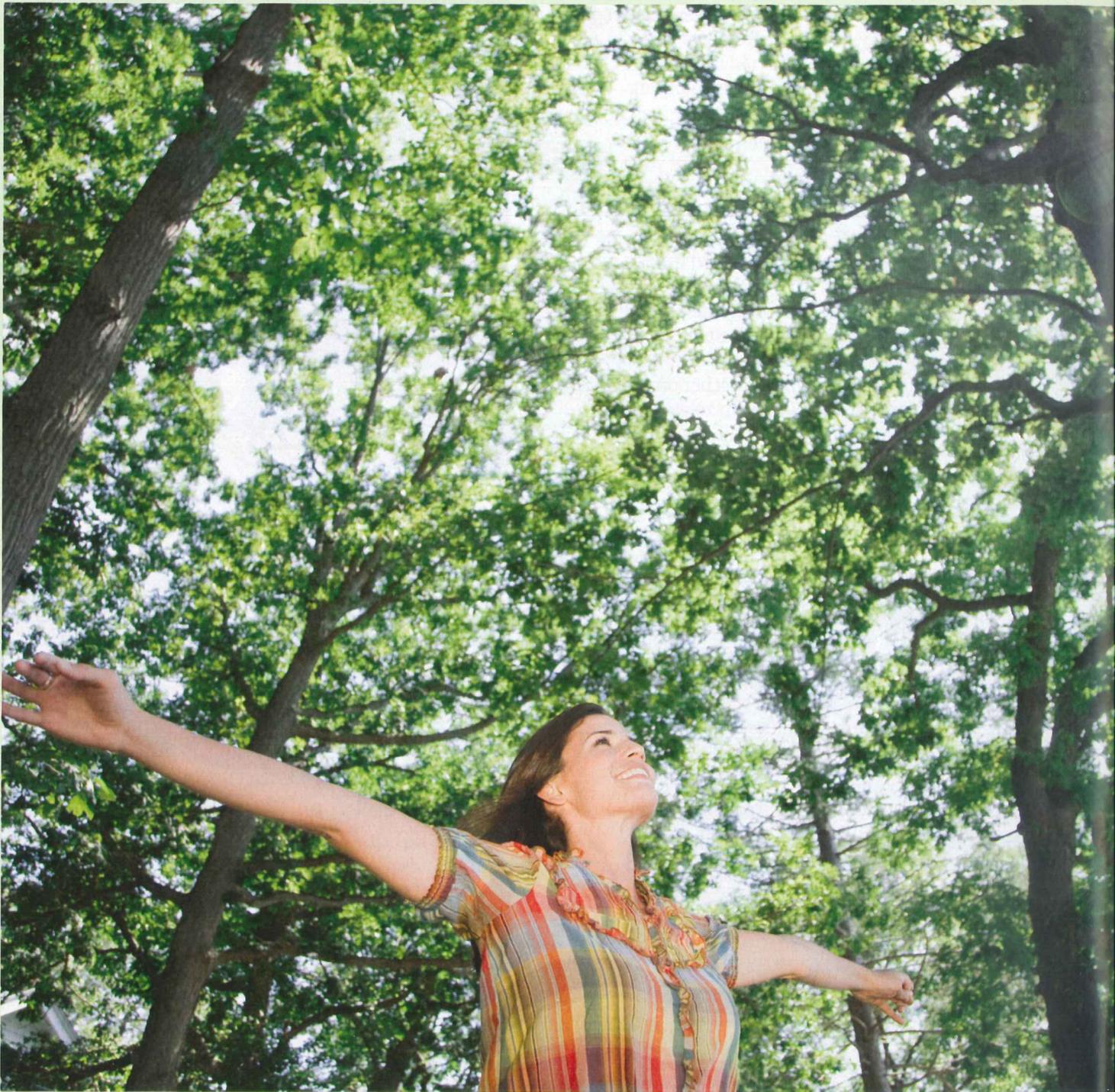


Natur

# Der *Hauch*



# des Lebens

**Naturheilverfahren** Die Atemtherapie unterstützt Menschen dabei, bewusst auf die Signale ihres Körpers zu achten

**A**nfang Mai starb der Brite Claude Stanley Choules, der letzte noch lebende Veteran des Ersten Weltkriegs, in einem Pflegeheim in Australien. Er erreichte das stolze Alter von 110 Jahren. Nach einem Rezept für sein langes Leben gefragt, wird er von den Nachrichtenagenturen mit dieser Empfehlung zitiert: „Einfach immer weiteratmen.“

Wie Choules richtig erkannte, bedeutet Atmen Leben. Ohne den Sauerstoff, der über Nase und Lungen in den Blutkreislauf gelangt, wäre kein Dasein möglich. Ein gleichmäßig fließender Atem garantiert aber nicht nur die körperliche, sondern auch die geistig-seelische Gesundheit. Diese elementare Erkenntnis nutzen unterschiedliche Religionen und Kulturkreise schon seit vielen Jahrtausenden, um das Wohlergehen zu steigern.

Vor allem die fernöstliche Heiltradition konzentriert sich auf den Atem. So hilft zum Beispiel die buddhistische Zazen-Meditation dabei, durch Konzentration auf die Atemzüge einen Zustand der Versenkung und Ruhe zu erreichen. Heilverfahren wie Qigong, Tai-Chi und Yoga nutzen die intensive Wechselbeziehung von Atmung und Bewegung, um Körper und Geist zu harmonisieren: Bestimmte Bewegungsabläufe sollen den Atem vertiefen, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen Yoga-Haltungen erleichtern.

Im Yoga hat die Atmung eine herausgehobene Stellung. Gezielte und intensive Atemübungen (Pranayama) bereiten den Körper auf die typischen Körperhaltungen (Asanas) vor. Die Schnellatmung oder auch die Wech-



### Yoga-Wechselatmung

Zur Vorbereitung auf weitere Übungen. Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zuzulassen. Aus- und einatmen.

### Die Seite tauschen

Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschließen, beim Wechsel den Atem anhalten. Rechts aus- und einatmen. Mehrmals wiederholen.

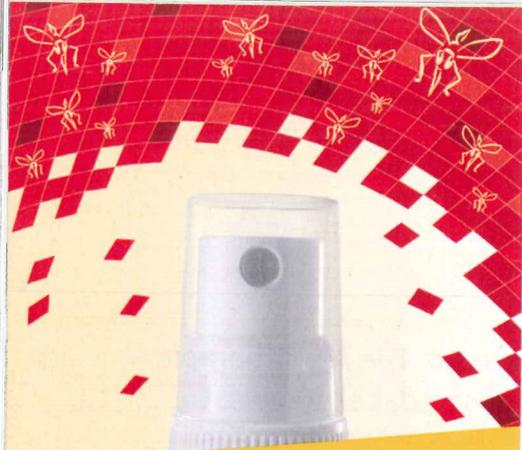
selatmung soll den Organismus innerlich reinigen. Mithilfe der Übungen und der Meditation kann der Atem dann wieder zur Ruhe kommen. „Jede Meditation, jedes Gebet ist letztlich Atemübung und Atemschulung“, sagt Dr. Karoline von Steinaecker, Atem- und Körpertherapeutin aus Berlin. Das konzentrierte Rezitieren rhythmisiert den Atem.

### Der Atem funktioniert immer

Eine frei fließende Atmung ist auch ein zentraler Bestandteil zahlreicher westlicher Entspannungsmethoden wie beispielsweise des autogenen Trainings oder der progressiven Muskelrelaxation (PMR). Der Übende lernt, dass Atmung und Entspannung sich gegenseitig beeinflussen. Aus unserer Alltagserfahrung wissen wir: In Phasen der Entspannung und im ▶

Tief durchatmen:  
In frischer Waldluft ist jeder Atemzug ein Genuss

Foto: vario images/Tetra Images. Illustration: W&B/Dr. Ulrike Möhle



**Der Testsieger  
gegen Mücken!**



Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

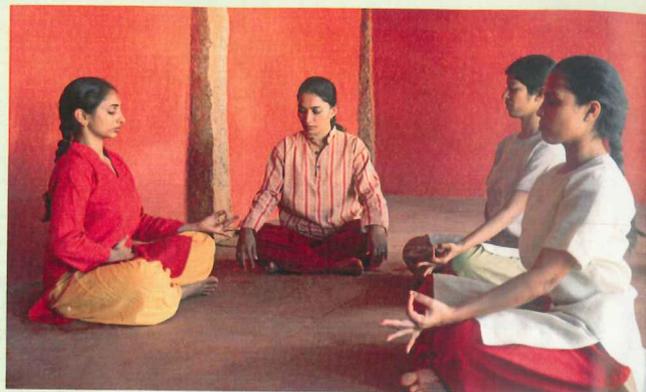
## ANTI BRUMM® FORTE

- **wirkt lang anhaltend gegen Mücken – bis zu 8 Stunden**
- **geeignet für alle Regionen inklusive der Tropen**



## Natur

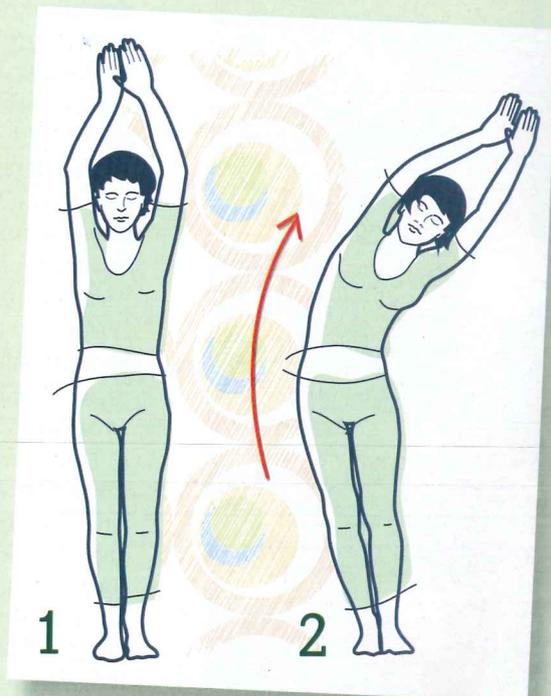
**Lebensenergie tanken: Indische Frauen bei Atemübungen aus dem Yoga**



Schlaf sind unsere Atemzüge besonders ruhig und tief. Starke Emotionen wie Angst oder Trauer dagegen stören den gleichmäßigen Fluss des Atems. Er verflacht, fühlt sich wie gepresst an oder stolpert. Auch Erkrankungen der Atemwege wie Asthma und COPD bringen den Atem aus dem Takt, weil sie die normale Atemfunktion beeinträchtigen. Asthmapatienten bereitet vor allem die Ausatmung Schwierigkeiten. Die Atemwege verengen sich, sodass ein Gefühl der Beklemmung entsteht. Eine spezielle Atemgymnastik – die physiotherapeutische Atemtherapie – hilft dabei, die Atembewegung zu erleichtern. Der Behandelnde unterstützt dabei mit bestimmten Griffen. Hinzu kommen Übungen, die ohne fremde Hilfe durchgeführt werden können, wie etwa die „Lippenbremse“: Indem der Luftstrom gegen die fast geschlossenen Lippen geführt wird, erleichtert sie das langsame Ausatmen.

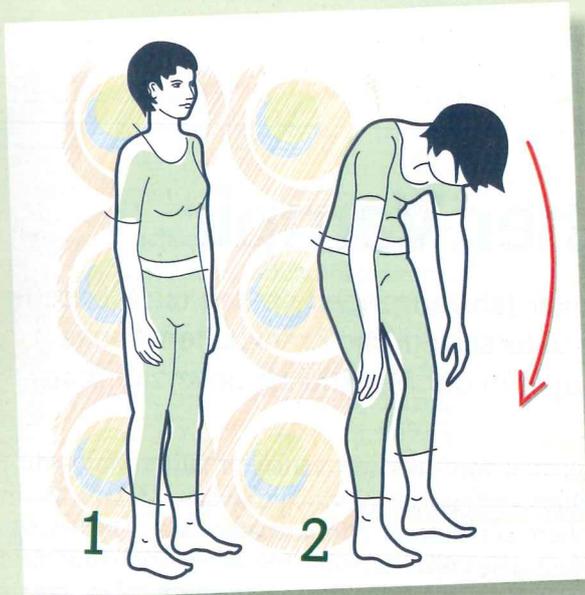
Im Unterschied zur Atemgymnastik zielt die naturheilkundliche Atemtherapie (z.B. erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf oder Eutonie) nicht auf die Korrektur krankhafter Atemmuster. „Wir wollen das allgemeine Wohlbefinden des Patienten verbessern, um seine Selbstheilungskräfte zu stärken“, sagt Dr. Karoline

von Steinaecker. „Es geht uns nicht darum, den Atem zu steuern. Wir beobachten ihn einfach nur.“ Die Atemtherapie leitet den Patienten an, seine Wahrnehmung für den Atemvorgang zu verbessern und die Aufmerksamkeit so stärker auf sich selbst zu richten. „Da andere Sinneserfahrungen langsam ausgeblendet werden, entspannt der Körper“, erklärt von Steinaecker. Dieser Effekt ist physiologisch messbar: Bei Atemtherapeutischen Übungen verlangsamt sich der Pulsschlag, der Blutdruck sinkt, die Spannung der Skelettmus-



**Den Atem erfahren**  
Vorbereitend ausatmen. Die Arme beim Einatmen über die Seite nach oben strecken. Die Handflächen zeigen nach vorne.

**Die Seite längen**  
Beim Ausatmen den Oberkörper zur Seite neigen. Dem Atem in der Flanke nachspüren.



APOTHEKEN  
**Umschau**

**Atemräume erleben**  
Locker und aufrecht stehen. Ausatmen und einatmen.

**Den Rücken weiten**  
Bei der Ausatmung nach unten rollen. Die Atembewegung im Rücken spüren.

kulatur und die Hautleitfähigkeit nehmen ab. Atemtherapie wird häufig mit Bewegungsübungen in der Gruppe praktiziert. Sie ist aber auch in Einzelbehandlung möglich. Mithilfe von sanften Berührungen versucht der Therapeut dann, die Atembewegung des Patienten in verschiedene Körperbereiche zu locken. „Wir arbeiten mit leichten Dehnungen und sanftem Druck“, sagt Rega Rutte, Atempädagogin und Physiotherapeutin aus Marburg. „Dehnung gibt einen Impuls für das Einatmen, Druck fördert das Ausatmen.“

### Den Atem einfach fließen lassen

Die Wirksamkeit der Methode wurde in einigen Untersuchungen wissenschaftlich erwiesen – zum Beispiel in der unterstützenden Therapie bei Asthma und chronischer Bronchitis sowie zur Vorbeugung von Burn-out. Außerdem erhöht Atemtherapie die Lebensqualität von Brustkrebs-Patientinnen, wie eine Pilotstudie der Abteilung für Naturheilverfahren der Charité-Universitätsmedizin und Immanuel-Krankenhaus in Berlin jüngst zeigte.

„Atemtherapie hat positive Effekte bei Angst und Depression“, sagt der Studienleiter Dr. Rainer Stange. Allerdings schnitt das Verfahren bei der

Untersuchung nicht besser ab als andere Formen der naturheilkundlichen Ordnungstherapie wie autogenes Training oder ein allgemeines Gesundheitstraining. Stange folgert: „Weitere Studien sind nötig, um mögliche gesundheitsfördernde Effekte der Atemtherapie besser einschätzen zu können.“

Ute Essig

### Hinweis

**Physiotherapeutische Atemtherapie/Atemgymnastik** kann abhängig von der Diagnose ärztlich verordnet werden. Das ist zum Beispiel der Fall bei Asthma oder chronischer Bronchitis sowie bei Menschen, die eine Stimmtherapie benötigen. In solchen Fällen übernimmt oft die Krankenkasse die Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

**Adressen von Atemtherapeuten/Atempädagogen** finden Sie bei der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e.V. im Internet unter [www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de)

Fotos: vario images/RHPL. Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Möhle

Anzeige



**Empfindliche Blase?**  
Vertrauen Sie auf die Nr. 1\*!



Verkühlung, kalte Füße, Geschlechtsverkehr: Hoffentlich bleibt Ihre Blase gesund! **Speziell für die gesunde Blase der Frau** wurde TUIM® Urofemin® entwickelt. Es bietet alles, was ein gutes Cranberry-Präparat auszeichnet: **Mindestens 36 mg Proanthocyanidine (PAC)**, kein Zusatz von Zucker oder Süßstoffen und eine geschmacksneutrale Filmtablette – ideal für alle, die Saft, Pulver oder Kautabletten nicht mögen.

**Die Zusammensetzung ist einzigartig.** Dank des Urofemin®-Cranberry-Extraktes können sich Bakterien nicht mehr so leicht in der Blase „festkrallen“. Sie wandern beim Wasserlassen einfach ins WC. Der Urofemin®-Vitalstoff-Komplex aus Vitamin C, Zink und Selen unterstützt **die gesunde Funktion des Immunsystems**. Zink hilft dabei, die Blasen-schleimhaut **auf natürliche Weise** für Bakterien „dicht“ zu machen.

**Zahlreiche positive Kundenstimmen** bestätigen: Urofemin®-Kundinnen bleiben gerne Urofemin®-Kundinnen. Empfehlen auch Sie Urofemin® weiter – von Frau zu Frau!

TUIM®  
**Urofemin®:**

\*Deutschlands meistgekauftes Cranberry-Präparat speziell für die gesunde Blase der Frau

[www.tuim-urofemin.de](http://www.tuim-urofemin.de)



**Die Nr. 1\***

Nur in der Apotheke

TUIM® Urofemin®: Nahrungsergänzungsmittel speziell für die gesunde Blase der Frau. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Postfach 410925, 76209 Karlsruhe. Stand: 04/2011 TU/08/10/5/11