



Tipps zum Atmen unter Stoff

Sie ist aus dem Alltag vorerst nicht wegzudenken: Die Mund-Nasen-Maske prägt unser Erscheinungsbild. Doch für viele bedeutet die Gesichtsbedeckung nicht nur Schutz, sondern auch Beklemmung. Für ein möglichst angenehmes Tragegefühl gibt Heilpraktikerin Monika Müller-Richter Empfehlungen. Sie ist Referentin bei der Nachbarschaftshilfe (NBH) und freut sich auf [neue Vorträge und Kurse](#) wie etwa Babymassage im Herbst 2020. Ihre Trage-Tipps:

- Wählen Sie den richtigen, für Sie angenehmsten Stoff! Probieren Sie **atmungsaktiven Stoff** aus, etwa von Funktionsshirts oder Fahrradhosen!
- Gestalten Sie beim Basteln den **Hohlraum** vor Mund und Nase gezielt etwas luftiger! Formen Sie mit dem Stoff eine kleine Hohlkammer! So vermeiden Sie, dass der Stoff beim Einatmen an die Nase gepresst und das Atmen zusätzlich erschwert wird. Wichtig ist, dass der Mundschutz an Kinn und Nase anliegt.
- Nach dem Aufsetzen **drei bewusste, langsame Atemzüge** machen! Sich klar werden, dass man jetzt eine Maske trägt, dass es mehr Atemmuskeleinsatz braucht! Drei ruhige Atemzüge machen sicher, locker und entspannt.
- Achten Sie bewusst auf **komplettes Ausatmen**! Dann fällt das Einatmen leichter. Unter dem Mundschutz können Sie bewusst die Lippen öffnen. So kann mehr Luft entweichen und das Einatmen fühlt sich leichter an.
- Achten Sie auf tiefe Atemzüge, auch durch die Nase und atmen Sie dabei in den Bauch, nützen Sie die stärkere **Bauchmuskulatur**!
- Beim Ausatmen den Atemfluss bewusst **nach unten** lenken, damit er über Kinn und Hals nach außen strömt! Die Maske bleibt so auch längere Zeit rund um die Nase trocken.
- Tröpfeln Sie vorsichtig ein **ätherisches Öl** auf ihre Mund-Nasen-Bedeckung! Thymian, Salbei, Eukalyptus oder Minze können die Atmung erleichtern.
- Ganz wichtig: **Lächeln** Sie mit den Augen und heben Sie die Augenbrauen! Das signalisiert Kommunikationsbereitschaft.



Heilpraktikerin und Referentin bei der nachbarschaftshilfe: Monika Müller-Richter

Aktuelle Information zu geplanten Kursen, Workshops oder Vorträgen gibt es demnächst auf der NBH-Homepage unter www.nbh-vaterstetten.de.

Mai 2020

Fotos: Müller-Richter, Vera Davidova on Unsplash

kreissparkasse
münchen starnberg ebersberg
iban:
DE95 7025 0150 0000 5590 96
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank
zorneding
iban:
DE93 7016 9619 0000 2343 38
bic: GENODEF 1ZOR

postbank
münchen
iban:
DE83 7001 0080 0212 1408 02
bic: PBNKDEFF

bürozeiten

montag bis freitag
8 - 12 uhr
montag bis donnerstag
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe
sozialdienste
pflagedienste
in den gemeinden
vaterstetten,
zorneding und
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28
85598 baldham
telefon 0 81 06 / 3 68 46
telefax 0 81 06 / 36 84 84
www.nbh-vaterstetten.de
info@nbh-vaterstetten.de