkel abstützen. Während des Klopfens können Sie ab und zu auf „M“ oder auf „Ö“ tönen.

3. Dehnlagerungen

Um Ihre Atem- und Atemhilfsmuskulatur (Zwerchfellmuskel und die zahlreichen Zwischenrippenmuskel) besser anzuregen, eignen sich passive Dehnlagerungen, wie z. B. die „Halbmondstellung“ im Liegen. Dabei werden die Arme und Beine nach rechts oder nach links weggedreht oder auch hinübergezogen, ohne dass der Patient jedoch den Kontakt seines Rückens zur Matte verliert, er bleibt also auf dem Rücken liegen. Während dieser Bein- und Armverschiebungen wird tief geatmet.

Der Phoniater oder die Atemtherapeutin kann zusätzlich die gedehnte Seite leicht beklopfen oder massieren, danach geht der Patient in die Ausgangslage zurück, ein paar Sekunden „Pause“ und dann die selbe Dehnübung der anderen Seite. Diese Übung ist auch im Stehen möglich, indem man einen Arm über den Kopf legt, der andere Arm hängt locker nach unten und die betreffende Oberkörperseite neigt sich seitwärts.

Wichtig dabei ist: Richtige Standhaltung der Füße, die in Schulter-Hüftbreite aufgestellt sein müssen. Denn bei der Dehnung, also der Seit- und Gewichtsverlagerung, wird das Gewicht einmal auf das linke und einmal auf das rechte Bein, jeweils der gedehnten Seite, verlagert.

Eine weitere Dehnübung ist die Rumpfbeuge:

Aus einer Rumpfbeugehaltung wird der Oberkörper langsam, sozusagen Wirbel für Wirbel, vom untersten Kreuzbeinwirbel bis zum obersten Halswirbel aufgerichtet, also praktisch „abgerollt“, bis zur aufrechten Oberkörperhaltung. Dabei hängen Kopf und Arme locker nach unten, die Knie sollen leicht eingeknickt sein, dabei tief atmen. Der Phoniater oder die Atemtherapeutin können auch hier wieder den Rücken abklopfen.

4. Streckübungen und Lockerungsübungen

Strecken Sie Ihren Körper nach allen Richtungen: Also nach oben, bis in den „Himmel“, bis in die Fingerspitzen; zur Seite, nach vorne und nach hinten. Schütteln Sie Ihren Körper kräftig aber doch locker durch: Wackeln Sie mit den Beinen, schütteln Sie Arme und Schulter aus.

5. Grosse Atemübung

Diese Atemübung kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden; lassen Sie Ihre Arme locker nach unten hängen. Warten Sie auf die Einatmung. Drehen Sie jetzt die Daumen Ihrer Hände nach außen und heben Sie gleichzeitig die Arme seitlich nach oben, bis über den Kopf. Inzwischen ist Ihre Einatmungsphase abgeschlossen, es erfolgt jetzt die Ausatmungsphase mit F (siehe Übung 1 Lippenbremse).

Es kann auch mit S, also stimmlos, oder mit SCH, ebenfalls stimmlos, ausgeatmet werden; beachten Sie dabei, dass die Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt wieder vom Kopf bis nach unten zurückgeführt, also heruntergeführt werden.

Nach dieser Übung lassen Sie die Arme locker nach unten hängen, machen einen normalen Atemzug und beginnen jetzt wieder mit der großen Atemübung.

Beim „fortgeschrittenen“ Patienten/Probanden/Übenden, kann die Übung auch in 3 sich steigernden Schritten durchgeführt werden:

1. Schritt: Die Arme werden bis 3/4 Höhe über den Kopf gestreckt, dann die Einatmung mit offener Glottis kurz anhalten, sozusagen den Atem halten, das bedeutet praktisch die Atemdehnung, und dann langsam hauchend wieder ausatmen.

2. Schritt: Bei Einatmung die Arme ganz oben bis über den Kopf strecken und dann wieder hauchend, mit offener Glottis langsam dosiert ausatmen.

3. Schritt: Einatmen unter Arm- und Fingerstreckung bis über den Kopf; durch eine kurze federnde Berührung der Fingerspitzen über dem Kopf die Einatmung beendet und es folgt die hauchende, dosierte Ausatmung.

Die federnde Berührung der Fingerspitzen triggert sozusagen die Ausatemphase.

Wichtig bei allen Atemübungen:

Niemals nach der Einatmung die Luft verkrampft anhalten. Die Atempause ist immer noch die Phase der Ausatmung.

Bei Fortgeschrittenen kann man die Atemübung erweitern, in der Weise, dass die Einatmung gehalten wird, d. h. es wird praktisch am Gipfel der Einatmung (das Zwerchfell liegt ganz unten, praktisch im „kleinen Becken“) die atemlose Spannung gehalten, je nach Training 1 bis 5 Sekunden. Dann langsam die Atmung loslassen, d. h. das Zwerchfell geht mit dosierter Muskelkontraktion, bzw. Muskelentspannung wieder langsam nach oben, d. h. das Zwerchfell wird weich losgelassen.

Diese erweiterte Atemübung für Fortgeschrittene bedeutet praktisch die Atemdehnung.

6. Kleine Handbewegung

Diese Übung kann im Sitzen durchgeführt werden.

Legen Sie Ihre Hände mit den Handinnenflächen nach oben außen auf Ihre Oberschenkel, so dass die Hände praktisch nicht herunterfallen, denn die Arme selber sollen völlig locker hängen.

Mit der Einatmung werden die Finger sanft und gleichmäßig zur Faust geschlossen. Mit der Ausatmung (auf F, S oder SCH) wird die Faust wieder geöffnet, bis zu den gestreckten Fingern. Danach Pause, während der Pause Finger locker lassen.

7. Schwingen im Sitzen

Sie nehmen eine lockere Sitzposition ein, ähnlich wie in Übung 6 kleine Handbewegung.

Sie beginnen mit der Einatmung, in der Form, wie weiter oben beschrieben, dass Sie auf die Einatmung warten, also Einatmung von alleine kommen lassen. Nach der Einatmungsphase erfolgt jetzt die Ausatmungsphase, bei der jetzt gleichzeitig der Oberkörper leicht nach vorne geneigt wird. Diese Nachvorneigung des Oberkörpers kann mit Strömungslauten (F, S, SCH) begleitet werden. Danach folgt die Einatmung, in der Weise, dass Sie bis zur Mitte zurückschwingen.

8. Beckenkippe

Auch diese Übung sollten Sie vornehmlich im Sitzen durchführen. Wenn Sie Ihre Einatmung kommen lassen, kippen Sie zugleich das Becken nach vorne oben, so dass der Rücken rund wird. Die jetzt anschließende Ausatmung erfolgt wiederum auf F, S oder SCH. Danach richten Sie sich auf, d. h. der Rücken wird gerade, das Becken geht in die Ausgangslage zurück, die Wirbelsäule ist praktisch wieder aufgerichtet, jetzt beginnen Sie wieder mit der Einatmung und der Beckenkippe. Beachten Sie dabei: Das Brustbein muss immer gerade (nach oben gerichtet) fixiert stehen bleiben.

Viel Spass bei den Atemübungen!

Abschluss-Zitat Joh. Wolfgang v. Goethe:

„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen, sich ihrer entladen

jenes bedrängt, dieses erfrischt.

So wunderbar ist das Leben gemischt.“

Du, danke Gott, wenn er Dich presst,

und danke Ihm, wenn er Dich wieder entlässt.“

Konzeption u. Text :

Dr. med. Matthias Weikert,
HNO-Arzt-Phoniater und Pädaudiologe Regensburg

Frau Claudia Schömberg, Stimm-, Sprech-, und Atemlehrerin, staatl. geprüft

Frau Rita Weikert (+), Stimm-, Sprech- u. Atemerzieherin, Schule Schlaffhorst-Andersen