

# Ratgeber

## Kurzatmigkeit

---

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

## Aktiver Atemzyklus

#### Achtsamkeitsnotiz

Bei akutem Auftreten von aussergewöhnlichen Symptomen wie starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit holen Sie sich bitte Hilfe, z.B. über den Notruf 144.

## Wann hilft der aktive Atemzyklus?

- Bei Reizhusten
- Bei trockenem Husten
- Als regelmässige Atemwahrnehmung
- Als regelmässiges Atemtraining

### Nutzen des aktiven Atemzyklus

- Verbesserung der Lungenbelüftung
- Sanfte Sekretlösung, weniger kräfteraubende Hustenattacken

### Umsetzung

Repetieren Sie den dreistufigen aktiven Atemzyklus mehrmals täglich während ca. 10 Minuten im Sitzen, in der Seitenlage oder Bauchlage – je nach individuellen Möglichkeiten und/oder physiotherapeutischen Instruktionen.



Adaptiert von: Physiotherapie, Institut für Physiotherapie, 2021, Inselspital, Universitätsspital Bern

**1. Atmung kontrollieren, Atmung wahrnehmen**

Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie ruhig in Ihrem Rhythmus durch die Nase ein und zwischen den Lippen wieder aus. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen anhebt, und entspannen Sie sich.

**2. Atemvertiefung**

Entspannen Sie den Brustkorb, atmen Sie langsam und tief ein und halten Sie die Luft am Ende der Einatmung für wenige Sekunden an. Falls Sie einen Hustenreiz verspüren, stoppen Sie die Einatmung vor dem Hustenreiz. Anschliessend lassen Sie die Luft locker ausströmen. Versuchen Sie, 3-4 tiefe Atemzüge durchzuführen. Bei Unwohlsein, Hustenreiz oder Atemnot gehen Sie zurück zur kontrollierten Atmung (1).

**3. Hauchen / Huffen**

Falls Sekret vorhanden ist, hauchen Sie mit offenem Mund langsam aus. Atmen Sie anschliessend durch die Nase ein und hauchen Sie etwas schneller aus. Wiederholen Sie dies 3-4 Mal. Sobald Sie ein deutliches Karcheln (ähnlich wie Röcheln) hören, huffen oder husten Sie ein-, zweimal kräftig in ein Taschentuch. Kontrollieren Sie anschliessend ihre Atmung und beginnen Sie die Übung von vorne. (Huffen ist nicht husten, sondern kräftig ausatmen mit offenem Mund, als ob man einen Spiegel anhauchen würde. Der Kehlkopf bleibt dabei offen. Erst wenn der Schleim ganz zentral ist, wird er abgehustet.)

In der Rückenlage werden die unteren Lungenareale schlecht belüftet. Wechseln Sie daher stündlich Ihre Körperposition. Setzen Sie sich auf, gehen Sie ein paar Schritte umher, oder legen Sie sich für einige Zeit auf eine Seite oder auf den Bauch.

## **Geeignete Körperpositionen für den aktiven Atemzyklus**

### **Seitenlage**

Drehen Sie sich auf eine Seite. Falls möglich, legen Sie den oberen Arm über den Kopf oder vor das Gesicht und strecken Sie das obere Bein. Versuchen Sie, vor allem bei den tiefen Atemzügen, den Arm und das Bein in die Länge zu ziehen.

### **Angepasste Bauchlage**

Nehmen Sie ein Kissen vor den Oberkörper und eventuell eines zwischen die Beine. Drehen Sie sich von der Seitenlage auf die Kissen und führen Sie die Übungen in dieser Position durch.

### **Bauchlage**

Drehen Sie sich von der Seitenlage auf den Bauch. Verwenden Sie Kissen, um möglichst bequem zu liegen. Führen Sie die Übungen in dieser Position durch.

## Weitere Infos

Hier finden Sie ein Video, das den aktiven Atemzyklus zeigt (englisch):

[Zum Youtube-Video](#)

Hier finden Sie ein Video, das «huffen» erklärt (holländisch):

[Zum Youtube-Video](#)

## Quellen

Lewis, L. K., Williams, M. T., & Olds, T. S. (2012). The active cycle of breathing technique: A systematic review and meta-analysis. *Respiratory Medicine*, 106(2), 155–172. [Zur Quelle](#)

Physiotherapie: Institut für Physiotherapie. (2021). Inselspital, Universitätsspital Bern/Hôpital Universitaire de Berne, Institut für Physiotherapie. [Zur Quelle](#)

*Altea-Webseite  
besuchen*



**Altea Long-COVID-Netzwerk**

hello@altea-netzwerk.ch

[www.altea-netzwerk.ch](http://www.altea-netzwerk.ch)