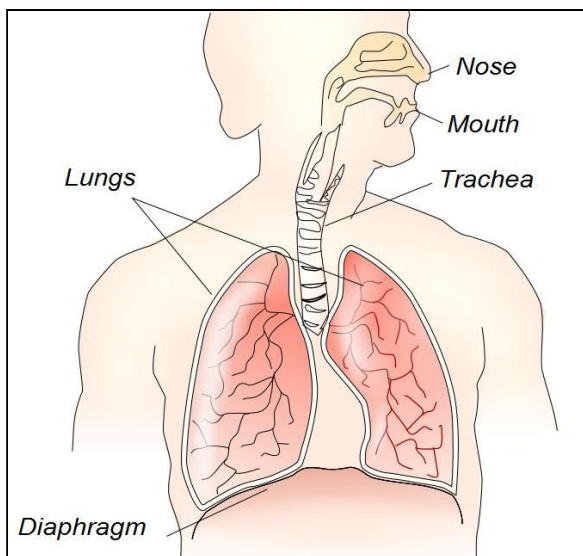


Information: Was kann ich präventiv tun, und was kann ich tun, wenn ich krank bin?

Die vom Coronavirus und Influenza (Grippe) manchmal erzeugten Lungenproblematiken (Kurzatmigkeit bis zu Lungenentzündung) können nebst medizinischer Behandlung auch von Ihnen beeinflusst werden. Gerne möchten wir Ihnen hierfür ein paar Tipps geben.

Nebst Bettruhe und einen eventuellen Besuch beim Arzt können Sie sehr viel zu Ihrem "Lungen-Wohlsein" beitragen, insbesondere bei Kurzatmigkeit während und nach Krankheit:

- Zwerchfell Atmung
- Einfache Tief-Atmung
- Achten Sie auf Ihre Haltung...
- Trinken Sie genügend und regelmässig!
- Lachen und den Tag geniessen...
- Aktiv bleiben



Zwerchfell-Atmung

Die Zwerchfellatmung nutzt die Wahrnehmung des Zwerchfellmuskels (Diaphragma), der die Organe im Bauchraum von den Lungen trennt. Wenn man sich beim Einatmen auf die Senkung des Zwerchfells konzentriert, kann man viel tiefer einatmen. Dies ist die Technik, die professionelle Sänger anwenden, um ihre Lungenkapazität zu erhöhen.

Einfache Tief-Atmung

Tiefes Atmen kann Ihnen helfen, der vollen Kapazität Ihrer Lungen näher zu kommen.

Während Sie langsam einatmen, dehnen Sie Ihren Bauch bewusst aus und achten dabei auf die Senkung des Zwerchfells. Als Nächstes dehnen Sie Ihre Rippen aus, so dass sich die schwebenden Rippen wie Flügel öffnen können. Lassen Sie schließlich den oberen Brustkorb sich ausdehnen und anheben.

Danach atmen Sie so vollständig wie möglich aus, indem Sie den Brustkorb fallen lassen, dann die Rippen zusammenziehen und schließlich die Bauchmuskeln nach innen und oben bringen, um das Zwerchfell anzuheben und das letzte bisschen Luft auszustoßen.

Achten Sie auf Ihre Haltung...

Da die Lungen weiche Strukturen sind, nehmen sie nur den Raum ein, den Sie für sie schaffen. Man möchte gelegentlich aufrecht sitzen und über den Kopf greifen, um mehr Platz für seine Lungen zu schaffen.

Eine einfache Technik, um Ihren Lungen noch mehr Platz zu geben, ist, sich in einem stabilen Stuhl leicht zurückzulehnen, den Brustkorb anzuheben und die Vorderseite Ihres Körpers zu öffnen, während Sie tief einatmen. Wiederholen Sie dies bis zu 12x.

Trinken Sie genügend und regelmässig!

Genügend Wasser zu bekommen, ist für die Lunge genauso wichtig wie für den Rest des Körpers. Wenn man den ganzen Tag über gut hydratisiert bleibt, indem man Flüssigkeit aufnimmt, hilft das, die Schleimhautauskleidung der Lunge dünn zu halten. Diese dünnere Auskleidung hilft der Lunge, besser zu funktionieren.

Lachen und den Tag geniessen...

Lachen ist eine großartige Übung, um die Bauchmuskeln zu trainieren und die Lungenkapazität zu erhöhen. Es befreit auch die Lungen, indem es genug verbrauchte Luft herauspresst, so dass frische Luft in mehr Bereiche der Lunge eindringen kann.

Aktiv bleiben

Wenn Sie kein hohes Fieber haben, unternehmen Sie doch jeden Tag einen kurzen Spaziergang in der Natur. Frische Luft und Sonnenschein wirken Wunder, UND die Lunge wird ventiliert. Regelmäßige, mäßig intensive Aktivität ist großartig für die Lunge, und wenn man seine tägliche Aktivität erhöht, werden drei Dinge gleichzeitig erreicht: gesunde Lungen, ein gesünderes Herz und eine bessere Stimmung.

Streben Sie mindestens zwei Mal täglich 20 Minuten konstante, mäßig intensive Bewegung täglich an, wie z.B. einen zügigen Spaziergang.

Tun sie dies nur, wenn sie einen guten Abstand zu ihren Mitmenschen halten können!

Natürlich bestehen auch spezifische Übungen und auch osteopathische und physiotherapeutische Techniken, um den Körper als ganzes 'fitter' zu machen. Techniken, um den Brustkorb mit den Rippen und der darin sich befindenden Lunge profitieren immens von manuellen Techniken.

Gerne sind wir für Sie da, wenn Sie hierzu Fragen haben!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr *therapiepraxis muntinga* Team