

» AUS DER PRAXIS

Schmerzen einfach wegatmen



■ **Wo sind wir?**

In der Praxis von **Marlies Ziegler** in München. Die Physiotherapeutin ist spezialisiert auf Atemphysiotherapie.

■ **Wie schafft sie das?**

Mit der **Reflektorischen Atemtherapie (RAT)**. Diese ganzheitliche Körpertherapie mit Wärmeanwendung, manuellen Techniken und Übungen reguliert die Atmung und kann verschiedene Körperfunktionen und somit Beschwerden beeinflussen.

■ **Ihre Patientin heute?**

Ingrid (62). Die Erzieherin profitierte schon mehrfach von der RAT. Ihre Atmung wird damit seit einer Krebserkrankung gestärkt, aktuell hilft sie auch gegen Schmerzen und Stress.

Für viele ist der Besuch bei einem Physiotherapeuten oft nur ein Termin, für Ingrid ist er mehr: „Das ist für mich eine Stunde Selbstfürsorge, die ich mir jede Woche nehme“, sagt die Münchnerin. Die Erzieherin leitet ein Haus für Kinder. Vor einiger Zeit hatte sie Lungenkrebs, jetzt sind durch die Arbeit schmerzhafte Verspannungen hinzugekommen. In der Praxis von Marlies Ziegler kann die 62-Jährige jedoch wortwörtlich wieder richtig und tief durchatmen: Die Physiotherapeutin ist auf die Reflektorische Atemtherapie (RAT) spezialisiert.

siert. „Bei anderen Atemtherapien lernen Patienten, ihren Atem bewusst zu beeinflussen. Die RAT hingegen sorgt dafür, dass sie unbewusst wieder richtig atmen. Über diesen Weg hilft die Methode nicht nur bei Lungen- und Atemwegserkrankungen, sondern auch bei vielen anderen Beschwerden wie Stress oder Schmerzen“, sagt Marlies Ziegler.

Das Grundkonzept der Reflektorischen Atemtherapie wurde schon vor 70 Jahren entwickelt. „Damals erkannte der Internist Johannes Ludwig Schmitt, dass die Atmung eng mit dem körperlichen und geistigen Befinden zusammenhängt“, erklärt die Physiotherapeutin. Mittlerweile hat die Forschung das bestätigt: Bei Stress oder Beschwerden etwa atmen wir zu flach und zu schnell. Dadurch wird das vegetative Nervensystem negativ beeinflusst. Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel können aus dem Lot geraten, aber auch Verspannungen und Schmerzen entstehen. Umgekehrt kann richtiges Atmen sich positiv auf all das auswirken. Dr. Schmitts Mitarbeiterin Liselotte Brüne setzte nach seinem Tod die Arbeit fort



Ganzheitlich: Ingrid's Therapie beinhaltet auch Wärmeanwendungen und Fasziendehnung

Ingrid macht regelmäßig die Übungen, die Atemphysiotherapeutin Marlies Ziegler ihr zugeordnet hat

und entwickelte die RAT. 2003 erhielt sie für ihre Arbeit das Bundesverdienstkreuz.

Damit die Atmung wieder rundläuft, arbeitet Marlies Ziegler bei ihren Patienten ganzheitlich – und zwar am ganzen Körper. Zuerst wird dieser mit heißen Kompressen vorbereitet. „Dann setze ich mit verschiedenen individuell dosierten Grifftechniken gezielte Reize an Faszien, der Muskulatur und am Muskel-Sehnen-Knochen-Übergang“, erklärt sie. „Dadurch mobilisiere ich das Zwerchfell als Haupt-Einatemmuskel und aktiviere

Eine unbewusste, vertiefte Atmung ist das Ziel

und reguliere auch alle anderen Strukturen, die die Lunge bewegen – etwa den Brustkorb, die Atemmuskulatur oder das Atemzentrum im Gehirn.“ Über die Wirbelsäule beeinflusst sie zudem Nervenbahnen und das vegetative Nervensystem. Darüber hinaus behandelt sie die Organ-Reflexzonen. „Durch das alles wird beim Patienten eine unbewusste, vertiefte Atmung ausgelöst und diese individuell reguliert“, sagt Marlies Ziegler. Damit die so in alle Richtungen ausgeglichene Atmung erhalten bleibt, gibt sie den Patienten

eine angepasste Atem-Gymnastik mit.

Bei Ingrid zeigt die Therapie Wirkung. „Nach meiner Krebserkrankung hat mich die RAT aufgebaut, ich habe wieder gelernt, richtig zu atmen“, sagt die Erzieherin. „Gerade hilft sie mir zusätzlich, meine Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule in den Griff zu bekommen.“ Was ihr an der Methode gefällt? „Dass hier voll und ganz auf mich eingegangen wird“, sagt sie.

Tatsächlich ist jede Behandlung individuell und umfassend. „Es ist wichtig, dass sich

der Mensch vor mir im Ganzen angefasst fühlt“, erklärt Marlies Ziegler. Beim Reize-Setzen lässt sie sich immer von der jeweiligen Atmung leiten. „Manche Patienten spüren schon nach der ersten Sitzung eine Veränderung“, erklärt sie. Und dass die RAT-Therapie auch wirklich wirkt, hat jüngst eine klinische Studie der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin gezeigt: Schon fünf Sitzungen reichten dort aus, um chronische Schmerzen im unteren Rücken zu lindern.

CHRISTINE BÖHRINGER

❗ **INFO**

Online-Info zur RAT mit Therapeutenliste: reflektorische-atemtherapie.de

Diese Atemübungen macht Ingrid zu Hause

Durch das Sitzen auf kleinen Stühlen und Stress bei der Arbeit hat **Ingrid** oft Schmerzen im unteren Rücken. Mit diesen Übungen aus der Therapie verbessert sie die Mobilität der Wirbelsäule und Muskulatur, vertieft die Atmung und entspannt.



Lendenwirbelsäule entlasten: Auf den Rücken legen und Beine auf einem Stuhl in 90-Grad-Beugung ablegen. Hände auf den Bauch oder in die Flanken legen und dabei den Atem wahrnehmen und vertiefen. „Diese Übung entlastet die Lendenwirbelsäule und kann so bei Rückenschmerzen helfen – durch die Atmung wird der entspannende Effekt verstärkt“, sagt Marlies Ziegler.

Bauchatmung zur Entspannung: Legen Sie sich hin und die Hände auf den Bauch. Lassen Sie nun die Atmung kommen. „Wenn Sie merken, dass sich die Bauchdecke wölbt, unterstützen Sie das mit einer noch tieferen Atmung“, sagt Marlies Ziegler. Mehrmals langsam tief ein- und ausatmen. Diese Übung reguliert das vegetative Nervensystem. Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich.

Dehnen für mehr Beweglichkeit: „Um Verspannungen loszuwerden, dehne ich mich öfter im Alltag“, sagt Ingrid. „Dabei bleibe ich eine gewisse Zeit in der Position und konzentriere mich auch mit der Atmung auf den gedehnten Bereich. Danach spüre ich in diesen hinein und nehme nicht nur dort, sondern auch in der Atmung eine Veränderung wahr.“

Fotos: Marion Vogel

Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe



Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Silexan®



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de

