Lippenbremse



Dauer	• Mehrmals am Tag wiederholen, • 3 – 5 Wiederholungen pro Einheit
Wichtig	• entspannte Lippen • natürlicher Atemfluss
Wirkung	reduziert Atemnot, Stress, Panik und Hustenreiz
Speziell bei COPD/ Asthma/ Atemnot/ Stress/ Angst	• verhindert Bronchialkollaps und Überblähung der Lunge • Belastunssituationen wie Treppensteigen oder Gehen

Für wen geeignet:
Die Lippenbremse hilft Menschen, die beim Ausatmen das Gefühl haben, nicht genügend Luft zu bekommen oder beim Ausatmen Schwierigkeiten haben.

Warum hilft das?
Durch das langsame Ausatmen gegen die locker aufsitzenden Lippen bleiben die Atemwege länger offen. Die Luft kann besser ausströmen, die Atmung wird ruhiger und entspannter.

So geht`s:

1. Einatmen: Atmen Sie entspannt durch die Nase ein.
2. Lippen formen: Legen Sie die Lippen locker aufeinander, als wollten Sie eine Kerze ausblasen.
3. Ausatmen: Lassen Sie die Luft langsam und ohne Kraft zwischen den Lippen ausströmen.
4. Rhythmus: Versuchen Sie, länger aus – wie einatmen.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gerne für Sie da. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

ATEM FOCUS

Dufourstrasse 147, 8008 Zürich, 078 637 94 30
www.atem-focus.ch, info@atem-focus.ch