



starker Pollenflug möglich
  mäßiger Pollenflug möglich
  schwacher Pollenflug möglich

# WAS TUN BEI ATEMNOT?

Pollenflug kann insbesondere bei allergiebedingtem Asthma zum Problem werden. Aber auch bei nicht-allergiebedingtem Asthma oder COPD können die Symptome während der Pollensaison vermehrt auftreten, da die Atemwege durch die Pollen gereizt werden. Zusätzlich zur Ihrer medikamentösen Therapie gibt es weitere nicht-medikamentöse Maßnahmen, die Ihnen bei Atemnot helfen können, z. B. folgende:

## Dosierte Lippenbremse

Bei der „Lippenbremse“ wird gegen die leicht aufeinandergelegten Lippen ausgeatmet. Dadurch erhöht sich der Widerstand bei der Ausatmung, wodurch ein Kollaps der Atemwege verhindert wird. Die Luft kann gleichmäßiger und vollständiger ausströmen.



## Atemerleichternde Körperhaltungen

Bestimmte Körperhaltungen können bei Atemnot Linderung verschaffen. Ihre Wirkung beruht auf einer Gewichtsentslastung der Muskulatur in den Armen und im Schultergürtel, die indirekt maßgeblich die Atmung unterstützt. Optimalerweise verbrauchen Sie damit weniger Kraft und Sauerstoff und entlasten so Ihre Lunge.

Wichtig ist bei allen Körperhaltungen, dass der Rücken gerade und der Bauch entspannt ist.



Kutschersitz



Torwartstellung



Stuhlstütze stehend



Tischstütze