

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen<br>Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la<br>Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino<br>della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti |
| <b>Herausgeber:</b> | Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband   |
| <b>Band:</b>        | 23 (1987)   |
| <b>Heft:</b>        | 1   |
| <b>Artikel:</b>     | Lungenhygiene : Hilfe zur Selbsthilfe   |
| <b>Autor:</b>       | Wolf, Klara   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-930124">https://doi.org/10.5169/seals-930124</a>   |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 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 überschüssende Reaktionen, wie Verschwellung, 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 Atemfehl funktionen. Die Zahl der Astmatiker, 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, einnistieren, gegenseitig verstärken und potenzieren. Zu diesem Zweck wird der Brustkorb vorne, oben, seitlich und hinten beklopft, erschüttert, frottiert, durchvibriert und eventuell umgelagert. Die Behandlung wird in Verbindung

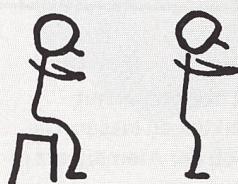
mit verlängertem stimmhaftem Ausatmen auf Konsonanten, Vokalen, Silben, Worten, Gedächtnissprüchen, Klängen oder Melodien vollzogen, um verbrauchte Luft auszuscheiden. Vertieftes Einatmen oder Gähnen, das sich danach spontan einstellt weitet die Bronchien und bringt ganze Schleimbrücken zum Lösen, die 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 Anhieb die beiden grossen Zehenballen richtig belastet werden und in den Gelenken und Muskeln Reaktionen ausgelöst werden, die den Körper aufrichten.

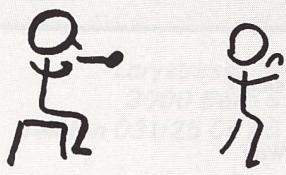
## Empfehlungen

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 Luftpumpe, die der Körper braucht einströmen lassen.

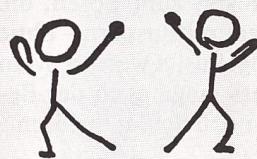


2.

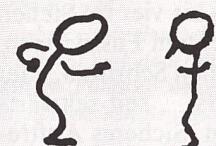
Oberen Brustkorb locker beklopfen. Dabei 3–4–5 mal oder mehr ausatmend tip-tap-tap rufen. Dann Nf. und das Einatmen abwarten.



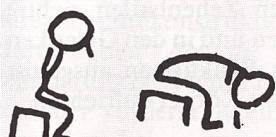
3. Flanken klopfen: dabei 4–6–8mal dibidäbi rufen, Arme fallenlassen, Nf. Atem kommenlassen.



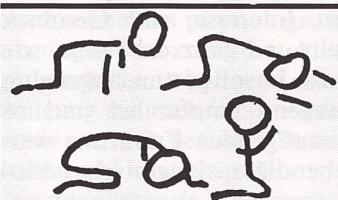
4. Schultern-Nacken klopfen: Abwechselnd Fäuste auf die Schulter-Muskeln fallenlassen und sie lockern. Jim-John-Jack artikulieren, ein bis fünfmal auf eine Ausatmung. Arme dann senken, entspannen. Nf. nach Bedarf nachatmen.



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 erfolgreich therapiieren und damit Menschen helfen wollen.

## 中華按摩

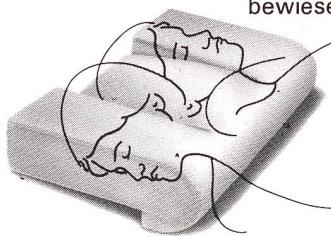
Internationaler Therapeutenverband  
AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel  
Sektion Schweiz  
Fritz Eichenberger, An der Burg 4,  
8750 Glarus, Telefon 058/612144

(0456)

**the pillow®** die orthopädische Kopf- und Nackenstütze bei zervikalen Beschwerden

Schmerzreduktion bei 90% der Patienten;

bewiesene **Tonusenkung** der Nackenmuskulatur; Besserung der **Schlafqualität**; erhebliche **Einsparung von Medikamenten**; auch bei chronischen 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

KALT ?

WARM ?

**VISTA**

kennt immer die beste Lösung ...

Lorystrasse 14  
3000 Bern 5  
Telefon 031/25 05 85

**V**<sub>m</sub>   **I**<sub>e</sub>   **S**<sub>d</sub>   **T**<sub>a</sub>   **A**<sub>g</sub>

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