

Lungenhygiene : Hilfe zur Selbsthilfe

Autor(en): **Wolf, Klara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **23 (1987)**

Heft 1

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930124>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Lungenhygiene: Hilfe zur Selbsthilfe

Klara Wolf, Brugg

Erhebungen im Gesundheitssektor bestätigen unsere Erfahrung, dass die immer noch herrschende Verschmutzung der Luft Leib und Leben unserer industrialisierten Gesellschaft bedroht.

Chemische Schadstoffe und Stäube, Tabakqualm in geschlossenen Räumen, nebst Bazillen und Viren, die in der Luft schweben, gefährden zuerst die Atmungsorgane.

Giftstoffe, die eine relative Toleranzgrenze überschreiten, reizen die Schleimhaut der Nase, des Rachens und der Bronchien. Sie überfordern deren Schutzeinrichtungen. Bei ständiger, gehäufter Einwirkung verursachen sie in ihnen überschüssige Reaktionen, wie Schwellung, extreme Schleimbildung, Verkrampfung der glatten Muskulatur bis hin zu organischen, krankhaften Veränderungen. Die Abwehr kommt zum Erliegen. Die Atmungsorgane werden anfällig für Infekte, chronische Leiden und Atemfehlfunktionen.

Die Zahl der Asthmatiker, Bronchitiker und Allergiker nimmt zu. Kinder, Betagte und gewohnheitsmässige Mundatmer sind besonders betroffen.

Wir können uns den schädigenden Luftverhältnissen nicht entziehen. Doch ist jeder einzelne aufgerufen, selbst etwas zu seinem Schutze und der ihm Anvertrauten zu tun und *vorbeugend* die Abwehr- und Widerstandskraft der Lungen zu stützen, indem er die *Selbstreinigungsmechanismen der Luftwege* über gesunde Reize aktiviert und systematisch *Lungenhygiene* betreibt.

Dies ist nicht allein für Schwache, Anfällige für Atemkrankheiten und schon Atemgestörte dringend nötig, sondern muss auch dem sogenannten «Gesunden», aber Gestressten, Erschöpften, Verkrampften, Nervösen und Untrainierten angeraten werden. Sie atmen ihrer nervlich-psychischen Situation gemäss zum Teil flach, verkehrt, unruhig, arrhythmisch und vernachlässigen oft die Atempause. Ihre Atmung ist unergiebig. Bei ihnen staut sich in den mangelhaft durchlüfteten und durchbluteten Lungenabschnitten zuviel verbrauchte Luft und es sammeln sich dort Schleime an, die ein Terrain für Infekte und Entzündungen abgeben. Mit leichtfasslichen, überall: in Schulzimmern, Büros oder Werkstätten durchführbaren *Hygieneübungen* soll die Lunge *täglich* von Schmutz, Schleim und Schadstoffen gesäubert werden, noch bevor sie sich ansammeln, einnisten, gegenseitig verstärken und potenzieren.

Zu diesem Zweck wird der Brustkorb vorne, oben, seitlich und hinten beklopft, erschüttert, frotiert, durchvibriert und eventuell umgelagert. Die Behandlung wird in Verbindung

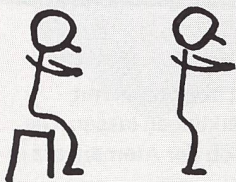
mit *verlängertem stimmhaftem Ausatmen* auf Konsonanten, Vokalen, Silben, Worten, Gedächtnissprüchen, Klängen oder Melodien vollzogen, um verbrauchte Luft auszuschleiden. Vertieftes *Einatmen oder Gähnen*, das sich danach spontan einstellt weitet die Bronchien und bringt ganze Schleimbrücken zum Lösen, die dann mit lockerem Räuspern – ohne zu pressen – abgehustet werden. Man beobachtet, dass lange nach der Behandlung sich noch Schleime lösen.

Hygiene und Haltung

Die Übungen eins bis vier im Stehen üben und mit leichtem Fusswippen, an Ort treten, kleinen Schritten, oder vorwärts-rückwärts, seit-seitwärts Verlagern koppeln. Sicheres Auftreten und Fussfassen gelingt und begünstigt die Haltung und Stellung des Atemapparates, wenn auf Antrieb die beiden grossen Zehenballen richtig belastet werden und in den Gelenken und Muskeln Reaktionen ausgelöst werden, die den Körper aufrichten.

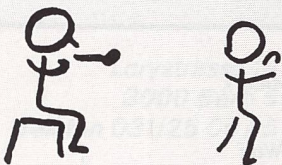
Empfehlungen

Sich mit Interesse und Geschick behandeln und ganz dabeisein, wie ein «Profi». Es soll guttun, angenehm und anregend empfunden und zu einer ermutigenden Erfahrung werden. Lebendiges, dynamisches Mo-



1.

Hände zum Behandeln vorbereiten, lockern und erwärmen mit Klatschen: Dabei bis 10–12–16 etc. auf eine Ausatmung laut und frisch zählen. Zwei-dreimal wiederholen. Dann Nase fassen –Nf–, das heisst zwei Finger in die Grübchen über den Nasenflügeln legen und die Luftmenge, die der Körper braucht einströmenlassen.



2.

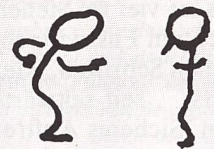
Oberen Brustkorb locker beklopfen. Dabei 3–4–5mal oder mehr ausatmend tip-tap-tup rufen. Dann Nf. und das Einatmen abwarten.



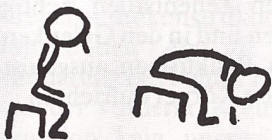
3. Flanken klopfen: dabei 4–6–8mal dibidäbi rufen, Arme fallenlassen, Nf. Atem kommenlassen.



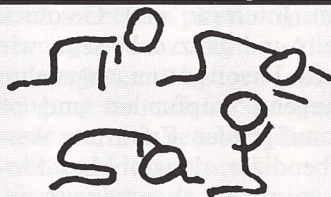
4. Schultern-Nacken klopfen: Abwechselnd Fäuste auf die Schulter-Muskeln fallenlassen und sie lockern. Jim-John-Jack artikulieren, ein bis fünfmal auf eine Ausatmung. Arme dann senken, entspannen. Nf. nach Bedarf nachatmen.



5. Brustkorbbasis: beklopfen mit leichtem Vorbeugen und Kniestoss. Ratze-Putze-Huckepack rufen. Dreimal wiederholen, aufrichten, Nf. atmen.



6. Umlagern, Gefälle wirken lassen: Rumpf aus der Hüfte vorbeugen und abhängen. Dabei drei Töne auf Vokal «u» absingen, entspannen und unten Atem einströmen lassen. Dann auf «sch» ausatmend aufrichten mit Fussdruck.



7. Umlagern: Aus dem Vierfussstand Stirn zwischen Händen zum Boden, dann Arme vorstrecken (Rutschstellung: Luft langsam entlassen auf «sch» bis 10–20 Sekunden. Entspannen, Atempause und nach Bedarf Luft einströmen lassen. Dann ausatmend auf «sch» Hüften zurück, auf die Fersen sitzen und langsam Wirbel um Wirbel sich aufrichten, Kopf zuletzt. Nf. atmen.



8. Nasenpflege: Einen Nasenflügel zuhalten, den andern leicht beklöpfeln mit Summen und den Ton im decrescendo in die Atempause verklingen lassen. Die freie Hand dann auf die Magengegend legen, zur Kontrolle, ob der Atemansatz in der Körpermitte geschieht.

dulieren der Stimme trägt gerade beim Alleinüben zum Erfolg bei. Solche Atemübungen entspannen und erfrischen ausserdem den ganzen Körper und über den richtigen Ge-

brauch der Nase sogar das Gehirn. Wachheit, Konzentrationsvermögen, Antriebs- und geistige Spannkraft nehmen zu und erleichtern das Lernen und jede Leistung.

Adresse des Autors:

Klara Wolf
Atemschule Wolf
5200 Brugg
Telefon 056 41 22 96.



Aufgrund der überaus grossen Nachfrage
auch 1987 wieder in der Schweiz

AKUPUNKT – MASSAGE nach Penzel

2. 11.–6. 11. 1987

Einführungskurs in Filzbach/Kerenzerberg

Fordern Sie unsere
kostenlosen Informationen an!

AKUPUNKT – MASSAGE nach Penzel für
alle, die sicher, berechenbar und erfolg-
reich therapieren und damit Menschen
helfen wollen.

中華按摩

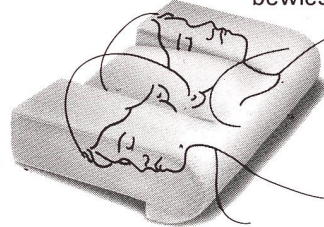
Internationaler Therapeutenverband
AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel
Sektion Schweiz

Fritz Eichenberger, An der Burg 4,
8750 Glarus, Telefon 058/61 21 44

(0456)

the pillow® die ortho-
pädische Kopf- und Nackenstütze bei
zervikalen Beschwerden

Schmerzreduktion bei 90% der Patienten;
bewiesene **Tonussenkung** der



Nackermuskulatur;
Besserung der **Schlaf-
qualität**; erhebliche **Ein-
sparung von Medika-
menten**; auch bei chroni-
schen therapieresistenten
Kopfschmerzen

Vertrieb: **BERRO AG, BASEL**

Senden Sie mir bitte

- die neueste Literatur
- Prospekte zum Auflegen
- Patientenmerkblätter zum Auflegen

Senden Sie bitte den Coupon an:

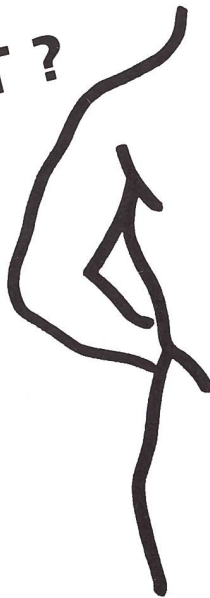
Aichele Medico AG, 4012 Basel

Kannenfeldstrasse 56, Tel. 061 - 44 44 54

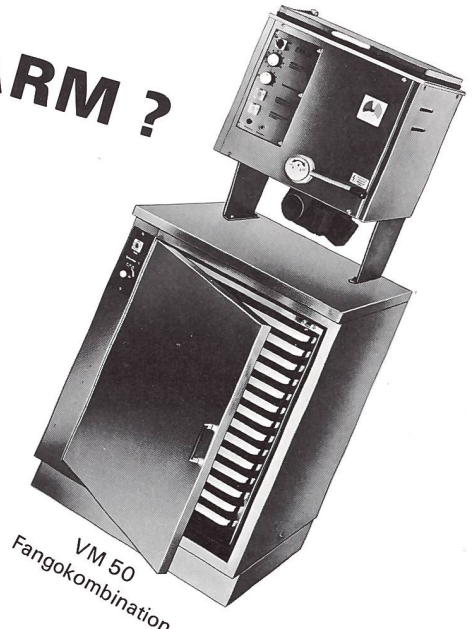


SCOTSMAN
Flockeneismaschine

KALT ?



WARM ?



VM 50
Fangokombination

VISTA

kennt immer die beste Lösung ...

Lorystrasse 14
3000 Bern 5
Telefon 031/25 05 85



V / I / S / T / A /
m e d a g

3, ch. du Croset
1024 Ecublens
Téléphone 021/35 34 24