

# ATEMÜBUNGEN

*zur Verbesserung  
des Lungenvolumens*

**Unsere Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Sie ermöglicht die Atmung und sorgt dafür, dass der Sauerstoff aus der Atemluft in das Blut und somit in den gesamten Körper gelangt.**

Dass es nicht immer selbstverständlich ist, Luft zu bekommen, hat uns die Pandemie der letzten Jahre deutlich vor Augen geführt. Auch andere Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD gehen mit einer verminderten Atmung oder Luftnot einher. Aber nicht immer braucht es eine Erkrankung, damit einem die Luft ausgeht. Das kann uns beim Sport passieren oder im Alltag, wenn beispielsweise der Fahrstuhl ausfällt und wir ungewohnter Weise die Treppe benutzen müssen. Deshalb eignen sich Atemübungen nicht nur dafür, akuten Beschwerden entgegenzuwirken. Alle profitieren davon, wenn sie ihr Lungenvolumen regelmäßig trainieren – sei es bei Alltagstätigkeiten, beim Sport oder zum Stressabbau. Grundvoraussetzung für ein optimales Training ist die aufrechte Körperhaltung, damit die Lunge sich bestmöglich in unserem Brustkorb entfalten kann.

## WICHTIG

Sollte während der Übungen ein Schwindelgefühl auftreten, kann dies durch kleine aktive Übungen wie Faust schließen/öffnen oder Arme zur Decke strecken und wieder senken behoben werden. Pausieren Sie kurz. Üben Sie am besten im Sitzen!



**AMELIE FESER**

Sport- und Physiotherapeutin

*Serie  
sammeln!*

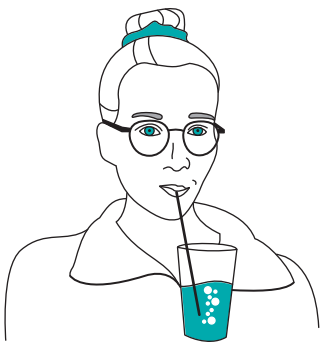
Doppelseite  
heraustrennen



1

## Strohalm

Füllen Sie ein Glas mit Wasser und halten Sie einen Strohhalm hinein. Tief durch die Nase einatmen und durch gleichmäßiges Ausatmen durch den Mund das Wasser blubbern lassen. Diese Übung verhilft zu einem gleichmäßigen Luftstrom und regeneriert eine beanspruchte Stimme.  
*Variante: Mit Ton blubbern*



2

## Luftballon

Atmen Sie tief ein und blasen Sie einen Luftballon mit mehreren Atemzügen auf. Diese einfache Übung trainiert die Atmung gegen Widerstand. Können Sie nach mehreren Übungstagen eine Verbesserung erkennen? Lässt der Luftballon sich mit weniger Atemzügen aufblasen?



3

## Nasenstenose

Zur Verbesserung der Lungenbelüftung halten Sie sich mit der Fingerspitze ein Nasenloch zu. Atmen Sie tief ein und durch den Mund wieder aus. Nach mehreren Wiederholungen das Nasenloch wechseln.



4

## Phonische Ausatmung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie tief ein und bilden Sie mit Ihrer Stimme bei der Ausatmung durch den Mund verschiedene Vokale wie zum Beispiel Aaaaaaa, Ooooooooo oder Uuuuuuuuu.



5

## Handtuch

Legen Sie ein Handtuch um den Rücken und halten Sie es vor dem Oberkörper überkreuzt fest. Atmen Sie tief in den Brustkorb ein, um bei der Ausatmung durch sanften Zug am Handtuch den Druck zu verstärken und völlig auszuatmen ODER erhöhen Sie bei der Einatmung gleichzeitig den Zug am Handtuch und atmen Sie gegen diesen Druck aus.



6

## Drehdehnlagerung

Legen Sie sich auf den Rücken und drehen Sie die angewinkelten Beine zu einer Seite. Atmen Sie ruhig und tief in die gedehnte Lungenhälfte hinein. Danach Seitenwechsel.



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTART Plus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



*Jetzt*  
**ONLINE  
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code  
scannen oder direkt unter  
[www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



## SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTART Plus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe [www.lug-mag.ch/newstartplus.html](http://www.lug-mag.ch/newstartplus.html))
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, [www.advent-verlag.ch](http://www.advent-verlag.ch), in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, [www.llg.ch](http://www.llg.ch)

*natürlich glücklich*

  
**Hope Hörbücherei**

**GRATIS!** Ausgabe  
für Sehbehinderte  
und Blinde in Audio

 **Gedruckt  
in der Schweiz**