

#### 4. Nasenwechselatmung/ Stenoseatmung

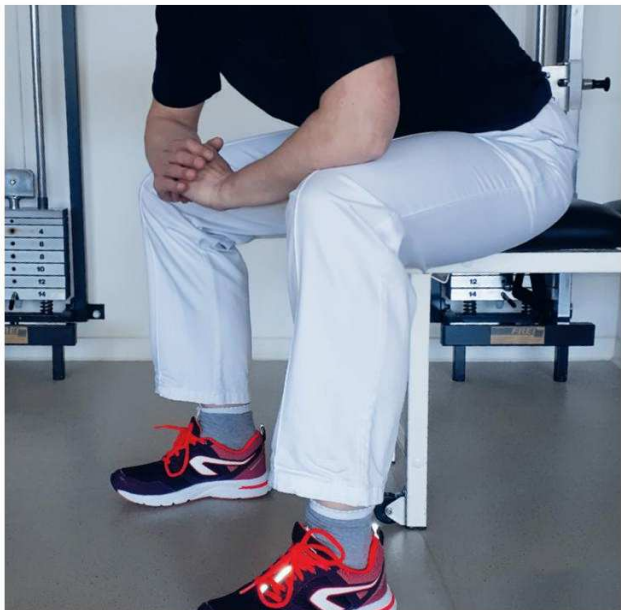
Verschließen Sie mit dem **Mittelfinger** der rechten Hand **das linke Nasenloch**. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein. Anschließend öffnen Sie das linke Nasenloch, verschließen das rechte.

Spüren Sie, wie die Luft im Bereich der oberen Nasenmuschel vorbeiströmt. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.



#### 5. Ausruhen im Kutschersitz

Stützen Sie Ihre Arme angewinkelt auf die Knie bzw. die Oberschenkel, Oberkörper und Kopf hängen entspannt nach unten. Machen Sie ein paar Atemzüge in den unteren, gedehnten Kreuzbereich.



## Kontakt

**Physio- und Ergotherapie**  
Klinikum Bielefeld  
Teutoburger Straße 50  
33604 Bielefeld  
[www.klinikumbielefeld.de](http://www.klinikumbielefeld.de)

**Abteilungsleitung:**  
Dorothea Waldeyer  
Tel.: 05 21. 5 81 - 37 67  
E-Mail: [dorothea.waldeyer@klinikumbielefeld.de](mailto:dorothea.waldeyer@klinikumbielefeld.de)

**Leitung Physio-/Ergotherapie Mitte:**  
Nicole Blechinger  
Tel.: 05 21. 5 81 - 37 60  
E-Mail: [nicole.blechinger@klinikumbielefeld.de](mailto:nicole.blechinger@klinikumbielefeld.de)

**Leitung Physio-/Ergotherapie Rosenhöhe:**  
Alina Kottmeier  
Tel.: 05 21. 9 43 - 81 64  
E-Mail: [alina.kottmeier@klinikumbielefeld.de](mailto:alina.kottmeier@klinikumbielefeld.de)

**Leitung Physio-/Ergotherapie Halle:**  
Kristina Kollmeier  
Tel.: 05 20 1. 1 88 - 90 82  
E-Mail: [kristina.kollmeier@klinikumhalle.de](mailto:kristina.kollmeier@klinikumhalle.de)

#### Impressum

Klinikum Bielefeld gem.GmbH  
Teutoburger Str. 50 – 33604 Bielefeld  
[www.klinikumbielefeld.de](http://www.klinikumbielefeld.de)

Inhalt: Dorothea Waldeyer, Sandra Knicker, Marlene Flöttmann  
Fotos: Klinikum Bielefeld - Physio- und Ergotherapie  
Layout: screen concept - runge  
Stand: 02.09.2020

## Atemübungen zum Eigentaining

Klinikum Bielefeld



Informationen für  
Patientinnen und Patienten

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

die Atemtherapie ist ein wichtiger Aspekt Ihrer stationären Behandlung. Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen unterstützend eine kurze Anleitung zum Eigentaining anbieten. Die beschriebenen Übungen sollten Sie mehrmals täglich selbständig durchführen, um damit eine verbesserte Atemwahrnehmung und Atemtiefe zu erreichen.

Ihr Team der Physio-/Ergotherapie  
im Klinikum Bielefeld

## Anleitung Atemübung

### 1. Die eigene Atmung beobachten

Vergessen Sie alle Vorstellungen vom „richtigen Atmen“ und lauschen Sie Ihrer individuellen Atmung, ohne willentlich einzugreifen oder diese verändern zu wollen.

### 2. Bauchatmung

Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, so wie es sich ergibt. Beobachten Sie dabei, wie Ihr Atem fließt. Reicht er bis in den oberen Brustraum oder strömt er tiefer, bis in den Unterbauch?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, legen Sie **eine Hand auf die Brust**, die **andere Hand auf den Unterbauch**. Spüren Sie, wie weit sich die Luft in Ihnen ausbreitet und fließt.



Lassen Sie Ihre Wahrnehmung nun zum unteren Bauch wandern, unterhalb des Bauchnabels, dort ist unser inneres Zentrum. Legen Sie Ihre Hände ungefähr zwei Finger breit unter den Nabel auf den Bauch und beobachten Sie nun ganz bewusst, wie sich der Bauch hebt. Vielleicht können Sie spüren, wie Ihr Atem nun allmählich tiefer bis in den unteren Bauch einströmt. Spüren Sie, wie unterhalb des Zwerchfells das Einatmen beginnt und wie das Ausatmen dort wieder endet. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Atem ganz frei fließt, ohne Anstrengung. Sie müssen nichts erzwingen. Der Atem beginnt und endet im unteren Bauch.

Sie beobachten Ihren Atem bei seiner natürlichen Bewegung. Beobachten Sie Ihr Einatmen und das Ausatmen und bleiben Sie in der Wahrnehmung des Kommen und Gehens Ihres Atems.

### 3. Kontaktatmung – Widerstand bei Einatmung

In einer entspannten Position liegen **die Hände so auf der Brust**, dass die **Fingerspitzen den unteren Rippenbogen berühren**.



Drücken Sie beim Ausatmen leicht nach und spüren Sie so beim Einatmen einen Widerstand der eigenen Hände. Atmen Sie leicht dagegen an, um dann schließlich entspannt auszuatmen.

Von dieser Übung können Sie täglich mehrmals Wiederholungen machen. Man kann diese Übung auch zu zweit machen: Der/die Helfer/in bietet mit seinen/ihren aufgelegten Händen einen Widerstand, gegen den der/die Betroffene einatmet.