

# Einfach einen Termin vereinbaren

für Ihre Inhalationsschulung



Kommen Sie gerne am .....

um ..... Uhr.

Falls Sie den Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid. Vielen Dank.

# Welche Technik hilft Ihnen, den Atem zu regulieren?

Eine hilfreiche Atemtechnik ist die sogenannte „dosierte Lippenbremse“. Sie kann dabei helfen, dass sich Atemwege weiten.

1. Spitzen Sie leicht die Lippen wie beim Pfeifen.
2. Schieben Sie Ihre Oberlippe leicht nach vorne.
3. Atmen Sie jetzt durch die Nase ein und durch Ihren gespitzten, leicht geöffneten Mund wieder aus.
4. Bei korrekter Anwendung dauert das Ausatmen länger als das Einatmen.

Apothekenstempel

1A0090 MLR-286386-05/2023

**Einfach verstehen.**

[www.lapharma.de](http://www.lapharma.de)



A Sandoz Brand