

## Aktive Atmungsübungen (ACBT)

Medikamente die Sie bisher genommen haben: \_\_\_\_\_

Position(s): \_\_\_\_\_

### ACBT Punkte:

1. Entspannen Sie sich und atmen Sie einige Male ganz ruhig, wie angewiesen, bis Sie bereit sind zu beginnen
2. Atmen Sie langsam und tief ein, bis tief in Ihre Lungen, wie angewiesen (bleiben Sie in Ihren Schultern und Ihrem Nacken entspannt)
3. Wenn Ihre Lungen mit Luft gefüllt sind, halten Sie Ihren Atem für \_\_\_\_\_ Sekunden an
4. Entspannen Sie sich und atmen Sie aus (entweder durch den Mund oder die Nase)
5. Nehmen Sie noch \_\_\_\_\_ mehr langsame Atemzüge (wie in Punkt 2)
6. Entspannen Sie sich und atmen Sie ganz ruhig, bis Sie bereit sind weiterzumachen
7. Falls vorgeschrieben, wiederholen Sie Punkt 2, 3 und 4
8. Atmen Sie \_\_\_\_\_ Male kräftig aus (mit oder ohne Schlauch in Ihrem Mund), wie angewiesen
9. Atmen Sie ganz ruhig
10. Husten Sie (falls Ihr Husten aber trocken ist, husten Sie nicht weiter)

Ein kitzelnder Husten kann normalerweise mit einem Getränk oder einer Pastille beruhigt werden

Falls Sie mehr Schleim in Ihren Atemwegen haben, wiederholen Sie den obigen Zyklus

Wiederholen Sie diesen Zyklus \_\_\_\_\_ Mal am Tag

Falls Sie eine Atemwegsinfektion haben ist es ratsam diese Methode öfter anzuwenden