

Liebe Seniorinnen und Senioren,

in diesen Zeiten ist es sehr wichtig, die Lunge auch schon präventiv fit zu halten. Hierzu einige kleine Tipps, die Sie ganz einfach täglich zu Hause durchführen können.

1) Heben Sie beide Arme hoch über Kopf und atmen Sie dabei tief ein.



Mit der Ausatmung nehmen Sie die Arme langsam wieder herunter.



Gerne dürfen Sie sich auch ganz nach unten zum Boden beugen. Wiederholen Sie dies dreimal.

2) Nehmen Sie einen Kochlöffel oder Besenstil und halten ihn senkrecht vor sich vor dem Körper. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper so weit wie möglich erst nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie dies fünfmal.



3) Halten Sie ein aufgefaltetes Taschentuch ca. 15 cm vor Ihr Gesicht. Pusten Sie nun ganz leicht gegen das Taschentuch, so dass es ein wenig zu flattern beginnt. Versuchen Sie den Luftstrom möglichst lange gleichmäßig andauern zu lassen (mind. 10 sec.). Atmen Sie zwischendurch einige Atemzüge ganz normal. (Sonst wird einem leicht schwindlig)



4) Sie können auch anstatt eines Taschentuches eine Kerze anzünden und mit Ihrem Luftstrom leicht zum flackern bringen, ohne sie auszupusten. (mind. 10 sec.)

5) Erfreuen Sie Ihre Nachbarn mit *Gesang*! *Gesang* unterstützt die Lungenfunktion in besonderem Maße!

Alternativ können Sie auch Summen.

Zum Beispiel jeden Tag ein Kinderlied oder ein anderes Lieblingslied.

