

1. ORT IN NRW MIT
HEILQUELLEN-KURBETRIEB

Kevelaerer Atemweg

im Sologarten St. Jakob



Herausgeber:

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



Betreiber:

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

Unterstützt durch:



HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM KEVELAERER ATEMWEG

Der Solegarten St. Jakob bietet 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 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, Inhaber der Lungenpraxis KevelAir und Badearzt in Kevelaer

1

Station



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, Inhaber der Lungenpraxis
KevelAir und Badearzt in Kevelaer





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

ATEMWEEG

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 St. Marien Kevelaer*



REISEN FÜR ALLE

Barrierefreies Erlebnis

Den Sologarten St. Jakob mit seinen verschiedenen Angeboten zu erleben, soll allen Menschen möglich sein – egal ob mit oder ohne Behinderung. Um dies noch einmal zu unterstreichen, wurde der Sologarten St. Jakob durch einen zertifizierten Erheber nach den Kriterien der bundesweiten Kennzeichnung „Reisen für Alle“ eingestuft und beurteilt. Die Prüfstelle hat den Sologarten St. Jakob mit dem Zertifikat „Barrierefreiheit geprüft“ ausgezeichnet.

Ob mit Rollstuhl, Gehhilfe, Sehbehinderung oder auch Kinderwagen – einem entspannten Besuch für Jung und Alt steht im Sologarten St. Jakob nichts im Wege.







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 St. Marien Kevelaer

7

Station



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

ATEMWEG

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
- Einatmung tief 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 einschnupfern, 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 die gute Luft ein und finden Sie hier zur inneren Ruhe.

ÜBUNG

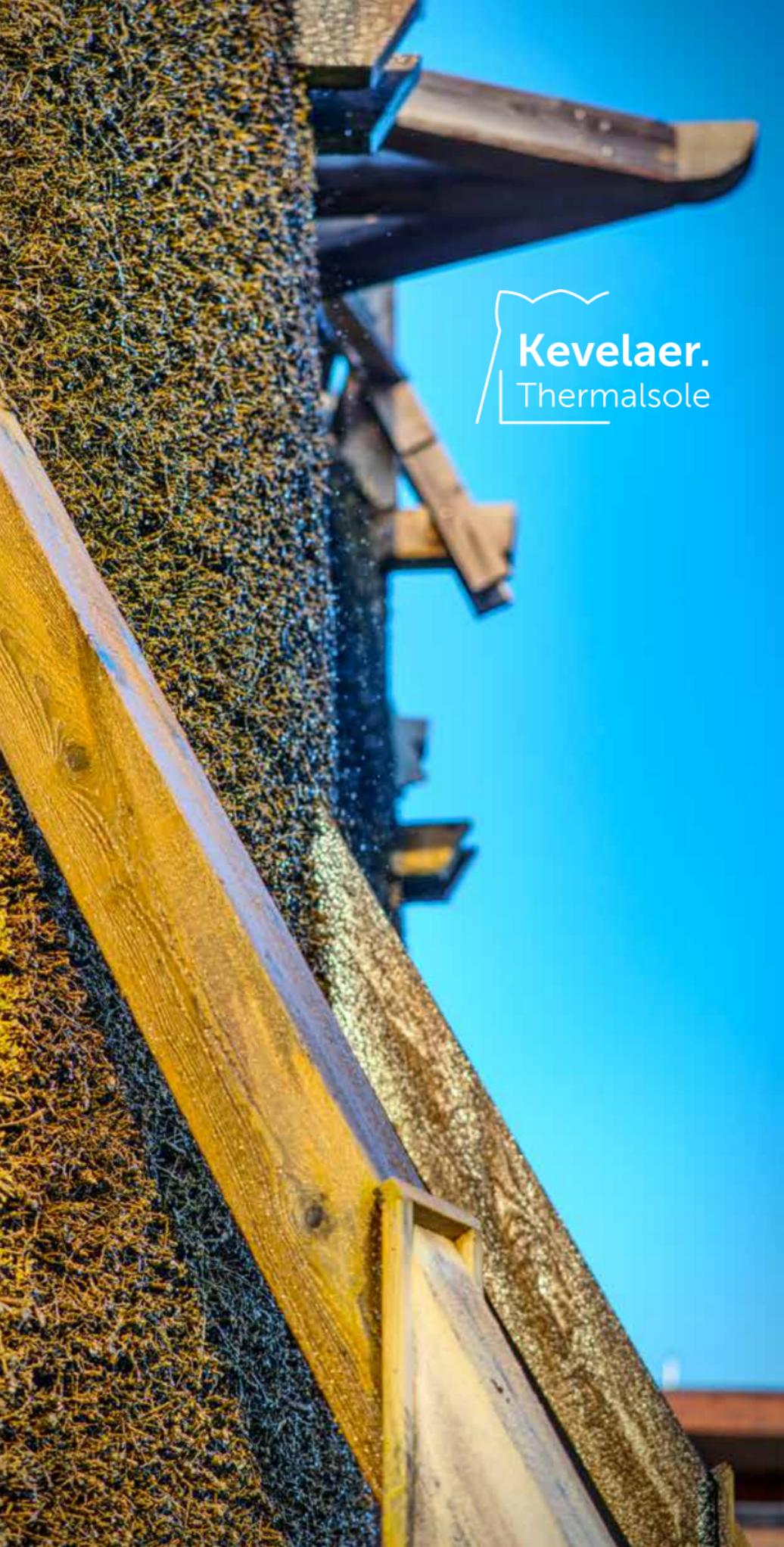
- 5 - 6 Minuten tief ein- und ausatmen
- Atemwege reinigen und entspannen

*Hier geht's zum Video mit
Dr. med. Patrick Stais, Inhaber der Lungenpraxis
KevelAir und Badearzt in Kevelaer*



Station **12**

ATEMWEG



Kevelaer.
Thermalsole



Hier gibt's weitere Informationen
zum Solegarten St. Jakob

**Tourist Information
Rathaus**

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

**Informationsgebäude
Solegarten St. Jakob**

Twistedener Straße 140
47623 Kevelaer
Telefon 02832 122-992
solegarten@kevelaer.de



NIEDERRHEIN
SO GUT. SO WEIT.