



Herzlich willkommen auf dem  
**Kevelaerer Atemweg**



Unterstützt durch:





Als neues Highlight bietet der Solegarten St. Jakob einen Atemweg mit insgesamt zwölf Stationen. Ob mit Rollstuhl, Rollator oder zu Fuß - auf dem kleinen Rundweg befinden sich verschiedene Übungen, die die Gesundheit unterstützen und dabei helfen sollen, wieder fit in einen selbstbestimmten Alltag zurückzufinden. Spiritualität, sportliche Aktivität und seelisches Wohlbefinden werden hier auf dem Atemweg vereint. Ebenfalls kann hier etwas Gutes für Körper, Geist und Seele getan werden.



## THERAPEUTISCHE WIRKUNG DER SOLE

- entzündungshemmend
- abschwellend
- zäher Schleim lockert sich
- befreit die Atemwege von Fremdkörpern und Mikroorganismen (Viren, Bakterien)

Hier geht's zum Video mit Dr. med. Patrick Stais, Geschäftsführender Oberarzt der Lungenklinik des Bethanien Krankenhauses in Moers

Station **1**



# ATEMWEG

# ATEMWEG

Station

# 2

## REINIGUNG DER ATEMWEGE

Die Atemwege sind benetzt von kleinen Flimmerhärchen. Sie helfen dabei, Schadstoffe, Krankheitserreger, Viren und Bakterien zu den oberen Atemwegen zu transportieren. Aufgrund von verschiedensten Erkrankungen können die Schleimhäute austrocknen, was dazu führt, dass die Atemwege von zähem Schleim blockiert werden. Mit Hilfe der Einatmung der solehaltigen Luft wird dem Austrocknen der Schleimhäute entgegengewirkt, der Schleim verflüssigt sich und führt zur Entledigung von Schleim, Schadstoffen und Krankheitserregern.

Hier geht's zum Video mit Dr. med. Patrick Stais,  
Geschäftsführender Oberarzt der Lungenklinik  
des Bethanien Krankenhauses in Moers





## LOCKERN UND DEHNEN

### 1. ÜBUNG IM STEHEN

- Oberkörper aufrecht
- Arme vor und hinter dem Körper über Kreuz schwingen
- Lockern in den Schultergelenken, Ellbogen- und Handgelenken
- Mit der vorderen Hand auf Brustkorb klopfen
- Mit der hinteren Hand auf Nieren klopfen

### 2. ÜBUNG IM STEHEN

- Dehnen in alle Richtungen
- Rechte Hand öffnen und rechten Arm und Seite dehnen
- Wiederholung mit dem linken Arm
- Anschließende Wiederholung mit beiden Armen

Hier geht's zum Video mit Beate Wargalla, Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Diplompädagogin



Station

# 3

# ATEMWEG

# ATEMWEEG

Station

# 4

## KRÄFTIGUNG BRUSTKORB

### ÜBUNG IM STEHEN

- Rechten Arm über den Kopf und Brustkorb seitlich dehnen; Handfläche zeigt nach unten
- Linke Hand auf die gedehnte Seite des Brustkorbs legen
- Für drei bis fünf Atemzüge Dehnung halten
- Ausatmen und rechten Arm nach unten führen
- Wiederholung mit dem linken Arm

*Hier geht's zum Video mit Beate Wargalla,  
Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Diplompädagogin und  
Petra Arndt, Vorsitzende der deutschen Patientengliga  
Atemwegserkrankungen Moers, Niederrhein*





## VERBESSERUNG AUSDAUER UND GLEICHGEWICHT

### 1. ÜBUNG IM STEHEN

- Auf der Stelle marschieren
- Seitschritt auf der Stelle
- Erneut marschieren
- 3 x 30 Sekunden je Schrittvariation
- 3 x Wiederholung (dazwischen jeweils 2 Minuten Pause)

### 2. ÜBUNG IM STEHEN

- Hüftbreiter Stand
- Linken Ellenbogen diagonal mit dem rechten Knie zur Körpermitte führen
- Anschließend mit rechtem Ellenbogen
- 3 x Wiederholung im Wechsel, sechs Wiederholungen je Seite (dazwischen jeweils 2 Minuten Pause)

Hier geht's zum Video mit Julia Gielen,  
Physiotherapeutische Leitung des Bethanien  
Krankenhauses in Moers

# 5

Station



# ATEMWEG

# ATEMWEG

Station

# 6

## SPIRITUALITÄT ATMEN?

Vom ersten bis zum letzten Atemzug -  
atmen so lange wir leben.

Von Beginn an spielt Atem und Atmen in  
unserer Schöpfung eine besondere Rolle.

Atmen ist weit mehr als nur Sauerstoffzufuhr!

*Hier geht's zum Video mit Dr. Elke Kleuren-Schryvers,  
Medizin. Fach-Koordination und  
Dr. Bastian Rütten, Pastoralreferent*









## ATEM SCHÖPFEN ...

Unsere Atmung können wir nutzen als Quelle für Entspannung, Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität.

Atmen verbindet Körper und Seele.

Atmung - eine Ressource.

Rekreation für Körper und Geist.

*Hier geht's zum Video mit  
Dr. Elke Kleuren-Schryvers,  
Medizin. Fach-Koordination und  
Dr. Bastian Rütten, Pastoralreferent*

Station

# 7



# ATEMWEG

# ATEMWEG

Station

# 8

## AUSBREITEN DER ARME

### 1. ÜBUNG IM STEHEN

- Arme weit ausbreiten
- Arme in der Einatmung weit nach hinten führen
- Arme in der Ausatmung wieder nach vorne führen, Schultergelenke lösen
- 3 x wiederholen

### 2. ÜBUNG IM STEHEN

- Hände auf den Oberbauch legen
- Atembewegung im Brust- und Bauchraum spüren, in der Einatmung wird er weit, in der Ausatmung schmal

*Hier geht's zum Video mit Beate Wargalla,  
Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Diplompädagogin*





## LOSLASSEN IN DEN SCHULTERN

### ÜBUNG IM STEHEN

- Schultern hoch zu den Ohren führen
- Kopf ein wenig in den Nacken legen
- Langsam loslassen und kleine kreisende Bewegungen der Schultergelenke machen
- Ausatmung beim Hinunterführen der Schultern
- Einatmung beim Hinaufführen der Schultern
- Richtungswechsel
- Wiederholungen jeweils drei bis fünf Atemzüge

Hier geht's zum Video mit Beate Wargalla, Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Diplompädagogin

# 9

Station



# ATEMWEG

# ATEMWEEG

Station

# 10

## KRÄFTIGUNG BEINMUSKULATUR

### 1. ÜBUNG IM STEHEN

- Einen Fuß etwas weiter als eine Schrittlänge nach vorne setzen
- Beine beugen (bis zu 90 Grad angewinkelt)
- Drei Sätze, je fünf Wiederholungen pro Seite (ca. zwei Minuten Pause je Satz)

### 2. ÜBUNG IM STEHEN

- Hüftbreiter Stand; Gesäß nach hinten und unten schieben
- Arme optional waagrecht vor den Körper bringen
- Übung in der gleichen Weise in einem breiteren Stand durchführen
- Im breiten Hüftstand Gesäß auf die linke Seite schieben
- Anschließend auf die rechte Seite schieben
- Drei Sätze, je zehn Wiederholungen, ca. zwei Minuten Pause je Satz

Hier geht's zum Video mit Julia Gielen, Physiotherapeutische Leitung des Bethanien Krankenhauses in Moers





## LOSLASSEN IN DEN SCHULTERN

### ÜBUNG 1

- Mit einem sanften „W“ über den Mund ausatmen
- Nur so viel ausatmen, wie es angenehm ist
- Tief Einatmung einströmen lassen
- Schultern, Brustkorb, Bauch, Gesäß und Gesicht entspannen; Ausatmung ist Entspannung

# 11

Station

# ATEMWEG

## ÜBUNG 2

- Weiterhin über den Mund mit einem sanften „W“ ausatmen
- Beim folgenden Einatemzug über die Nase in zwei bis drei Etappen einschnuppern, Brustkorb und Lungen weiten sich
- Fünf Wiederholungen sind empfohlen

## ÜBUNG 3

- Rechten Zeigefinger an den rechten Nasenflügel sanft anlegen
- Über das linke Nasenloch ein und ausatmen
- Tiefe Atmung über die Nase spüren
- Hand wieder auf den Oberschenkel legen
- Wiederholung mit der linken Seite

Nachspüren: Atmung jetzt leichter, freier, tiefer?

*Hier geht's zum Video mit Beate Wargalla,  
Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Diplompädagogin*





## INNERE RUHE

Bitte fühlen Sie sich motiviert, die Anleitungsvideos umzusetzen. Tun Sie etwas Gutes für Geist, Körper und Seele. Trainieren Sie sich, atmen Sie hier die gute Luft ein und finden Sie hier zur inneren Ruhe.

### ÜBUNG:

- 5 - 6 Minuten tief ein- und ausatmen
- Atemwege reinigen und entspannen

Hier geht's zum Video mit Dr. med. Patrick Stais,  
Geschäftsführender Oberarzt der Lungenklinik  
des Bethanien Krankenhauses in Moers



Station **12**

# ATEMWEG





Wallfahrtsstadt Kevelaer  
Peter-Plümpe-Platz 12  
47623 Kevelaer  
Tel. 02832 122-991  
tourismus@kevelaer.de



Stadtwerke Kevelaer  
Kroatenstraße 125  
47623 Kevelaer  
Tel. 02832 9313-0  
info@stadtwerke-kevelaer.de

