

# Husten? Atemnot?



# Pusten statt Husten

---

## Inhalt

- Vorwort 4
- GeloMuc® in der Atemtherapie 6
- Aufbau 8
- Wirkprinzip 10
- Wie führe ich die Anwendung korrekt aus? 12
- Tipps für die Anwendung durch Kinder 14
- Abhustechniken nach Anwendung des GeloMuc® 16
- Reinigung des GeloMuc® 20
- GeloMuc® Atemtherapie – und mehr 22
- Kontakt 23

## Liebe Betroffene, liebe Angehörige,

ständiger Husten, festsitzender Bronchialschleim und akute Atemnot können die Lebensqualität bei chronischen Atemwegserkrankungen häufig stark beeinträchtigen. Als Patient können Sie jetzt zusätzlich zu den verordneten Medikamenten durch das rein physikalisch wirkende Atemtherapiegerät GeloMuc® aktiv zur Verbesserung Ihrer Prognose beitragen. Machen Sie sich in dieser Broschüre mit der Wirkungsweise und der einfachen Anwendung von GeloMuc® vertraut, sodass Sie es in Zukunft bei jeder Gelegenheit selbst in der Hand haben, wenn Sie etwas für die Linderung Ihrer Symptome tun möchten.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen  
das Team von Pohl-Boskamp



## GeloMuc® in der Atemtherapie

Bei chronischen Erkrankungen der Atemwege, zum Beispiel

- Asthma bronchiale
- Chronische Bronchitis
- COPD
- Mukoviszidose
- Bronchiektasien
- Lungenemphysem

benötigt man unbedingt eine individuell abgestimmte Therapie. Dazu gehören speziell wirkende Arzneimittel mit krampf lösenden, schleimlösenden oder entzündungshemmenden Eigenschaften. Außerdem ist es wichtig, dass Sie mit gezielten Übungen Ihren Körper unterstützen. Atemphysiotherapeutisches Training kann den Muskeln in den Bronchien und Bronchiolen helfen den Luftstrom offen zu halten.

Bei zähem, festsitzendem Bronchialschleim und bei engen Atemwegen erweist sich zudem das Atemtherapiegerät GeloMuc® durch sein rein physikalisches Wirkprinzip als sehr effektiv.



## Aufbau

Der GeloMuc® ist ein Atemtherapiegerät, das anmutet wie eine größere, umgedreht gehaltene Schiedsrichterpfeife. Der bewusst einfache Aufbau ermöglicht eine leichte Anwendung und Reinigung des Gerätes. GeloMuc® besteht aus einem Hauptkörper mit einem Mundstück, einem Trichter, der dort hinein passt und der dazu passenden massiven Metallkugel. Darüber kommt ein mit Löchern versehener Schraubdeckel als Verschluss.



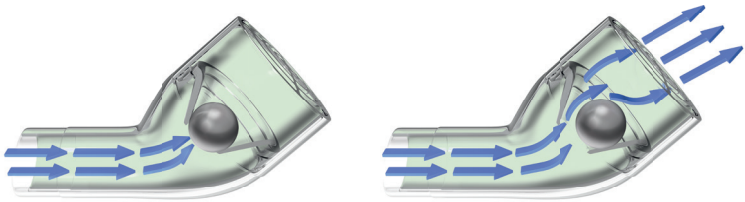


## Wirkprinzip

Um die Wirkung zu verstehen, können Sie sich die natürliche Reaktion vor Augen halten, wenn sich jemand verschluckt hat oder seine Hustenreaktion sich nicht beruhigt: Sie klopfen ihm auf den Rücken.

Das Wirkprinzip von GeloMuc® ist ähnlich:

Durch das Ausatmen in den GeloMuc® wird die im Trichter liegende Metallkugel nach oben gerollt. Die Luft kann entweichen und die Kugel rollt zurück. Die schnelle Wiederholung des Vorgangs führt zu intensiven Vibrationen des Luftstroms, die ein wirkungsvolles Klopfen in den Bronchien erzeugen. Vor der Kugel entsteht ein höherer Luftdruck, der sich bis in die tiefen Lungenabschnitte fortsetzt und die feinen Bronchialabschnitte offen hält.



Wird der GeloMuc® regelmäßig angewendet, können Sie Ihren Krankheitsverlauf günstig beeinflussen, zähflüssigen Bronchialschleim lösen, die Atemleistung verbessern und die Lebensqualität erhöhen.

## Wie führe ich die Anwendung korrekt aus?

Wenn Sie den GeloMuc® anwenden, spüren Sie die Vibration in den Atemwegen. Machen Sie regelmäßig Pausen. Sollten Sie einen Hustenreiz verspüren, eignet sich die Atemtechnik „Huffing“, um angestregtes und anstrengendes Husten zu vermeiden. Sie finden die Anleitung hierzu auf Seite 17.

Um den GeloMuc® korrekt anzuwenden, beachten Sie bitte die folgenden Punkte:

- Setzen Sie sich entspannt an einen Tisch.
- Nehmen Sie den GeloMuc® bitte in die Hand ohne dabei die Löcher zu verdecken.
- Stützen Sie die Ellenbogen auf die Tischplatte und nehmen Sie das Mundstück in den Mund.



- Atmen Sie tief und entspannt durch die Nase ein und halten Sie den Atem für 2 Sekunden an.
- Atmen Sie langsam und so lange wie möglich durch das Gerät aus, machen Sie dabei keine „dicken Backen“.
- Wiederholen Sie den Vorgang.
- Optimieren Sie ggf. die Position vom GeloMuc®.

Es wird empfohlen, die Anwendung mehrmals täglich über einen längeren Zeitraum durchzuführen.

In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen haben die Patienten den GeloMuc® 3 bis 5 Mal täglich für 5 bis 10 Minuten angewendet.

## Tipps für die Anwendung durch Kinder

- Trainieren Sie die korrekte Anwendung vom GeloMuc® zusammen mit Ihrem Kind.
- Schon eine Minute kann für Kinder sehr lang sein. Vereinbaren Sie vorher, wie lange die Therapie dauert und bauen Sie gegebenenfalls. Pausen ein.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es den Effekt spürt und erklären Sie ihm bitte die Funktionsweise.



## Abhustechniken nach Anwendung des GeloMuc®

Der GeloMuc® kann Schleim auch aus tiefen Bronchien herausbefördern. Im Idealfall gelangt er während der Ausatmung aus der Luftröhre in den Rachen und wird unbemerkt heruntergeschluckt. Bei größeren Mengen an Schleim oder wenn dieser zäh ist, bleibt an einigen Stellen etwas liegen. Besonders der Kehlkopf bildet eine Engstelle, ein Räuspern oder leichtes Hüsteln kann über diese hinweg helfen. Es kann aber auch zum Hustenreiz kommen. Husten belastet und ist bei einigen Erkrankungen sogar Ursache für Folgeschäden an den Bronchien. Um die Atemwege zu schonen, sollten Sie, anstatt zu husten, die Atemtechnik „Huffing“ anwenden.



## 1. Übung: Huffing (Abhauchen)

Im Unterschied zum Husten wird beim sogenannten „Huffing“ die Luft nicht durch die Stimmritze aufgestaut und explosionsartig freigesetzt. Stattdessen sollten Sie sobald sich Schleim ansammelt – die Atmung ist dann meist rau – wiederholt mit einem kräftigen Aushauchstoß für einen Weitertransport sorgen. Führen Sie den Aushauchstoß hierbei mit Kraft aus dem Bauch heraus aus, wie als möchten Sie eine Kerze aushauchen. Wiederholen Sie diesen Vorgang maximal zwei- bis dreimal. Bitte beachten Sie bei dieser Technik individuelle ärztliche und physiotherapeutische Anleitungen.

## 2. Übung: Husten gegen einen Widerstand

Wenn sich der Schleim auf diesem Weg nicht beseitigen lässt, versuchen Sie schonend zu husten. Oft kann es effektiver sein dies gegen einen Widerstand zu tun.

Dieser Widerstand kann Ihr Handrücken, Ihr Fausttunnel oder ein Taschentuch vor dem Mund sein, groß genug damit sich Ihre Wangen beim Husten aufblähen und Sie einen deutlichen Gegen- druck spüren.

Die Techniken können Sie beim Abtransport des Schleims unterstützen. Bitte beachten Sie aber auch individuelle ärztliche und physiotherapeutische Anleitungen.



## Reinigung des GeloMuc®

Bei täglicher Anwendung wird empfohlen, den GeloMuc® aus hygienischen Gründen auch täglich zu reinigen.

- Bauen Sie das GeloMuc®-Atemtherapiegerät auseinander.
- Bei groben Verunreinigungen sollte der GeloMuc® vorher unter fließendem Wasser mit Seife vorgereinigt werden.
- Legen Sie die vier Einzelteile in kochendes Wasser. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass alle Teile vollständig von Wasser bedeckt sind.
- Auch eine Reinigung im Geschirrspüler ist möglich. Geben Sie hierfür die Einzelteile des GeloMuc® in den Besteckkasten.
- Lassen Sie die Einzelteile des GeloMuc® anschließend an einem warmen Platz, unter einem sauberen Tuch trocknen und setzen Sie das Gerät danach wieder zusammen.

Aus hygienischen Gründen sollte der GeloMuc® nur von einer Person verwendet werden.



## GeloMuc® Atemtherapiegerät – und mehr

Wenn Sie jetzt mehr über Ihr GeloMuc® Atemtherapiegerät erfahren möchten, finden Sie weitere Informationen zu unserem Produkt unter [www.GeloMuc.de](http://www.GeloMuc.de)



## Kontakt

Bei weiteren Fragen sind wir gerne auch persönlich für Sie da:

Hotline: (0 48 26) 59-0

Telefax: (0 48 26) 59-109

Internet: [www.pohl-boskamp.de](http://www.pohl-boskamp.de)

E-Mail: [info@pohl-boskamp.de](mailto:info@pohl-boskamp.de)

Anschrift: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG

Kieler Straße 11

25551 Hohenlockstedt

GeloMuc® Atemtherapiegerät. Zur Mobilisation von festsitzen-  
dem Bronchialschleim (auch bei verengten Atemwegen), wie  
z.B. bei Patienten mit chronischer Bronchitis, COPD, Asthma  
bronchiale, Lungenemphysem, Bronchiektasen oder Mukovis-  
zidose. Gegenanzeigen: Pneumothorax. Medizinprodukt.  
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (5)

Ein Service von:

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG  
Kieler Straße 11, 25551 Hohenlockstedt  
info@pohl-boskamp.de  
Tel.: 04826 59-0

[www.pohl-boskamp.de](http://www.pohl-boskamp.de)

**POHL BOSKAMP** 

MA1789/3