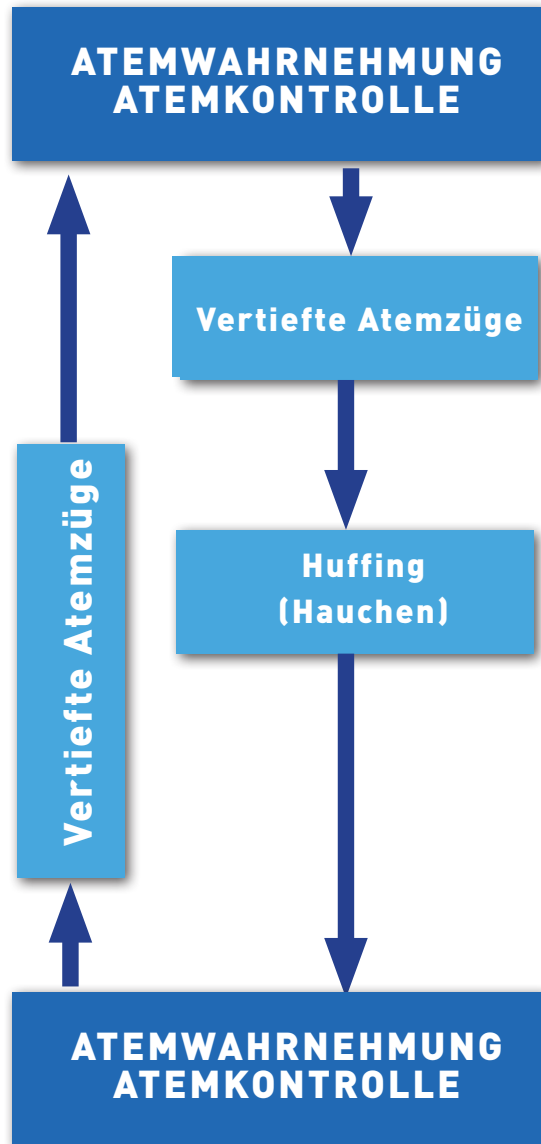


AKTIVER ZYKLUS ATEMTECHNIK (ACBT ÜBUNG)



Langsam durch Nase ein- und ausatmen.

Entspannen Sie den Körper und versuchen Sie, den Atem zu beruhigen.

> **Machen Sie diese Übung, bis Sie sich bereit fühlen, mit dem Kreislauf zu starten.**

Versuchen Sie, die Schultern zu entspannen.

Nehmen Sie einen **tiefen Atemzug durch die Nase, halten Sie die Luft am Ende des Atemzugs für 2-3 Sekunden an.**

Atmen Sie dann wieder **langsam und kontrolliert aus.**

> **Wiederholen Sie dies 3-5 x.**

Mittels **normalem Atemzug** einatmen.

Aktiv mittels langem Atemzug durch den geöffneten Mund ausatmen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Spiegel beschlagen wollen.

Erneut tief einatmen und schnell, stark durch den geöffneten Mund ausatmen.

> **Maximal 2 x hintereinander, da die Technik sonst zu anstrengend wird.**

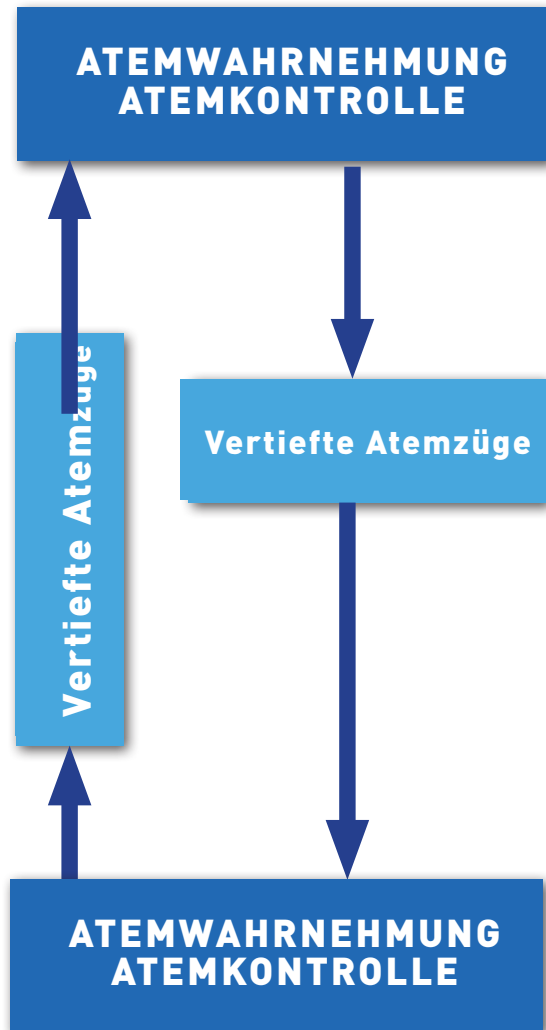
> **Wenn Sie Sekret abhusten können, so entsorgen Sie es in einem Taschentuch.**

Wichtig! Versuchen Sie, exzessives Husten zu vermeiden, da dies die Wirksamkeit der vorangegangenen Technik reduziert.

Starten Sie erneut mit der Atemwahrnehmung / Atemkontrolle.

AKTIVER ZYKLUS ATEMTECHNIK (ACBT ÜBUNG)

Angepasste Version: wenn Sie unter starker Atemnot, Erschöpfung und/oder Starkem Hustenreiz leiden.



Langsam durch Nase ein- und ausatmen.

Entspannen Sie den Körper und versuchen Sie, den Atem zu beruhigen.

> **Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie sich bereit fühlen, um mit den Kreislauf zu starten.**

Versuchen Sie, die Schultern zu entspannen.

Nehmen Sie einen **tiefen Atemzug durch die Nase, halten Sie die Luft am Ende des Atemzugs für 2-3 Sekunden an.**

Atmen Sie dann wieder **langsam und kontrolliert aus.**

> **Wiederholen Sie dies 3-5 x.**

Sie können diese Atemtechnik in jeder Position oder Entlastungstellung anwenden.

Wichtig: Versuchen Sie den Hustenreiz zu minimieren und nicht in zusätzliche Ermüdung oder Atemnot zu geraten.

> **Wiederholen Sie diesen Kreislauf wenn möglich während 10 bis 15 Minuten mehrmals am Tag.**



VIDEO MIT ÜBUNGEN

<https://youtu.be/xu72pEIPYLM>

