



**Sie lesen in
diesem Heft:**

**Reha jetzt teil-
weise einfacher
möglich**

**Neues Medi-
kament senkt
wirksam Über-
gewicht**

**8 Punkte Check
für Ihre Herz-
gesundheit**

Termine



**Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.**

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Atmen für Lymphhe, Körper und Seele

Einfache Atemübungen zur Verbesserung des Lymphflusses, des körperlichen und seelischen Wohlbefindens

Die Zellen unseres Körpers benötigen zum Leben Sauerstoff. Diesen nehmen wir beim Einatmen aus der Luft auf. In der Lunge wird der Sauerstoff ans Blut abgegeben und dann über den Blutkreislauf in alle Teile des Körpers transportiert, wo ihn die Zellen aufnehmen. Beim Stoffwechsel der Zellen entsteht Kohlendioxid. Dieses wird vom Blut aufgenommen und über Venen zur Lunge gebracht. Dort wird es an die Luft abgegeben und über die Atemwege ausgeatmet. Nach dem Ausatmen kommt eine kurze Pause, die Atemruhelage. Diese Vorgänge zusammengefasst nennen wir „Atmen“. Da unser Körper den Sauerstoff nicht speichern kann, müssen wir ununterbrochen atmen. In Ruhe liegt die durchschnittliche Atemfrequenz eines Erwachsenen bei 12 bis 16 Atemzügen pro Minute. Bei körperlicher Anstrengung können es bis zu 45 Atemzüge und mehr pro Minute werden. Damit wir frei atmen können, müssen die Luftwege frei sein, und die Beweglichkeit von Brustkorb (Thorax) und Wirbelsäule sowie die Funktionsfähigkeit der Atemmuskeln gegeben sein.

Atmung und Körperhaltung stehen in einer innigen Wechselbeziehung. Darum hat eine schlechte Körperhaltung eine schlechte Atmung zur Folge. (Darauf werden wir gleich genauer eingehen.) Die Atembewegung entfaltet ähnliche Wirkungen wie die Bewegung von Muskeln: Sie löst übermäßige Spannungen im Körper, aktiviert Bereiche mit zu geringer Spannung und fördert Wohlfühlspannung (Eutonus). Einerseits vermittelt sie ein Gefühl von Lebendigkeit und Kraft.

Andererseits hilft sie der Entspannung und dem Regenerieren. Zudem fördert die Atembewegung den Blutkreislauf sowie den Lymphfluss und wirkt unterstützend auf die Organe im Bauchraum. Doch ihre Wirkungen gehen auch über das Körperliche hinaus in die seelisch-geistigen Bereiche.

Das Einatmen geschieht, indem sich das Zwerchfell nach unten bewegt. Das Zwerchfell ist ein flacher Muskel, der wie eine Kuppel den Brustraum vom Bauchraum trennt. Neben dem Zwerchfell sind auch noch andere Muskeln an der Atmung beteiligt, doch das Zwerchfell ist der Haupt-Atemmuskel. Bewegt dieser sich nach unten, vergrößert sich der Brustraum, wodurch der Druck darin sinkt. Durch den Druckabfall im Brustraum wird über die Atemwege Luft von außen angesaugt und in die Lungenflügel geleitet. Diese Atemweise wird im allgemeinen Sprachgebrauch vereinfacht „Zwerchfellatmung“ oder auch „Bauchatmung“ genannt, weil die Atembewegung am deutlichsten in den Bauch geht. Natürlich geht die Luft dabei nur in die Lungen, nicht jedoch in den Bauch! Im Durchschnitt nimmt ein erwachsener Mensch im Ruhezustand mit jedem Zug des Einatmens etwa einen halben Liter Luft auf. Bei körperlicher Belastung oder in bestimmten anderen Situationen steigt das Atemvolumen an. Ein aktiver Körper atmet pro Tag etwa 10 - 15.000 Liter (also 10 - 15 Kubikmeter!) Luft ein und aus. Mit dem Druckwechsel im Brustraum durch das Atmen sind wir schon beim ersten Teil unseres Themas angekommen:

Atmen für die Lymphe

Unser Lymphgefäßsystem sammelt die Lymphflüssigkeit (Lymphe) unseres Körpers, reinigt sie, und transportiert sie bis zum Bereich unterhalb des Halses. Dort wird die Lymphe (hinter den Schlüsselbeinen) kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf eingeleitet. Es gibt zwei Einmündungen des Lymphgefäßsystems in den Blutkreislauf: den linken Venenwinkel und den rechten Venenwinkel. Beide zusammen bilden den **zentralen Abfluss** oder **Terminus des Lymphgefäßsystems** (terminal = zum Ende gehörend). Im **linken Venenwinkel** mündet der Milchbrustgang (Ductus thoracicus). Er ist die „Zielgerade“ der Lymphe aus dem linken Arm, dem linken oberen Körperviertel (Quadrant), der unteren Körperhälfte, der Beine sowie dem linken Kopf- und Halsbereich – also von etwa drei Viertel der gesamten Lymphflüssigkeit unseres Körpers (weißer Bereich in Abb. 1). Im **rechten Venenwinkel** mündet der Ductus lymphaticus dexter. Er ist die „Zielgerade“ der Lymphe aus dem rechten Arm, dem rechten oberen Quadranten, dem rechten Kopf- und Halsbereich – somit des restlichen Viertels der gesamten Lymphflüssigkeit unseres Körpers (blauer Bereich in Abb. 1). Weil sie die gesamte Lymphmenge unseres Körpers aufnehmen, nennen wir den Ductus thoracicus und den Ductus lymphaticus dexter **Hauptlymphgänge**.

Am Transport der Lymphe sind mehrere Faktoren beteiligt: Die Lymphangiomotorik (Lymphangione = schlagende „Lymphherzchen“ innerhalb von Lymphgefäßen), körperliche Bewegung (Muskel- und Gelenkpumpen), das Pulsieren der Schlagadern, die Bewegung des Darmes (Peristaltik), die Körper- und Umgebungstemperatur und – ganz wichtig! – die Druckschwankungen innerhalb des Brustraums aufgrund der Atmung. Zum Einatmen (Inspiration) senkt sich das Zwerchfell. Dadurch vergrößert sich der Brustraum und der Druck darin sinkt. Es entsteht eine Sogwirkung, mittels der die beiden Hauptlymphgänge Lymphflüssigkeit ansaugen und sich damit füllen. Der beim Ausatmen (Expiration) ansteigende Druck im Thorax drückt die Lymphe aus den beiden Hauptlymphgängen im zentralen Abfluss in den Blutkreislauf. (Klappen innerhalb der beiden Hauptlymphgänge sorgen dafür, dass die Lymphe nur in eine Richtung und nicht zurück fließt.) Zusätzlich wird die Lymphe durch die Strömung des Blutes in den herznahen Venen regelrecht ansaugt. Diese von der Atmung bewirkten Mechanismen kann man bewusst einsetzen, um den Lymphtransport zu intensivieren. Das lässt sich mit einer ganz einfachen Atemübung bewerkstelligen, die wir Ihnen jetzt vorstellen.

Übung zur Intensivierung des Lymphabflusses

Die Übung kann im Sitzen, im Liegen oder auch im Stehen durchgeführt werden. Folglich können Sie sie beliebig oft in Ihren Alltag einbauen. Je öfter, desto besser, selbst wenn es jedes Mal nur ganz kurz ist. Bevor Sie mit der Übung beginnen, müssen Sie den zentralen Abfluss freimachen. Kreisen Sie dazu (im Stehen oder Sitzen) mit den Schultern: abwechselnd vorwärts und rückwärts, beide Schultern „im Gleichschritt“, dann (wie beim Laufen) rechts und links nacheinander. Ihre Arme sollen sich dabei – bequem angewinkelt – im selben Rhythmus mitbewegen. Wiederholen Sie diese Bewegungen einige Male ganz locker und ohne Anstrengung.

1. Achten Sie darauf, dass die Nase und Atemwege möglichst frei sind. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich.
2. Wenn Sie sitzen oder stehen, Rücken gerade aufrichten, Schultern leicht nach hinten, damit das Zwerchfell und die Bauchmuskeln nicht blockiert sind.

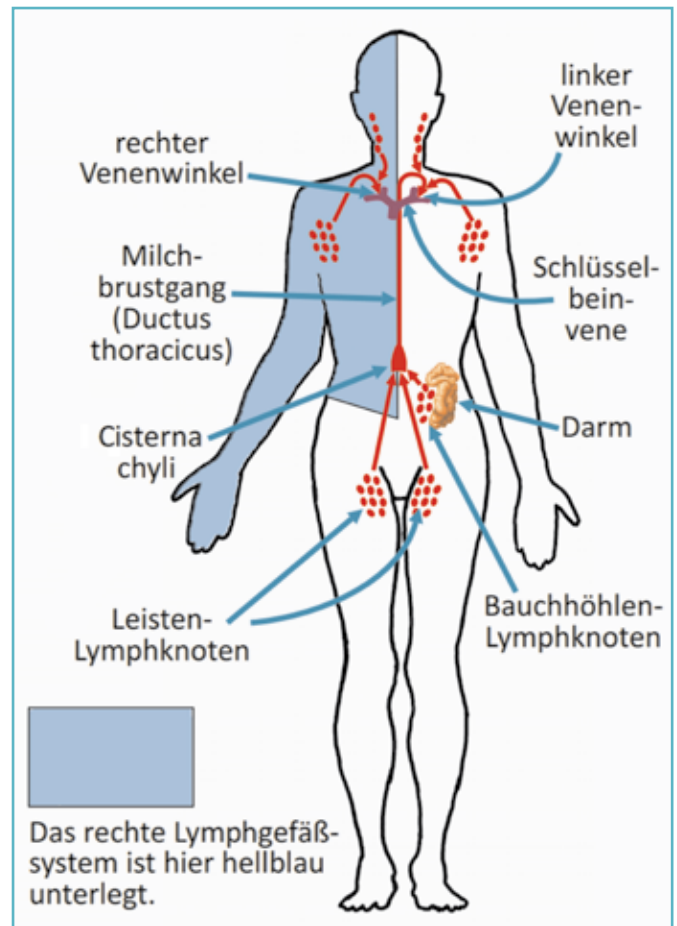


Abb. 1: Die beiden Bereiche (weiß und blau) unseres Lymphgefäßsystems

3. Wenn Sie sitzen, Fußsohlen flach auf dem Boden, Knie etwa hüftbreit auseinander, Oberschenkel etwa waagrecht (normale Stuhlhöhe).
4. Legen Sie ihre Hände flach auf den Bauch: Die rechte Hand rechts, die linke Hand links.
5. Atmen Sie bei geschlossenem Mund langsam und ohne Anstrengung durch die Nase tief ein. Lassen Sie zu, dass sich Ihr Bauch weit nach vorn wölbt.
6. Lassen Sie dann die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen. Dabei soll sich die Luft im Mundraum stauen, dass ein spürbares Luftpolster zwischen Oberlippe und der oberen Zahnreihe entsteht. Wenn dabei die Lippen flattern, ist das ideal.
7. Wiederholen Sie die Übung etwa 10 bis 20 Mal in einem für Sie entspannten Rhythmus, ohne die Bauchmuskulatur einzusetzen.

Falls Ihnen dabei schwindlig wird, beenden Sie die Übung sofort. Die Methode, Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen zu lassen, möglichst mit leicht flatternden Lippen, nennt man „Lippenbremse“. Diese erzeugt durch den Rückstau der ausgeatmeten Luft innerhalb der Atemwege einen Druck, der die Atemwege während des ganzen Ausatem-Vorgangs offen (erweitert) hält. Die Lunge wird dadurch besser entleert. Grundlage dieser Übung ist die Bauchatmung. Im „Lehrbuch Lymphologie“ von Földi wird explizit darauf hingewiesen, dass die Bauchatmung bei Bein- und Genitalödemen den Rückfluss der Lymphe fördert.

Der weitaus größte Teil (etwa drei Viertel) der Lymphe fließt in unseres Körpers muss den Milchbrustgang (Ductus thoracicus) passieren, um in den Blutkreislauf zu gelangen. Aus diesem Grund ist ein gut funktionierender Lymphtransport in diesem Hauptlymphgang von erheblicher Bedeutung. Denn wenn die Lymphe hier träge fließt oder sich gar staut, wirkt sich das auf den Lymphabfluss im gesamten Einzugsgebiet des Ductus thoracicus, also auf rund drei Viertel unseres Körpers negativ aus. Bildlich gesehen ist es wie am Sonntag nach dem Gottesdienst, nach einem Kinofilm oder am Schluss von anderen großen Veranstaltungen: Je weniger Menschen pro Minute den Ausgang passieren können, desto länger dauert es, bis sich die Kirche, das Kino oder der Veranstaltungssaal leert.

Beim Milchbrustgang kommt aber noch etwas hinzu, nämlich die Lymphe aus dem Darm. Nach einer Mahlzeit, insbesondere wenn diese fetthaltig war, werden alle aufgenommenen Nährstoffe, die nicht wasserlöslich sind (wie etwa Fette), von den Lymphgefäßen des Darms aufgenommen und (über die Cisterna chyli) dem Milchbrustgang zugeführt. Die ansonsten weitgehend klare Lymphe färbt sich durch die Fettstoffe (Lipide) weißlich (daher der Name „Milchbrustgang“) und wird dickflüssiger. Und je nachdem wie fetthaltig die Mahlzeit war, fließt die Lymphe mehr oder weniger schnell durch den Ductus thoracicus*. Es leuchtet ein, dass eine Beschleunigung des Lymphtransports in dieser „Zielgerade unseres Lymphgefäßsystems“ eine eventuelle Bremswirkung durch die Darm-Lymphe kompensieren kann. Genau das kann durch die soeben beschriebene Atemübung erreicht werden.

Bauchatmung / Brustatmung

Wir unterscheiden zwischen Brust- und Bauchatmung. Bei der Brustatmung werden die Zwischenrippenmuskeln beim Einatmen angespannt. Dadurch heben sich die Rippen und der Brustkorb, wodurch sich der Brustraum vergrößert. Die an der Wand des Brustkorbs (Thorax) fest anliegenden Lungenflügel werden dadurch ausgedehnt und saugen dabei über Luftröhre und Bronchien Außenluft an. Bei der Bauchatmung (Zwerchfellatmung) ist neben dem Brustraum auch der ganze Bauchbereich an der Atmung beteiligt. Und weil dabei das gesamte Lungenvolumen genutzt wird, bezeichnet man sie auch als „Vollatmung“. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell in den Bauchraum, der sich infolgedessen nach außen wölbt. Mit dieser Atemtechnik nehmen wir am meisten Sauerstoff auf.

Normalerweise atmen wir unbewusst und ohne darauf zu achten. Meist kombinieren wir Brust- und Bauchatmung miteinander, sowohl bei tiefer als auch bei oberflächlicher Atmung. Bei körperlicher Anstrengung oder Atemnot jedoch, immer wenn es gilt, den Körper mit viel Sauerstoff zu versorgen, gehen wir zur Bauchatmung über. Dies tun wir auch mit zunehmendem Alter aufgrund der damit abnehmenden Elastizität des Brustkorbs.

Die Brustatmung (Schulteratmung) ist deutlich schneller und flacher als die Bauchatmung. In der Entwicklungsgeschichte (Evolution) ist sie entstanden, um den Körper auf eine Flucht oder einen Kampf vorzubereiten. Die geringere Sauerstoffzufuhr bei der Brustatmung erhöht die Muskelanspannung und verringert die Schmerzempfindlichkeit. Auf Dauer kann die Brustatmung aber zu Verspannungen führen. Zudem bleibt in den Lungen mehr verbrauchte Luft zurück, was die Sauerstoffversorgung des Körpers beeinträchtigen kann. Infolgedessen bekommen die Organe und das Gehirn weniger Sauerstoff. Leistungsabfall, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können die Folgen davon sein. Und auch Angst und Panik können sich durch diese oberflächliche Atmung verschlimmern.

Dagegen ist die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) eine ausgesprochen funktionelle und ökonomische Atemweise. Warum trotzdem viele Menschen (unbewusst) die Brustatmung praktizieren, liegt vermutlich daran, dass fast alle der bis zu 22 Muskeln, die an der Atembewegung beteiligt sind, auch für die aufrechte Haltung zuständig sind. Die jedoch fällt vielen Menschen schwer, etwa aufgrund des vielen Sitzens im Büro und oft sogar auch in der Freizeit. Auch Stress und Gefühle haben Auswirkungen auf die Spannungszustände unserer Muskulatur, die einen freien Atemfluss behindern können. Und weil heutige Schönheitsideale einen flachen Bauch „vorschreiben“, ziehen viele Menschen ihren Bauch ununterbrochen ein, wodurch ein tiefes Atmen verhindert wird. Dann ist das Zwerchfell in seiner Beweglichkeit meist so sehr eingeschränkt, dass es sich mit der Zeit zurückbildet oder verkürzt, und es sich dann nicht mehr in normaler Weise spannen und lösen kann. Infolgedessen kann ein Wechseln zur Zwerchfellatmung (Bauchatmung) als sehr anstrengend empfunden werden, weil das Zwerchfell nicht mehr gewohnt ist, adäquate Atemarbeit zu verrichten. Auch müssen die umgebenden bzw. damit zusammenhängenden Körperstrukturen ihr Zusammenspiel erst wieder erlernen. Erst danach kann die Bauchatmung wieder als leicht und mühelos erlebt werden. Bei Frauen in der Schwangerschaft ist die Brustatmung bis zu einem gewissen Grad „normal“, da das Kind die Zwerchfellatmung behindert.

Mithilfe eines einfachen Tests können Sie feststellen, welche Form der Atmung Sie praktizieren. Setzen Sie sich aufrecht hin, halten Sie Ihren Kopf ebenfalls aufrecht und sammeln Sie sich. Atmen Sie ganz „normal“, so wie Sie es immer tun. Legen Sie eine Hand flach auf Ihren Bauch. Wenn Sie spüren, dass sich die Bauchdecke beim Atmen deutlich hebt und senkt, ist das ein sicheres Zeichen für die Bauchatmung. Ist das nicht der Fall, atmen Sie nur in die Brust.

* Aus diesem Grund sollen Menschen, deren Lymphabfluss beeinträchtigt ist, möglichst wenig Fetthaltiges zu sich nehmen. Wenn, wie etwa bei besonders stark ausgeprägten Lymphödemen, ein Reduzieren des Fettanteils der Ernährung nicht ausreicht, kann ein Ausweichen auf MCT-Fette eine dauerhafte Lösung des Problems bieten. Dazu gibt die Österreichische Lymph-Liga (www.lymphliga.at) auf ihrer Homepage folgende Informationen: MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride, engl.: middle chain triglycerides) werden im Reformhaus für Menschen mit Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse oder Galle, mit chronischen Darmentzündungen, Mukoviszidose, nach operativer Magenentfernung und anderen Problemen als „Ceres®-Diät“ oder auch unter anderen Bezeichnungen angeboten. Diese Fette werden von den Blutkapillaren der Darmwand direkt aufgenommen, müssen also nicht über die Lymphgefäße abtransportiert werden. Das entlastet den Lymphabfluss im Ductus thoracicus und unterstützt damit die Entstauung eines bestehenden Lymphödems. Allerdings muss sich unser Verdauungsapparat langsam an diese Fette gewöhnen! Bei einer zu schnellen Umstellung können Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auftreten. Im Zweifelsfall sollte die Umstellung der Ernährung vom Arzt oder einer Ernährungsberaterin begleitet werden, um eine dauerhafte Verbesserung zu erzielen.

Atemübungen zur Verbesserung der körperlichen Abwehrkraft und Ausdauer

Die Abwehrkräfte und die Ausdauer unseres Körpers hängen ganz wesentlich von der Funktionstüchtigkeit unserer Lunge ab. Regelmäßige Bewegung in frischer Luft ist eine einfache, angenehme und ausgesprochen wirksame Möglichkeit zur Stärkung der Lunge und zur Verbesserung unserer Gesundheit. Darum sollten wir so oft wie möglich rausgehen, selbst wenn es nur für ein paar Minuten ist. Wichtig dabei ist, sich an sein eigenes Tempo zu halten. Ältere Menschen und solche mit gesundheitlichen Einschränkungen können entsprechend langsamer gehen und öfters Pausen einlegen. Jüngere und fittere Menschen sollten dagegen mehr Tempo vorlegen oder gar joggen oder gelenkschonendes Nordic-Walking treiben. Zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Atem-Systems eignet sich das Intervalltraining besonders gut: Nach einer kurzen Phase erhöhter Anstrengung folgt eine Phase des gemächlichen Gehens. Dieser Ablauf sollte einige Male wiederholt werden. Anfangs kann man das ganz locker angehen, mit zunehmender Fitness kann die Intensität langsam gesteigert werden. Das gilt sowohl für die Bewegung zu Fuß als auch mit dem Fahrrad. Körperliche Aktivität kann wie ein stärkendes Medikament wirken, hat aber keine unerwünschten Nebenwirkungen und kostet auch nichts. Daneben gibt es noch spezielle – jedoch leicht durchzuführende – Atemübungen zur Stärkung der Lungenfunktion. Einige davon möchten wir Ihnen hier vorstellen.

Wichtig: Atmen Sie bei allen Übungen durch die Nase tief ein, dass sich der Bauch wölbt. Atmen Sie durch den Mund aus, indem Sie die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen lassen. Dabei soll sich die Luft im Mundraum stauen, dass ein spürbares Luftpolster zwischen Oberlippe und der oberen Zahnreihe entsteht. Wenn dabei die Lippen etwas flattern, ist das ideal. Diese „**Lippenbremse**“ erzeugt durch den Rückstau der ausgeatmeten Luft innerhalb der Atemwege einen Druck, der die Atemwege während des ganzen Ausatem-Vorgangs offen (erweitert) hält. Die Lunge wird dadurch besser entleert.

Strecken des Körpers

Eine aufrechte Körperhaltung ist wichtig, damit die Lunge genügend Platz hat, um sich auszudehnen. Dazu kann diese Übung dienen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beide Knie leicht voneinander gespreizt, oder stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie beide Arme und strecken Sie sie senkrecht nach oben. Atmen Sie dabei ruhig, aber tief durch die Nase ein. Dann beugen Sie sich nach vorn, lassen die Arme locker runterhängen, und atmen dabei durch den Mund aus. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Dreh-Dehnlagerung

Diese Übung hilft der Lunge, sich bei der Atmung besser zu bewegen. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und ziehen Sie die Beine an (Knie nach oben). Breiten Sie Ihre Arme seitlich aus und drehen Sie Ihren Kopf nach rechts. Dann kippen Sie beide Beine auf die linke Seite und atmen Sie dabei tief und ruhig ein und aus. Halten Sie das Atmen in dieser Position 3 bis 5 Minuten

ein. Anschließend drehen Sie Ihren Kopf nach links, kippen die Beine nach rechts, und wiederholen Sie das ruhige, tiefe Ein- und Ausatmen. Auch das sollten Sie 3 bis 5 Minuten einhalten. Falls dabei Schmerzen oder unangenehme körperliche Gefühle auftreten, brechen Sie die Übung ab. **Achtung:** Wenn Sie ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt bekommen haben, dürfen Sie diese Übung während der ersten drei Monate nach der Operation nicht durchführen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt!

Kontaktatmung

Diese Übung hilft Ihnen, Ihren Körper und Ihre Atmung intensiver wahrzunehmen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beide Knie leicht voneinander gespreizt. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich. Atmen Sie tief, aber ohne jegliche Anstrengung durch die Nase ein und den Mund aus. Legen Sie eine Hand auf die Mitte des Brustkorbs. Spüren Sie, wie sich Ihre Hand im Rhythmus Ihrer Atmung bewegt. Legen Sie dann die Hand auf den Bauch und spüren Sie die Bewegung Ihrer Hand im Rhythmus Ihrer Atmung. Anschließend legen Sie Ihre rechte Hand auf die rechte Seite des Brustkorbs, die linke Hand auf die linke Seite des Brustkorbs. Versuchen Sie auch hier, die durch die Atmung erzeugte Bewegung Ihres Körpers bewusst wahrzunehmen. Diese Übung können Sie auch an allen – für Ihre Hände gut zugänglichen – Stellen Ihres Körpers durchführen. Nehmen Sie dazu auch verschiedene andere Körperpositionen (Bauchlage, Rückenlage etc.) ein. Je nach körperlicher Lage werden die verschiedenen Bereiche der Lunge mehr oder weniger belüftet. In aufrechter Körperhaltung strömt die Luft mehr in den oberen Bereich der Lunge, in Rückenlage vermehrt in die Körpervorderseite. Zur guten Belüftung der Lunge ist es notwendig, verschiedene Körperpositionen einzunehmen.

Die Lunge ist in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Diese werden in verschiedenen Körperpositionen mehr oder weniger belüftet. Dies bedeutet, dass die Luft beispielsweise in aufrechter Körperhaltung mehr in den oberen Bereich der Lunge strömt, und in Rückenlage vermehrt in die Körpervorderseite. Um die Lunge besser zu belüften, ist es also auch notwendig verschiedene Körperpositionen einzunehmen (Bauchlage, Rückenlage etc.). Man kann dies durch die sogenannte Kontaktatmung positiv beeinflussen, so dass die Lunge im gesamten Bereich belüftet wird.

Die „enge Nase“

Diese Übung dient zur Stärkung der Einatmung. Halten Sie dafür mit einem Finger ein Nasenloch zu und atmen Sie durch das freie Nasenloch tief ein. Um die Atemluft durch nur ein Nasenloch einströmen zu lassen, muss sich die Lunge mehr anstrengen. Dabei werden die für die Einatmung zuständigen Muskeln trainiert. Führen Sie diese Übung maximal dreimal durch, gönnen Sie sich eine Minute Pause und wiederholen die Übung mit dem anderen Nasenloch.

Taschentuch wegpusten

Ebenso wie die Einatmung kann auch die Ausatmung trainiert werden. Halten Sie dazu ein Taschentuch oder ein anderes leichtes Tuch ein paar Zentimeter vor Ihren Mund. Blasen Sie das Tuch so

Ein Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von LYPH&Gesundheit kostet nur 12 Euro.

Keine Versandkosten. Das Abo verlängert sich nicht automatisch. Zur Kündigung einfach Rechnung wegwerfen. Siehe Seite 15.



THUASNE

MOBIDERM® autofit

Für die nächtliche Selbstbehandlung bei Lymphödem

leicht anzulegen • bequem zu tragen • effektive Wirkung

Die Kompressionskleidung **MOBIDERM® autofit** lässt sich komfortabel einstellen und passt sich so Ihren individuellen Bedürfnissen an.

Unsere patentierte MOBIDERM®-Technologie verbessert den Lymphabfluss und sorgt für eine schnelle Reduzierung des Ödemvolumens.

Erzielen Sie spürbar bessere Ergebnisse nach der Entstauungstherapie und verringern Sie den gefürchteten Rebound-Effekt. Alles, während Sie schlafen!

Neugierig? Jetzt scannen:



WINGS
FOR YOUR HEALTH



fest an, dass es fortfliegen würde, wenn Sie es loslassen würden. Diese Übung stärkt die für die Ausatmung zuständige Muskulatur. Führen Sie sie maximal dreimal nacheinander durch, wobei Sie dazwischen eine kleine Pause einlegen.

Atmen für Seele und Wohlbefinden

In vielen Kulturen war und ist die Vorstellung verbreitet, dass der Atem der Sitz der Lebenskraft ist, wenn nicht gar die Seele (Psyche) des Menschen darstellt. Das Wort „Psyche“ (psyché, ursprünglich für „Atem, Hauch“) wurde im antiken Griechenland in einem sehr umfassenden Sinn verstanden und sogar zur Umschreibung der ganzen Person verwendet. In der Medizin der Antike gab es die „Atemseele“, der Begriff „Atman“ (im Sanskrit ursprünglich „Lebenshauch“, „Atem“) bezeichnet in der indischen Philosophie das (absolute) Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes, und wird häufig als „Seele“ übersetzt. Das chinesische „Qi“ steht für Energie, Atem oder Fluidum, bezeichnet aber auch die Emotionen des Menschen.

Wir müssen aber gar nicht so weit gehen, um den Wert und die Bedeutung des Atmens für unser seelisches Befinden zu ermes-sen. Etwa „Da bleibt mir ja die Luft weg!“, „Jetzt atme erst mal ganz ruhig durch!“, „Das verschlägt mir den Atem!“ oder „vor Angst den Atem anhalten“ sind alltäglich verwendete Ausdrücke, die Atmung und das seelische Wohlbefinden in Verbindung bringen. Und wenn wir uns in Momenten mit bestimmten Gefühlen (Angst, Freude etc.) oder Stimmungen (Stress etc.) aufmerksam

wahrnehmen, können wir spüren, dass wir flacher oder heftiger oder sonstwie anders atmen als normalerweise. Frau Prof. Ilse Middendorf (1910-2009), die Begründerin einer Atemlehre, die sie selbst als „Erfahrbarer Atem“ bezeichnete, bringt es so auf den Punkt: „Denn wie wir leben, so atmen wir und wie wir atmen, so leben wir.“

Es gibt unzählige Lehren, Schulen, Bücher, Kurse, Videos, CDs oder sonstige Anleitungen zum Thema „Atmen“. Mehr oder weniger seriöse, mit und ohne Yoga, teure und günstige. Wer sucht, wird fündig werden. Doch eines ist allen gemeinsam (oder sollte es jedenfalls sein): Es geht immer darum, uns beim Atmen wahr-zunehmen, in uns hineinzufühlen, zu spüren, was unser Körper beim Atmen macht und empfindet. Wir haben in diesem Beitrag einige Atemübungen beschrieben, die zwar sehr einfach sind, doch das Wesentliche der Atemtherapie beinhalten. Damit verfügen Sie über eine gute „Grundausrüstung“, eine solide Basis, auf der Sie aufbauen können. Nehmen Sie Ihren Körper intensiver wahr, um zu erfahren, wie Atmen und Empfinden sich gegenseitig beeinflus-sen, wie Sie besser zu sich selbst finden können. Das mag viel-leicht etwas „hochgestochen“ klingen, ist es aber nicht. Denn den „Schlüssel zum Glück“ trägt jede(r) von uns in sich. Es kommt „nur“ darauf an, ihn zu finden und ihn richtig einzusetzen. Es lohnt sich, den Weg dorthin zu gehen. Wie lang er auch sein mag, wir können ans Ziel kommen, indem wir einen Schritt nach dem anderen machen. Konsequenz. Jede Atemübung, jedes In-uns-Hin-einfühlen, jede Wirkung, die wir nach einer Übung verspüren, all das sind Schritte auf dem Weg, der uns näher zu uns selbst führt. Versuchen Sie's einfach... und bleiben Sie dran!