

Erfahrungsbericht

Frau E.:

- 1) Bitte geben Sie Ihr Alter und Geschlecht an.
74, weiblich
- 2) Geben Sie die Art der Erkrankung (orthopädischer, neurologischer, internistischer Zusammenhang) an.
Internistischer Zusammenhang, angefangen mit Erkältung, Bronchitis, Luftnot, COPD, seit 18 Jahren Bronchiektasen mit Pseudomonasbesiedelung, außerdem Trichterbrust
- 3) Wie lange haben Sie das Problem schon?
Seit 40 Jahren
- 4) Welche Therapien (z.B. Operation) wurden vorgenommen?
Mehrere Kur, Atemübungen, Ausdauertraining, Inhalation, Bäder, Massage. Seit 26 Jahren Lungensportgruppe, außerdem gehe ich zum Pilates-Kurs.
- 5) Seit wann haben Sie die Reflektorische Atemtherapie zur Linderung ihrer Gesundheitseinschränkung bekommen?
Vor ungefähr 16 Jahren; vom Lungenfacharzt verordnet
- 6) Wie oft haben Sie die Behandlung bekommen?
In den ersten Jahren habe ich für ein Quartal je 6 Behandlungen bekommen. Vor 5-6 Jahren habe ich pro Verordnung 10 Behandlungen bekommen. Waren diese zuende, erhielt ich eine neue Verordnung..
- 7) Wie war der Ablauf (Wärmeanwendung, Therapiegriffe, praktische Übungen für zuhause)?
Zur Behandlung entkleide ich mich bis auf die Unterhose und lege mich dann bäuchlings auf die Behandlungsbank. Inzwischen holt die Therapeutin die „heisse Rolle“. Das sind feuchte, heisse <Handtücher, die sie mir schichtweise auf den Rücken legt. Dabei wendet sie verschiedene Griffe an, die die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen und den Schleim in der Lunge lösen. Das ist sehr entspannend. Danach werden die heißen Tücher entfernt. Mit den darauf folgenden Übungen bzw. Techniken wird der gesamte Körper beeinflusst. Sowohl in Rücken- als auch in Seitlage werden Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gedehnt (was auch schon mal bis an die Schmerzgrenze gehen kann). Dies alles führt dazu, dass der Schleim sich löst und abgehustet werden kann. Darüber hinaus vermittelt die Therapeutin auch den Umgang mit Inhalations- und Atemtherapiegeräten und zeigt mir Übungen für zuhause
- 8) Wie lange war die Zeiteinheit pro Behandlung (z.B. 60 Min)?
60 Minuten.
- 9) Was haben Sie gefühlt? Wie war Ihre Reaktion, auch zu Hause?
Ich gehe in jedem Fall gestärkt nachhause. Das Abhusten fällt mir leichter und ich nehme meinen Körper und meine Atmung wieder bewusster wahr. Leichteres Atmen, abhusten, Erfahrungen aus der Therapie kommen mir zugute
- 10) Wie geht es Ihnen jetzt?
Mit der RAT hat sich mein Leben insofern verändert, dass ich –auch mit Hilfe der Inhalation- heutzutage den Schleim sehr gut abhusten kann. Das wiederum hat zur Folge, dass ich befreiter atmen und mich besser bewegen kann. Auch für Infektionen/ Erkältungen bin ich nicht mehr so anfällig.