



Atemtherapie

COPD, Astma, Mukoviszidose & Coronabedingte Lungenerkrankungen



Atmen

Einatmen - ausatmen - Pause

Und das ca. 17280 mal am Tag. Die meisten dieser Atemzüge sind uns überhaupt nicht bewusst, vom ersten ersehnten Atemzug des Säuglings bis zum letzten Atemzug als (hoffentlich) alter Mensch.

Über das Atmen müssen wir nicht nachdenken, wir atmen einfach.

Jedenfalls so lange, wie die Luft problemlos fließt. Das kann allerdings schon ein einfacher Schnupfen verhindern, ebenso ein übler Geruch, eine beklemmende Situation und natürlich alle chronischen Erkrankungen der Atemwege. Und auf einmal ist das Atmen nicht mehr selbstverständlich.

Überlegen Sie doch einmal, was Sie mit Ihrer Atemluft alles machen können:

- Eine Scheibe vom Eis freihauchen
- ein fröhliches Liedchen pfeifen
- einen Luftballon aufblasen
- alle Kerzen am Geburtstagskuchen auspusten
- erschrocken die Luft einziehen
- ihrem Kind ein Wehwehchen wegpusten

... und sicherlich fällt Ihnen noch viel mehr ein, wenn Sie einmal anfangen über Ihren Atem nachzudenken.

Umso erschreckender ist es, dass eigentlich nur Kinder so richtig entspannt und unverstellt atmen - und dass sie bereits mit dem Eintritt in den Kindergarten wieder damit aufhören. Die meisten von uns haben eine natürliche Bauchatmung verlernt und atmen überwiegend in den Brustbereich. Das führt auf Dauer dazu, dass der gesamte Unterbauchbereich nicht richtig durchblutet werden kann; dass die dort angesiedelten Organe nicht durch das Zwerchfell massiert werden und daher nicht von der natürlichen Atmung so profitieren können wie es von der Natur eigentlich vorgesehen war.

Unsere speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten helfen Ihnen dabei die natürliche Atmung wieder zu erlernen und zeigen Ihnen wie Sie, mit speziellen Übungen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, eine tiefere Atmung und damit wieder „mehr Luft“ bekommen.



Barbara Niklasch

Physiotherapeutin
Lymphdrainage-Therapeutin
Beckenboden-Therapeutin
Atemtherapie-Therapeutin

Unsere Spezialisten

Anke Gehlen

Physiotherapeutin
Lymphdrainage-Therapeutin
Beckenboden-Therapeutin
Atemtherapie-Therapeutin
CMD-Therapeutin

