



COPD

Therapie

Leben mit COPD

Lungenemphysem

Asthma

## Atemübungen mit Michaela Frisch - Teil 1

### Motivation für ein tägliches Training bei COPD

Michaela Frisch, Therapeute in der Espan-Klinik in Bad Dürrenheim ist vielen Patienten und Ärzten bekannt und allseits beliebt. Mit viel Lebensfreude und ihrer unvergleichlich positiven Ausstrahlung ist sie auf Kongressen, dem Symposium Lunge, Schulungen und Messen präsent, um für mehr Bewegung zu motivieren. Mit ganz praktischen Atemübungen zeigt sie, wie eine unkomplizierte Umsetzung im Alltag möglich ist.

Hier stellt Sie uns eine einfache Übung in drei Schwierigkeitsstufen vor:



### Übungen mit der Mineralwasserflasche

Füllen Sie eine handelsübliche PET-Flasche, z.B. mit Wasser, Steinen, Murmeln, Sand etc.

**Schwierigkeitsgrad: Leicht (0,3 oder 0,5 Liter Wasserflasche)**



**Ziel:** Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

**Ausgangsstellung:** aufrechter Sitz

**Anleitung:**

1. Die Flasche mit beiden Händen greifen und auf die Oberschenkel legen
2. Mit der Einatmung durch die Nase die Flasche vor den Brustkorb führen - Ellbogen zeigen nach außen.
3. Mit der Ausatmung (Lippenbremse - langsames Ausströmen über die Lippen) wieder zurück nach unten.



^ Schwierigkeitsgrad: Mittel (1 Liter Wasserflasche)



**Ziel:** Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

**Ausgangsstellung:** aufrechter Sitz

**Anleitung:**

1. Die Flasche mit beiden Händen greifen und auf die Oberschenkel legen
2. Mit der Einatmung durch die Nase die Flasche vor den Brustkorb führen - Ellbogen zeigen nach außen
3. Mit der Ausatmung (Lippenbremse, langsames Ausströmen der Luft über die Lippen) die Flasche nach vorne schieben
4. Mit der Einatmung die Flasche wieder vor den Brustkorb führen, Ellbogen zeigen nach außen.
5. Mit der Ausatmung (Lippenbremse, langsames Ausströmen der Luft über die Lippen) die Wasserflasche langsam, angepasst an die Atmung, wieder nach unten zurück in die Ausgangsposition führen.

**Für Fortgeschrittene:**

Zusätzlich das rechte Bein nach vorne strecken - Zehenspitzen hoch ziehen, und das Bein in kleinen Bewegungen auf und ab bewegen. Seitenwechsel wegen der Gleichzeitigkeit nicht vergessen!!!





^ Schwierigkeitsgrad: Schwer (2x 1 Liter Wasserflaschen)



**Ziel:** Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

**Ausgangsstellung:** aufrechter Stand

**Anleitung:**

1. Die Flaschen mit jeweils einer Hand greifen und auf die Oberschenkel legen
2. Mit der Einatmung durch die Nase die Flaschen vor den Brustkorb führen - Ellbogen zeigen nach außen.
3. Mit der Ausatmung (Lippenbremse - langsames Ausströmen über die Lippen) die Flaschen nach vorne schieben.
4. Mit der Einatmung die Flaschen wieder vor den Brustkorb führen, Ellbogen zeigen nach außen.
5. Mit der Ausatmung (Lippenbremse, langsames Ausströmen der Luft über die Lippen) die Wasserflasche langsam, angepasst an die Atmung, wieder nach unten zurück in die Ausgangsposition führen.



**Für Fortgeschrittene:** Auf der Stelle gehen oder joggen. Dabei immer im Wechsel eine Ferse nach vorne setzen und das Tempo variieren.