

# ATEM-HYGIENE

IHRER  
LUNGE ZU  
LIEBE

Unterstützen sie Ihre Lunge mehrmals täglich mit Atemübungen und Inhalationen. Tiefes Durchatmen mit frischer Luft (wenn auch nur am offenen Fenster oder Balkon) Bewegen sie sich täglich und trinken sie ausreichend. Ihre Lunge wird besser belüftet und feucht gehalten. Dies dient zur Vorbeugung und unterstützt ihren Genesungsverlauf.

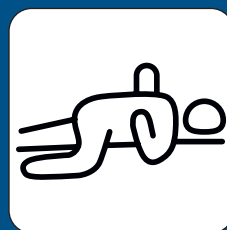
### Atemerleichternde Positionen:



**Seitenlage**  
Zum Ausruhen,  
regelmässig  
Seite wechseln



**Kutscherhaltung**  
Vorgebeugter Sitz,  
mit den Armen  
abstützen, tief  
ein- und ausatmen



**Dreh- Dehnlagerung**  
Legen sie sich auf den  
Rücken und drehen sie  
ein Knie zur Seite, der  
Rücken bleibt liegen.  
In der Position mehrmals  
tief ein- und ausatmen

### Atemübungen, immer mit Frischluftzufuhr:



**Papiertuch blasen**  
Halten sie ein Papiertuch vor das  
Gesicht und blasen sie so lange  
wie möglich dagegen, mindestens  
3 mal.  
Abstand zu anderen Leuten  
beachten



**Wasser blubbern**  
Blasen sie so lange wie möglich mit einem  
Strohalm ins Wasserglas, danach wieder  
tief einatmen

### Dehnübungen für den Brustkorb:



**Dehnung über Kopf**  
Arm seitlich über den Kopf kippen  
und Position 5 Sek. halten.  
Je 5x rechts und links



**Drehung zur Seite**  
Oberkörper mit angewinkelten Armen  
so weit wie möglich nach hinten drehen,  
rechts und links je 10x

### Inhalation mit Wasser oder Kochsalzlösung (3%):



**Heisses Wasser in eine Schüssel**  
Bereiten sie sich eine Schüssel mit  
heissem Wasser zu und geben sie  
eine Prise Salz hinein. Den Kopf  
über das Becken halten und mit  
einem Handtuch bedecken. Durch  
den Mund ein- und ausatmen.



**Mit Inhalationsgerät**  
Inhalieren sie mit einem Gerät,  
Mundstück benutzen.

Bei Fragen zur Atemtherapie wenden  
sie sich an uns Physiotherapeuten.