

SCHMERZZENTRUM

Schmerz-/Stressreduktion durch «Bewusst Atmen»

Wie sich gesundes Atmen in den Alltag integrieren lässt.

Ohne dass wir es merken, atmen wir bei Schmerz und Stress häufig sehr schnell und oberflächlich. Dies führt zu einem Gefühl der Unruhe und Anspannung. Durch bewusstes Atmen können wir den Parasympathikus ansteuern. Dies ist der Anteil unseres vegetativen Nervensystems, welcher für Entspannung zuständig ist. Durch tiefe Atemzüge bis in den Bauch kann der Parasympathikus aktiviert und somit innere Anspannung vermindert werden. Idealerweise ist dabei die Ausatmung länger als die Einatmung. Wenn möglich wird während den Atemübungen der Mund geschlossen und durch die Nase geatmet.

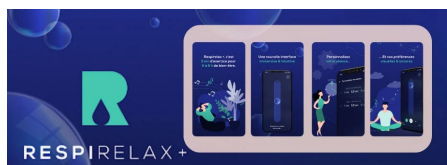
Die Übungen können ideal bei kleinen Pausen im Alltag eingebaut werden (auf der Toilette, im ÖV, beim Warten bis der Computer gestartet ist, beim Aufstehen/ins Bett gehen). Es genügen 12 Atemzüge am Stück, am besten mehrmals täglich, um eine Veränderung herbeizuführen.

Quellen:

<https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/atemuebungen-fuer-den-alltag-besser-atmen-besser-leben-so-geht-s>

Anleitung für Atemübungen, zum Beispiel mit der App „Respirelax+“

1. App Installieren: «Respirelax+»
2. Programm wählen und Zeit einstellen
3. gemütliche Körperhaltung: z.Bsp. eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch
4.und jetzt: Atmen Sie



Weg zum Erfolg

Viele kleine Schritte führen zum Ziel, und oft geht es nicht um das Ziel, sondern um den Weg. Um motiviert zu bleiben, überlegen Sie sich eine Belohnung, wenn Sie die Atemübungen mindestens dreimal pro Woche durchführen. Nach jeder Anwendung können Sie ein Kästchen ankreuzen, und nach 10 mal Üben haben Sie sich Ihre Belohnung redlich verdient.

- 1. Führen Sie Atemübungen mindestens dreimal pro Woche durch
- 2. Dokumentieren Sie jeden erfolgreichen Durchgang
- 3. Belohnen Sie sich nach 10 erfolgreichen Anwendungen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel
1								
2								
3								
4								

Mein Ziel: Wie viele Male pro Woche möchte ich die Atemübungen durchführen?

Meine Belohnung:

Fragen an ihre behandelnde Ärztin / ihren behandelnden Arzt:

Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Schmerzzentrum
Loëstrasse 99, 7000 Chur
+41 81 255 20 61 | ksg.ch
   KantonsspitalGR