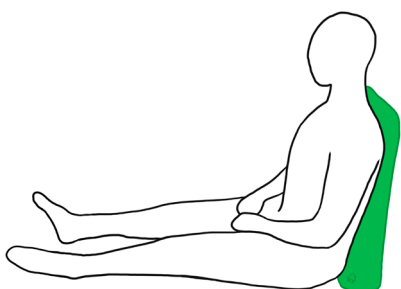


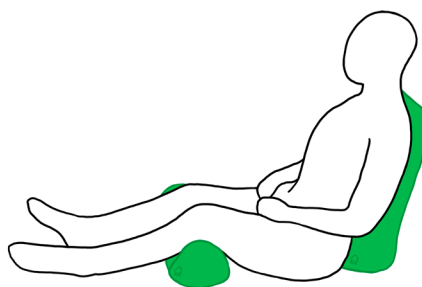
## Atemerleichternde Positionen

Die abgebildeten Positionen erleichtern das Atmen und entlasten die Wirbelsäule. Ihr Körper erhält dadurch mehr Sauerstoff und spart Energie. Benutzen Sie dazu Kissen, Wolldecke, Bettdecke oder Stillkissen. Lassen Sie sich wenn nötig von einer Person helfen. Mit der Lippenbremse erleichtern Sie sich das Atmen zusätzlich.

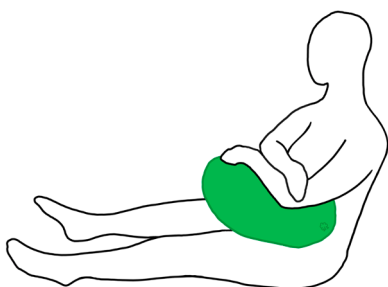
**Kissen längs im Rücken und Schultern bleiben frei.**



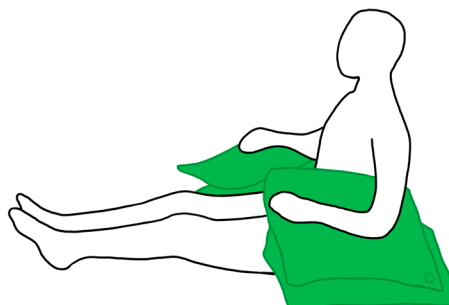
**Kissen längs im Rücken und ein Kissen unter den Knien.**



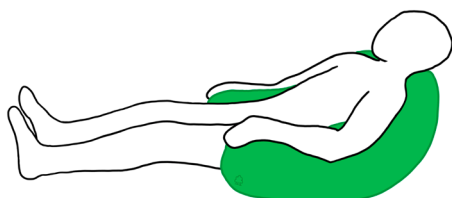
**Kissen vorne und beide Arme darauf ablegen.**



**Kissen seitlich und beide Armen darauf ablegen.**



**Gerollte Bettdecke oder Stillkissen unter dem Rücken und beide Arme darauf ablegen.**



### Kontakt

Haben Sie Fragen zu den atemerleichternden Positionen? Unsere Berater\*innen unterstützen Sie gerne.  
Telefon 041 429 31 10  
info@lungenliga-zentralschweiz.ch