

Wege aus der Atem-Not Wie "Reflektorische Atemtherapie" mir hilft

Seit Jahrzehnten leide ich unter schwerem allergisch-gemischtem Asthma, mit Exazerbationen bei Infekten und Giemen, besonders auch während der Pollenflugzeit (Frühblütler und Kreuzallergien). Außerdem habe ich Bronchiektasen, in denen sich immer wieder Sekret ansammelt und das ich nicht selber gelöst bekomme.

In besonderer Weise hilft mir die Reflektorische Atemtherapie, die ich zweimal pro Woche als Doppelbehandlung vom Lungenfacharzt rezeptiert bekomme mit sog. „Heiße Rolle“ vorweg.

Die „Heiße Rolle“ bewirkt zuvor eine Durchblutung der Haut. Dann beginnt die Therapeutin mit einem Strecken der Rückenmuskulatur, wo sie schon Verknotungen in der Muskulatur und Problemzonen ertastet. Oftmals setzt sie Schwerpunkte: beginnt z.B. mit der Bein- und Gesäßmuskulatur bis in die Füße und macht dann Dehngriffe im Bereich des Zwerchfells, so dass ich besser ausatmen kann.

In den Zwischenräumen der Rippen, die meistens bei mir wie ein Panzer fest sind, greift sie mit ihren Händen fest durch und nimmt dann ein Holzstäbchen zur Hilfe, worüber ich besonders froh bin: es ergießt sich sofort ein Schwall von festsitzendem Schleim, den ich abhusten kann.

Im Bereich des Nackens und der Atemhilfsmuskulatur, die immer wieder hart werden, greift sie mich wie eine Katzenmutter und knetet mich durch. Sofort kann ich erleichtert im oberen Bereich ausatmen. Die Kopfmuskulatur wird ebenso immer wieder hart, auch hier greift sie fest durch. Dabei mache ich unter ihrer Anleitung Drehungen, die mir helfen, diese Muskulatur zu dehnen. Sofort merke ich, wie der Atem wieder leichter strömt: von unten bis oben.

Nach jeder Therapiesitzung fühle ich mich wie neu geboren und bin froh, wieder einmal - für einen gewissen Zeitraum – durch - und ausatmen zu können. Leider gehen die Bronchien nach einigen Tagen und bei Belastung immer wieder zu. Meine Therapeutin zeigte mir eine Fülle von Übungen, die ich auch jeden Tag zu Hause durchführe und die mir weiterhelfen. Trotzdem komme ich immer wieder an einen Punkt, wo ich die Reflektorische Atemtherapie dringend benötige, besonders den Schleim in den Zwischenrippenräumen kann ich ohne die Hilfe dieser Therapie nicht abhusten.

Ich bin dankbar, dass es diese Therapie und diese sehr gute Therapeutin gibt.