

Übungen zu Lungenbelüftung für zu Hause:

Im Folgenden eine Auswahl an Übungen zu besseren Belüftung der Lunge und so einer verbesserten Sauerstoffsättigung im Blut. Je mehr Sauerstoff im Blut ist, desto besser kann auch das Gehirn arbeiten. Atemübungen stellen so auch eine gute Vorbereitung für schulische Aufgaben dar, sie sollten vor und zwischen durch gemacht werden:

1. Schaffen eine guten Ausgangsposition (Sitz, Liegekorrektur):

Um eine gute gleichmäßige Belüftung zu schaffen, ist eine symmetrische Position im Alignment nötig:

Sitz:	Liegen:
<p><i>Füße flach am Boden, Knie auseinander, Hände auf die Knie, Rücken ist gerade, Kopf ist in der Mitte, Ich sitze grade gerade gerade.</i></p>	<p><i>Knie auseinander und gestreckt, Zehenspitzen zur Decke, Hände neben dem Po, Rücken ist gerade, Kopf ist in der Mitte, Ich liege gerade, gerade, gerade.</i></p>

2. Tiefe Atemzüge

- 5x tief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen, danach 5 Atemzüge normal atmen, das Ganze 3x wiederholen
- Kombiniert mit Bewegung:
5x tief durch die Nase einatmen, Hände dabei nach oben oder zur Seite strecken, durch den Mund ausatmen, Hände oder Oberkörper nach unten bewegen
danach 5x normal atmen
das Ganze 3x wiederholen

3. Ausatmung auf Vokale

- Tief einatmen und möglichst lange auf a,e,i,o oder u ausatmen 3-5x wiederholen

4. Eine Auswahl an Pustespielen:

- Pustebilder: mit einem Strohhalm einen sehr nassen Klecks Wasserfarbe auf einem Blatt durch pusten verteilen
- Pustefußball: jeder hat ein Tor auf dem Tisch vor sich (z.B. zwei Gläser, Abstand ca. 30 cm) ein Wattebausch dient als Fußball und wird mit oder ohne Strohhalm hin und her gepustet wobei man versucht durch das gegnerische Tor zu treffen (Luxusausführung siehe Bild ☺)
- Wasserblubbern mit einem Strohhalm in einem Glas mit etwas Wasser und evtl. einem Schuss Spülmittel (dann blubberst schöner, **nur wenn nicht angesaugt wird**)



Bei Fragen können Sie sich gerne an die jeweiligen Therapeuten wenden!

Viel Spaß beim Üben! ☺