

Tief durchatmen

Atemtherapie Erkrankungen der Luftwege, aber auch Hektik und Stress beeinträchtigen die Atmung. So kommt sie wieder in Fluss

Luft ist unser Lebenshauch. Mit ihr gelangt Sauerstoff in den Körper, das Blut, die Organe. Doch erst wenn uns einmal der Atem stockt, denken wir bewusst über diesen lebenswichtigen Reflex nach. „Wir atmen so, wie wir leben“, sagt die Atemtherapeutin Anette Aschenbach aus Starnberg. Bei Stress verflacht die Atmung und beschränkt sich hauptsächlich auf die Brust. Genügend Sauerstoff bekommen wir dann meist immer noch. Doch das Zwerchfell

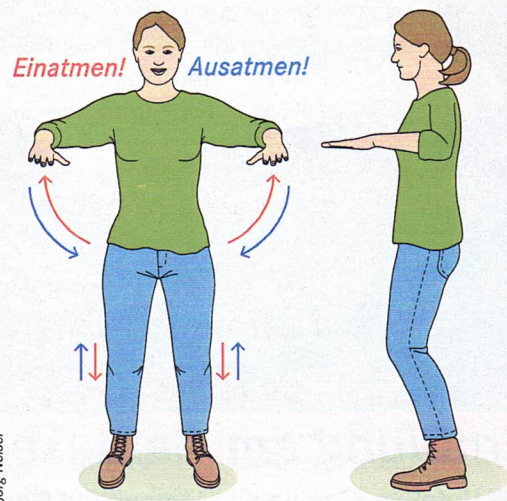
wird zu wenig bewegt. Dadurch könne es beispielsweise zu muskulär bedingten Brust- und Atemschmerzen kommen, sagt die Zweite Vorsitzende des Berufsverbands Atem.

Die Atemtherapie nutzt die Wechselbeziehung zwischen Atem, Bewegung und körperlich-seelischem Befinden des Menschen. Sie entwickelte verschiedene Wege, den Atem als Heilmittel zu nutzen. Manche muten eher esoterisch an, andere sind medizinisch anerkannt. Wie zum

Beispiel die Atemphysiotherapie. Dabei lernen Patienten mit Bronchialerkrankungen, ihre Atemmuskulatur gezielt zu stärken und ihre Atemtechnik zu verbessern: etwa mit der Lippenbremse, die das Abgeben der Luft gezielt verlängert, oder mit bestimmten Körperstellungen, die das Luftholen erleichtern.

Diese Form der Physiotherapie wird stationär oder ambulant von Behandlern mit Zusatzausbildung angeboten. Bei entsprechender Indika- ▶

Kleine Atemübungen



Mit den Flügeln schlagen

Im Stehen Arme und Hände auf Brusthöhe anheben. Dabei leicht in die Knie gehen. Der Rücken kann sich runden. Beim Ausatmen aufrichten und sich wie gegen einen kleinen Widerstand abdrücken. Die Übung soll dazu anregen, bewusster zu atmen.

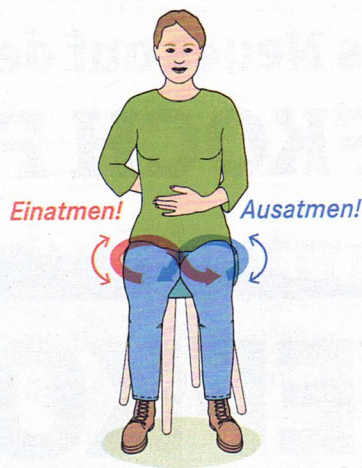
Foto: Getty Images/Rainer Berg. Illustration: W&B/Jörg Neisel

Frischer geht's nicht: Eine Brise Seeluft tut Körper und Seele gut

tion und wenn der Arzt es verordnet, übernehmen auch die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel die Kosten dafür. Adressen von Atemphysiotherapeuten erfahren Sie zum Beispiel bei der Deutschen Atemwegsliga.

Doch nicht nur bei Störungen der Atemwege, sondern auch bei vielen Beschwerden ohne organische Ursache kommt die Reflektorische Atemtherapie zum Einsatz. Eine Studie am Immanuel-Krankenhaus in Berlin legt nahe, dass diese Behandlung bei chronischen Rückenschmerzen positive Effekte zeigt. Die Therapeuten wenden dabei Reizgriffe auf der Haut des Patienten an. Sie dehnen und streichen die Muskulatur sowie das Bindegewebe aus, um sie zu lockern und die Entspannung zu fördern. Wärmeanwendungen ergänzen die Behandlung. Fragen Sie bei Ihrer

70



Liegende Acht malen

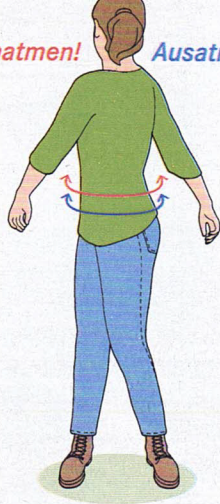
Aufrecht und mit geradem Rücken auf einem Hocker sitzen. Mit dem Becken um die Sitzbeinhöcker herum eine imaginäre liegende Acht malen.

Dabei eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Rücken legen und dem Atem nachspüren. Die Übung soll helfen, den Atem bis in den Bauchraum zu vertiefen.

Krankenkasse nach, ob sie sich an den Kosten beteiligt.

Es gibt kein Richtig oder Falsch

Nicht alle Atemtherapeutischen Verfahren sehen es als ihre Aufgabe, krankhafte Atemmuster zu korrigieren. Manche Schulen motivieren den Patienten einfach, die Wahrnehmung für den inneren Luftstrom zu verbessern. „Beim Atmen gibt es kein Richtig oder Falsch“, sagt auch Anette Aschenbach. „Wir leiten nicht den Atem, sondern er leitet uns.“ Sich dessen bewusst zu werden soll dafür sensibilisieren, den Lebenshauch als Seismograf für das körperlich-seelische Befinden zu erfahren. Die Aufmerksamkeit geht dabei nach innen, Bewegung unterstützt den natürlichen Atemrhythmus von außen -



Arme schwingen

Aufrecht stehen. Dann die Arme locker von rechts nach links und umgekehrt um den Rumpf schwingen. Dabei tief ein- und ausatmen. Die Übung dehnt die Atemhilfsmuskulatur und schafft Platz in der Lunge.

wie es auch die Übungen auf diesen Seiten zeigen. Adressen von Atemtherapeuten, Atempädagogen und Atempsychotherapeuten finden sich auf der Online-Seite des Berufsverbandes www.bvatem.de.

Um das Luftholen zu verbessern, gibt es verschiedene Techniken, die man sich am besten vom Arzt oder Physiotherapeuten zeigen lässt. Optimal ist generell das Einatmen durch die Nase. Es reinigt die Luft, befeuchtet und erwärmt sie. Auch das Ausatmen durch die Nase hat viele Vorteile: „Wir atmen deutlich länger aus als durch den Mund“, sagt der Atemlehrer Bernhard Bojanowski aus Raubling. Nur wer vollständig ausatme, könne auch wieder tief einatmen – und damit genügend Luft sammeln. Vor allem für Menschen mit Erkrankungen wie Asthma oder

chronisch-obstruktiver Bronchitis ist die Nasenatmung wichtig.

Trainieren kann man sie mit der Wechselatmung. Bernhard Bojanowski erläutert, wie das funktioniert: „Das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke einatmen. Den Atem kurz anhalten und beide Nasenlöcher verschließen. Das rechte Nasenloch öffnen und rechts zuerst aus- und dann einatmen. Nun wieder beide Nasenlöcher verschließen und im Wechsel weitermachen.“

Um das Ausatmen zu verlängern, hilft außerdem die schon erwähnte Lippenbremse. Dabei legt man die Lippen locker aufeinander und lässt die Luft dazwischen langsam ausströmen. Die beste Übung, um das Zwerchfell zu aktivieren ist übrigens noch viel einfacher: Lachen.

Ute Essig 71