



## Aktive Chance – Atemübungen

- Übungsanleitungen für Rehabilitanden
- Nachsorgeprogramm für zu Hause



## **Liebe Patientinnen und Patienten,**

viele unserer Rehabilitanden fragen nach Übungsanleitungen für zu Hause. Zum einen, weil es in ihrer Nähe keine Lungensportgruppe gibt, zum anderen weil bei der Vielzahl der Übungen und Anleitungen der Überblick fehlt. Jeder kennt sicher den Gedanken bevor ich es falsch mache, fange ich lieber gar nicht an und so bleibt es doch oft bei den guten Vorsätzen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine anschauliche Anleitung und ein kleines Nachsorgeprogramm für zu Hause geben. Selbstverständlich können die Übungen lediglich ein Anhaltspunkt sein. Sie werden mit der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln, welche Durchführung die angemessene ist. Beachten Sie dabei Ihren aktuellen Gesundheitszustand und Ihr Leistungsniveau. Je nachdem kann eine Übungseinheit aus einer oder mehreren Übungen bestehen.

Der Spaß und das Wohlbefinden sollen dabei auf keinen Fall zu kurz kommen. Vielleicht ergänzen Sie eine Übung durch eine andere Aktivität, die bereits Teil Ihres Alltags ist. Das kann eine leichte Gymnastik sein, eine Runde mit dem Fahrrad oder ein Spaziergang. Aber auch Stimm- und Gesangsübungen bieten sich an. Ein aktiver Mensch atmet deutlich mehr als ein passiver, stärkt seine Muskulatur, dadurch wird die Atmung leichter und dann ist auch wieder mehr Bewegung möglich. Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.

Viel Spaß und Erfolg!

Ihr Physio-Team des Reha-Zentrums Borkum  
Deutschen Rentenversicherung Bund

# Lippenbremse

**Ausführung:**

- In der Ausatemphase wird die Luft durch leicht aufeinander liegende Lippen langsam und dosiert ausgeatmet
- Danach wird durch die Nase wieder eingeatmet

**Empfehlung:**

- **Nicht** Pressen oder die Luft durch gespitzte Lippen ausatmen (s. Abbildung rechts)
- Die Lippenbremse ist eine entlastende Atemtechnik bei größerer Anstrengung
- Diese Atemtechniken kann mit vielen anderen Übungen kombiniert werden

**Übungsziel:**

- Verlängerte Ausatmung
- Entlastung bei Anstrengung oder Atemnot
- Kontrollierte, dosierte Ausatmung
- Tiefe Atmung zur Entspannung



Lippenbremse, wie links beschrieben

## Negativbeispiel



Pressen bei der Lippenbremse



Lippenspitzen bei der Lippenbremse

# Kontaktatmung

**Ausgangsstellung:** → Rückenlage, Sitz oder Stand sind möglich

**Ausführung:**

- Die Hände werden auf den oberen Brustkorb gelegt und es werden mehrere Atemzüge zu diesem Handkontakt gelenkt
- Die Hände werden an die Flanken (linke und rechte Rumpfseite) gelegt und es werden mehrere Atemzüge zu diesem Handkontakt gelenkt
- Die Hände werden auf den Bauch gelegt und es werden mehrere Atemzüge zu diesem Handkontakt gelenkt
- Im Sitzen werden beide Hände auf den Rücken gelegt und es werden mehrere Atemzüge zu diesem Handkontakt gelenkt

**Empfehlung:**

- Das Atmen in die verschiedenen Atemrichtungen (Bauch, oberer Brustkorb, Flanke und Rücken) sollte gleichmäßig geübt und wahrgenommen werden z.B. 3x5 Atemzüge in jede Richtung
- Falls eine Atemrichtung eingeschränkt ist (schlecht zu spüren oder durch die Atmung zu bewegen), kann sich die Übung auch mal nur auf diese Richtung konzentrieren

## Variante mit dem Sandsack:

Die oben genannten Übungen zur Atemlenkung können auch mit Beschwerung durch einen Sandsack, eine Wärmflasche oder ähnliches durchgeführt werden

**Übungsziel:**

- Verbesserte Atemwahrnehmung
- Belüftung aller Lungenanteile





## Drehdehnlage / Schraube

- Ausgangsstellung:**
- Rückenlage
  - Beide Beine sind dicht nebeneinander angewinkelt abgehoben oder aufgestellt
  - Beide Arme liegen zu beiden Seiten ausgestreckt
- Ausführung:**
- Beide Beine werden zu einer Seite abgelegt
  - Die Beine werden seitlich liegen gelassen
- Empfehlung:**
- Langsam in die Dehnung gehen
  - Die Kniegelenke haben die ganze Zeit Kontakt zueinander
  - Dauer: ca. 1 bis 7 Minuten halten
- Variante liegend:**
- Beide Arme werden Richtung Kopfende ausgestreckt
  - Das oben liegende Bein wird gestreckt
- Variante stehend:**
- Die Knie sind leicht gebeugt, die Hände stützen oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln
  - Eine Hand wird gelöst und der gestreckte Arm führt den Körper in die Rotation, der Blick folgt der Hand
- Übungsziel:**
- Verbesserte Belüftung der entsprechenden Lungenanteile
  - Dehnung der Atemmuskulatur bzw. Atemhilfsmuskulatur
  - Mobilisation des Brustkorbes



### Variante stehend



## C – Dehnlage / Mondsichellage

**Ausgangsstellung:** → Rückenlage  
→ Beine liegen lang ausgestreckt, das Bein der Dehnungsseite liegt über dem anderen

**Ausführung:** → Die Beine werden nacheinander zu einer Seite abgespreizt und abgelegt  
→ Der Oberkörper wird zur gleichen Seite geneigt, wie die Beine  
→ Der Arm wird über dem Kopf abgelegt (auf der Dehnungsseite)

**Empfehlung:** → Beide Beckenhälften haben Kontakt zur Matte  
→ Beide Schultern bleiben auf der Matte  
→ Langsam in die Dehnung gehen  
→ Dauer: ca. 1 bis 7 Minuten halten

**Variante stehend:** → Die Beine werden überkreuzt, der Oberkörper wird zur Seite des hinteren Beins geneigt und der Arm der Gegenseite wird über den Kopf gestreckt

**Übungsziel:** → Verbesserte Belüftung der entsprechenden Lungenanteile  
→ Dehnung der Atemmuskulatur bzw. Atemhilfsmuskulatur  
→ Mobilisation des Brustkorbes  
→ Fasziendehnung



### Variante stehend



# Zwerchfelltraining

- Ausgangsstellung:** → Rückenlage  
→ Ein beschwerendes Sandsäckchen, Körnerkissen oder Wärmflasche liegt auf dem Bauch
- Ausführung:** → Tiefe Atemzüge in den Bauch, durch die Nase einatmen und durch fast geschlossene Lippen ausatmen (Lippenbremse)
- und/ oder
- Schnüffelnde Einatmung d.h. stoßweise durch die Nase einatmen und durch fast geschlossene Lippen ausatmen (Lippenbremse)
- und/ oder
- Stotterndes Ausatmen d.h. in einem Zug durch die Nase einatmen und stoßweise z.B. auf F ausatmen (f-f-f-f...)
- Variante:** → Die oben genannten Atemtechniken (tiefe Bauchatmung, schnüffelnde Einatmung und stotternde Ausatmung) werden ohne Sandsäckchen dafür aber in „Päckchenhaltungen“ durchgeführt
- Empfehlung:** → Nach jeweils 3-5 Atemzügen pausieren und normal weiter atmen, dann den nächsten Übungssatz beginnen
- Übungsziel:** → Verbesserte Zwerchfellaktivität  
→ Vertiefung der Atmung  
→ Aktivierung der Bauchatmung



Durchführung der Atemtechniken in Rückenlage



Durchführung der Atemtechniken in Päckchenhaltungen

# Atemerleichternde Ausgangsstellungen

**Ausführung:** → Ist in verschiedenen Ausgangsstellungen möglich  
→ Die Arme werden z.B. auf den Oberschenkeln, an der Wand, auf einem Stuhl oder auf einer Bank abgestützt

**Empfehlung:** → Mit der Lippenbremse kombinierbar

**Anwenden bei:** → Beginnender Atemnot  
→ Erhöhter Atemarbeit  
→ Anstrengung

**Übungsziel:** → Atemerleichterung  
→ Muskulatur zu Entspannen

Atemberuhigung nach oder während der Belastung

## Beispiele für Atemerleichternde Ausgangsstellungen:

- Kutschersitz
- Paschasitz
- Torwartstellung
- Wandstellung = Arme über den Kopf angelehnt an der Wand
- Abstützen am Geländer
- Gegeneinanderdrücken beider Handballen



Kutschersitz



Paschasitz



Abstützen am Geländer



Gegeneinanderdrücken beider Handballen



Torwartstellung



# Rumpfmobilisation

## Übung 1 „Die Katze“

**Ausgangsstellung:** → Vierfüßlerstand (die Handgelenke stehen unter den Schultergelenken und die Knie stehen unter den Hüftgelenken)

**Ausführung:** → Mit der Ausatmung wird der Rücken gebeugt (Katzenbuckel)  
→ Mit der Einatmung wird der Rücken soweit wie möglich gestreckt (Pferderücken)

**Variante stehend:** → Im Stand mit, auf den Oberschenkeln, aufgestützten Händen  
→ Wie oben beschrieben, wird die Wirbelsäule gebeugt und gestreckt

**Empfehlung:** → Die Übung kann ohne Weiteres mit der Lippenbremse oder mit den Atemtechniken aus dem Zwerchfelltraining verknüpft werden  
→ Besonders in Richtung Streckung der Wirbelsäule ist darauf zu achten, im schmerzfreien Bereich zu bleiben

**Übungsziel:** → Verbesserte Atemwahrnehmung durch Bewegungen, die im Atemtempo ausgeführt werden  
→ Erweiterte Rumpfmobilität  
→ Kräftigung der atemrelevanten Muskulatur



Ausatmung - Katzenbuckel



Einatmung - Pferderücken

## Variante stehend



# Rumpfmobilisation

## Übung 2 „Das Nadelöhr“

**Ausgangsstellung:** → Vierfüßlerstand (die Handgelenke stehen unter den Schultergelenken und die Knie stehen unter den Hüftgelenken)

**Ausführung:**

- Der rechte Arm wird in der Einatemphase im weiten Bogen Richtung Himmel gehoben, der Rumpf wird dabei aufgedreht
- Der Arm wird mit der Ausatemphase im weiten Bogen zurück und soweit wie möglich unter dem stehenden Arm hindurch geführt, sodass der Handrücken über den Boden streift
- Am Bewegungsende berühren der Arm, die Schulter und die Schläfe den Boden
- Danach wird die Übung auf der linken Seite wiederholt

**Variante sitzend:**

- Ein Fuß wird auf Höhe des anderen Knies aufgestellt
- Der Rumpf dreht sich, in der Ausatemphase, in Richtung des aufgestellten Beins und der Ellbogen liegt an der Außenseite des Knies an
- In der Einatemphase wird der Arm gelöst und nach hinten oben ausgestreckt, dabei dreht sich Rumpf in Richtung des gestreckten Arms auf

**Empfehlung:**

- Bei Problemen im Schulter- Nackenbereich kann die Übung abwechselnd links und rechts ausgeführt werden
- Um die Anforderung für die stützende Muskulatur zu erhöhen, kann die Übung mehrmals, z.B. drei Durchgänge mit je 16 Wiederholungen, durchgeführt werden

**Übungsziel:**

- Verbesserte Atemwahrnehmung durch das Bewegen im Atemtempo
- Erweiterte Rumpfmobilität
- Kräftigung der atemrelevanten Muskulatur



### Variante sitzend



## Notizen

## Notizen

## Notizen

## Kontakt

### orthopädische Kliniken

**Reha-Zentrum Mölln**  
Sebastian-Kneipp-Straße 2  
23879 Mölln  
Telefon 04542 804-0  
[www.reha-klinik-hellbachtal.de](http://www.reha-klinik-hellbachtal.de)

Klinik Hellbachtal

**Reha-Zentrum Bad Salzuflen**  
Lietholzstraße 31  
32105 Bad Salzuflen  
Telefon 05222 62-0  
[www.reha-klinik-am-lietholz.de](http://www.reha-klinik-am-lietholz.de)

Klinik am Lietholz

**Reha-Zentrum Bad Pyrmont**  
Schulstraße 2  
31812 Bad Pyrmont  
Telefon 05281 912-0  
[www.reha-klinik-weser.de](http://www.reha-klinik-weser.de)

Klinik Weser

**Reha-Zentrum Bad Driburg**  
Brunnenstraße 11  
33014 Bad Driburg  
Telefon 05253 980-0  
[www.reha-klinik-berlin.de](http://www.reha-klinik-berlin.de)

Klinik Berlin

**Reha-Zentrum Bad Schmiedeberg**  
Moschwiger Straße 16  
06905 Bad Schmiedeberg  
Telefon 034925 66-0  
[www.reha-klinik-duebener-heide.de](http://www.reha-klinik-duebener-heide.de)

Klinik Dübener Heide

**Reha-Zentrum Bad Frankenhausen**  
Udersleber Weg 35  
06567 Bad Frankenhausen  
Telefon 034671 58-0  
[www.reha-klinik-frankenhausen.de](http://www.reha-klinik-frankenhausen.de)

**Reha-Zentrum Bad Sooden-Allendorf**  
Berliner Straße 3  
37242 Bad Sooden-Allendorf  
Telefon 05652 951-0  
[www.reha-klinik-werra.de](http://www.reha-klinik-werra.de)

Klinik Werra



**Reha-Zentrum Bad Steben**  
Berliner Straße 18  
95138 Bad Steben  
Telefon 09288 958-0  
www.reha-klinik-franken.de

Klinik Franken

**Reha-Zentrum Bad Steben**  
Frankenwaldstraße 33  
95138 Bad Steben  
Telefon 09288 60-0  
www.reha-klinik-aumental.de

Klinik Aumental

**Reha-Zentrum Schömburg**  
Römerweg 50  
75328 Schömburg  
Telefon 07084 930-0  
www.reha-klinik-schwarzwald.de

Klinik Schwarzwald

**Reha-Zentrum Bad Aibling**  
Rheumazentrum  
Kolbermoorer Straße 56  
83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 27-0  
www.reha-klinik-wendelstein.de

Klinik Wendelstein

**sonstige Kliniken**

**Reha-Zentrum Borkum**  
Hindenburgstraße 126  
26757 Borkum  
Telefon 04922 302-0  
www.reha-klinik-borkum-riff.de

Klinik Borkum Riff

**Reha-Zentrum Utersum auf Föhr**  
Uaster Jügem 1  
25938 Utersum  
Telefon 04683 6-0  
www.reha-klinik-utersum.de

**Reha-Zentrum Mölln**  
Birkenweg 24  
23879 Mölln  
Telefon 04542 802-0  
www.reha-klinik-foehrenkamp.de

Klinik Föhrenkamp

**Reha-Zentrum Ückeritz**  
Am Steilufer  
17459 Seebad Ückeritz/Insel Usedom  
Telefon 038375 92-0  
www.reha-klinik-ostseeblick.de

Klinik Ostseeblick

**Reha-Zentrum Seehof**  
Lichterfelder Allee 55  
14513 Teltow/Berlin  
Telefon 03328 345-0  
www.reha-klinik-seehof.de

**Reha-Zentrum Bad Salzuflen**  
Am Ostpark 1  
32105 Bad Salzuflen  
Telefon 05222 62-0  
www.reha-klinik-lipperland.de

Klinik Lipperland

**Reha-Zentrum Bad Homburg**  
Am Wingertsberg 11  
61348 Bad Homburg v.d.H.  
Telefon 06172 104-0  
www.reha-klinik-wingertsberg.de

Klinik Wingertsberg

**Reha-Zentrum Bad Mergentheim**  
Ketterberg 2  
97980 Bad Mergentheim  
Telefon 07931 591-0  
www.reha-klinik-taubertal.de

Klinik Taubertal

**Reha-Zentrum Bad Nauheim**  
Lindenstraße 6  
61231 Bad Nauheim  
Telefon 06032 341-0  
www.reha-klinik-taunus.de

Klinik Taunus

**Reha-Zentrum Bad Nauheim**  
Zanderstraße 30-32  
61231 Bad Nauheim  
Telefon 06032 302-0  
www.reha-klinik-wetterau.de

Klinik Wetterau

**Reha-Zentrum Bad Brückenau**  
Schlächterner Straße 4  
97769 Bad Brückenau  
Telefon 09741 820-0  
www.reha-klinik-hartwald.de

Klinik Hartwald

<p><b>Reha-Zentrum Bad Kissingen</b>  Kurhausstraße 20  97688 Bad Kissingen  Telefon 0971 850-2  www.reha-klinik-rhoen.de</p>	Klinik Rhön
<p><b>Reha-Zentrum Bad Kissingen</b>  Pfaffstraße 10  97688 Bad Kissingen  Telefon 0971 850-1  www.reha-klinik-saale.de</p>	Klinik Saale
<p><b>Reha-Zentrum Bad Dürnheim</b>  Wittmannstalstraße 5  78073 Bad Dürnheim  Telefon 07726 925-0  www.reha-klinik-huettenbuehl.de</p>	Klinik Hüttenbühl
<p><b>Reha-Zentrum Todtmoos</b>  Schwarzenbacher Straße 4  79682 Todtmoos/ Schwarzwald  Telefon 07674 903-0  www.reha-klinik-wehrawald.de</p>	Klinik Wehrawald
<p><b>Reha-Zentrum Bayerisch Gmain</b>  Herkommer Straße 2  82455 Bayrisch Gmain  Telefon 08651 771-0  www.reha-klinik-hochstaufen.de</p>	Klinik Hochstaufen

## Impressum

Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation  
Postanschrift: 10704 Berlin  
Telefon: 030 865-0  
Telefax: 030 865-27240  
www.deutsche-rentenversicherung-bund.de  
E-Mail: drv@drv-bund.de

Fotos: Leonie Meyer, Klinik Borkum Riff  
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Zick, Klinik Borkum Riff

1. Auflage (09/2020)

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung Bund. Sie wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Ihre Bestellung richten Sie bitte direkt an:  
vordruckversand@drv-bund.de

Weitere Broschüren der Reihe „Aktive Chance“:

- Schulter/Nacken
- Knie/Hüfte
- Ellenbogen/Handgelenk
- Sprunggelenk/Fuß
- Eigenmobilisation
- Dehnübungen
- Wirbelsäule
- Theraband