

# Hinweise zur Atemtherapie

---

Das Atemholen

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden,  
die Luft einziehen, sich ihrer entladen...

*Goethe*

So kurz und auch noch reimend hat Goethe die Funktion des Atmens beschrieben, obwohl zu seiner Zeit wenig über die Funktion des Atmens bekannt war. Aber auch wir vertrauen darauf, dass diese Körperfunktion ungestört ist, während ein Asthmatiker schon erfahren hat, dass im Anfall seine Ausatmung behindert ist und er deswegen nicht einatmen kann. In dieser Situation hat er schon von Zauberkünsten geträumt, die ihm seine normale Atmung wiedergeben sollten, aber er musste auf die Wirkung der Medikamente warten.

Was haben die Menschen gemacht bevor es Medikamente gab?

Sie haben ihre im Körper „programmierten“ Reflexe eingesetzt, die aus dem Alltagsbild verschwunden sind.

Am ehesten sind diese noch bei den großen Leichtathletik Veranstaltungen zu beobachten, z. B. wenn die Läufer nach dem Wettkampf ihren Oberkörper auf den Knien abstützen oder ihre Arme auf einem Geländer abstützen. Das machen sie um „Atemräume in der Lunge“, die bei Anstrengungen nicht genutzt werden zu „eröffnen“ um das Sauerstoffdefizit im Körper schnell auszugleichen. Dieser Raum liegt hinten und unten in der Lunge. Menschen mit einer COPD wird die „Kutschhaltung“ empfohlen, die den gleichen Zweck erfüllt.

Das klingt zunächst einfach. Vielleicht zu einfach? Ja, denn es sollte besser unter Anleitung trainiert werden, da gerade Menschen mit Atemnot einen distanzierten Bezug zu ihrem Körper haben, da sie sich auf seine Funktionen nicht verlassen können. „Denkt“ man sich in diese Region des Körpers wird der Effekt vergrößert. Das hat nichts mit „spinnen“ zu tun, die Anleitung der Physiotherapeutin macht den Prozess erst richtig bewusst.

Einen anderen Reflex des Körpers kann man immer noch bei Tennisturnieren beobachten, mal lauter, mal leiser. Es gab und gibt Tennisspieler, die jeden abzuspieldenden Ball mit einem Stöhnen begleiten. Das entspricht dem „Hau ruck“ von Lastenträgern beim Anheben von besonders schweren Lasten. Mit diesem Geräusch lassen sie die Luft aus der Lunge, vermeiden hohe Drucke im Körper, die Herz und Zwerchfell auf Dauer belasten können und sind nach der Anstrengung sofort wieder bereit einzusatmen, d.h. sie können Sauerstoff aufnehmen. Ein COPD Kranker kann diesen Mechanismus zum Treppensteigen auch erlernen, natürlich ohne dass er im Treppenhaus Lärm machen muss.

Als es noch keine Medikamente für Asthma und COPD gab, hat Dr. Parow, ein Kinderarzt, eine Sammlung von Übungen für asthmakranke Kinder zusammengestellt, die er weitgehend aus der Sängerausbildung kannte. Sänger müssen ja in der Lage sein, Töne lange und laut halten zu können. Er hat aber auch Menschen im Alltag mit ihren körperlichen Reaktionen bei Anstrengungen beobachtet.

Die Atmungstherapie nach Parow ist zum Glück kein Ersatz mehr für Medikamente aber sie unterstützt den Kranken im Alltag und hilft im Notfall die Zeit zu überbrücken bis die Medikamente wirken. Die Atmungstherapie findet in Gruppen von 4 bis max. 6 Personen unter Anleitung einer Physiotherapeutin statt. Terminvereinbarungen sind in der Physiotherapie im CfG (Müllerstraße 143) möglich.

P.S. Wie können Sie sich helfen, wenn Sie im Konzert einen Hustenanfall bekommen, weil Sie vergessen haben vorher ein hustendämpfendes Mittel einzunehmen? Auch das können Sie im Kurs lernen.