

Holistic Health Concept

Eine Antwort auf Stress, Schmerzen und
Verspannungen



Die Heilkraft der Atmung

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieser Informationsbroschüre dienen der allgemeinen Information und Aufklärung über gesundheitliche Themen und bieten Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Diese Broschüre soll und kann in gar keinem Fall die Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker ersetzen. Die hier bereitgestellten Inhalte und Informationen sollten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden und sie dienen auch nicht als Grundlage für eine eigenständige und den Beginn, die Änderung oder Beendigung der Behandlung von Krankheiten. Die Diagnosestellung und Beurteilung der Indikationen einer medizinischen Behandlung obliegt allein Ihrem Arzt oder einer anderen qualifizierten Fachperson.

Einleitung

Es war der 5. Tag nach meiner Covid-19-Erkrankung, die Symptome waren verschwunden und der PCR-Test war auch negativ. Alles gut, dachte ich, bis zu der kommenden Nacht. Plötzlich wurde ich gegen zwei Uhr Nachts wach und hatte das Gefühl, ich ersticke. Panik machte sich breit, das Gefühl, gleich zu ersticken, war das Schlimmste, was ich bisher erlebt habe. Dieses Gefühl werde ich nie vergessen. Aber alles Schlechte hat auch sein Gutes. Ich begann mich sehr intensiv mit dem Thema Atmung zu beschäftigen, las Bücher und besuchte Webinare und Workshops. Heute ist das Atemtraining ein wichtiger Bestandteil meiner eigenen täglichen Routine und meiner Arbeit mit Patienten/Klienten, die unter Stress, Long Covid und Schmerzen am Bewegungssystem leiden.

„Wieso soll ich den Atem lernen, ich atme doch schon mein ganzes Leben“, ist eine der Antworten von Patienten und Klienten, wenn ich als erstes ein Atemtraining als Maßnahmenroutine empfehle. Viele sind sich ihrer Atmung überhaupt nicht bewusst und wissen gar nicht, welche Bedeutung diese für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Wir nehmen einfach an, Atmen ist etwas Passives, etwas, was automatisch passiert und über das man sich überhaupt keine Gedanken machen muss. Durchschnittlich machen wir 20.000 Atemzüge täglich, in Ruhe und ohne Stress. Die Atemfrequenz im Ruhezustand beträgt also durchschnittlich etwa 10 bis 15 Atemzüge pro Minute. Bei einer normalen Lebenserwartung werden Sie 670 Millionen Atemzüge im Leben machen. Man kann sich vorstellen, dass es bei 20.000 Atemzügen am Tag eben nicht egal ist, wie ich atme. Ob durch den Mund oder die Nase, ob in den Bauch oder in den Brustkorb, ist eben nicht das Gleiche. Es ist mindestens genauso wichtig, wie man atmet, wie das man atmet.

Die Atmung- nichts ist wichtiger

Ohne Atmung kein Leben. Die Atmung ist der wichtigste Lebensprozess, wichtiger als Trinken oder Essen. Wir können ohne Nahrungsaufnahme Wochen überleben, ohne Wasser immerhin noch ein paar Tage. Hören wir aber auf zu atmen, überleben wir gerade mal wenige Minuten. Wenn bei der Atmung etwas schief läuft, hat das Auswirkungen auf alle Körpersysteme. Ganz egal, wie gesund wir uns ernähren, nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, täglich Krafttraining machen oder joggen gehen und stundenlang meditieren, wenn wir falsch atmen, nützt das alles wenig bis gar nichts.

Auswirkungen einer Dysfunktionalen Atmung

- Anfälliges Immunsystem, Häufige Erkältungen, Heuschnupfen, Allergien,
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Schnarchen, Schlafapnoe
- Panikattacken, Ängste, Anspannungen
- Chronische Erschöpfung, Burnout, geringe Belastbarkeit
- Kognitive Leistungsschwäche wie geringe Konzentration, nachlassendes Gedächtnis

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

- Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Taubheitsgefühle, Tinnitus, Sehprobleme
- Bluthochdruck, nervöse Herzbeschwerden, kalte Extremitäten,
- Asthma, COPD, Kurzatmigkeit, verstopfte- und laufende Nase
- Muskelüberspannungen, Schmerzen vor allem im Bereich vom Kiefer, Nacken, Schultern, Händen

Sollten Sie sich hier wiedererkennen, gehören Sie wahrscheinlich zu den vielen Menschen die in einem dysfunktionalem Atmungsmuster gefangen sind, vor allem in der chronischen Hyperventilation, sprich Überatmung. Edward Newton, ein Mediziner aus Neuseeland, spricht hier von einer "stillen Epidemie", die sich immer mehr ausbreitet. Das gute dabei ist das alle Beschwerden deutlich gelindert werden können, oft ist auch eine vollständige Heilung möglich.

Überatmung	Normale Atmung
Beschleunigt	Langsam
Brust	Zwerchfell (Bauch)
Mund	Nase
Hörbar	Leise
Sichtbare Atembewegung	Kaum sichtbare Atembewegung
Angestrengt, keine Entspannung in die Ausatmung hinein	Anstrengungslos, passives Loslassen in die Ausatmung

Richtiges und falsches Atmen

Neugeborene atmen durch die Nase, ihr Mund ist geschlossen, es kann noch gar nicht durch den Mund atmen. Das liegt daran das bei Säuglingen der Kehldeckel und der weiche Gaumen Kontakt haben und damit die Verbindung der Mundhöhle zur Luftröhre blockiert ist. Dies ermöglicht es dem Säugling gleichzeitig zu saugen und zu atmen, eine wichtige Voraussetzung für den Stillvorgang. Wir kommen also als „Nasematmer“ auf die Welt. Und was wird im Laufe unseres Lebens daraus. Geprägt durch immer mehr Stress in unserer modernen Welt gerät unser Atem zunehmend außer Kontrolle. Das normale Atemmuster mit dem wir auf die Welt kommen wird immer dysfunktionaler. Die Atmung wird immer härter, immer schneller und immer flacher. Die entspannte Zwerchfellatmung wird durch die energiefressende Brustatmung ersetzt. Damit verbunden atmen wir immer mehr durch den Mund, dabei kann die Nase ihre wichtige Aufgaben im Atemprozess nicht mehr erfüllen, wie die Befeuchtung, Reinigung und Erwärmung. Das ungesunde Atemmuster ist auch Nachts vorhanden und verschlechtert die Schlafqualität und die Regenerationsfähigkeit. Schnarchen und sogar Schlafapnoe treten immer häufiger auf. Die physiologische Atmung wird nun immer mehr zu einer „chronischen Überatmung“ was man auch als chronisches Hyperventilationssyndrom bezeichnet.

Ursachen einer unnatürlichen Atmung

Die Atmung ist ein vegetativer Prozess, der sich zwar automatisch vollzieht, auf den wir aber, und das ist das faszinierende daran, zugleich auch willentlich Einfluss darauf nehmen. Die ungesunde Art und Weise wie viele von uns leben, an erster Stelle ist hier der Stress zu nennen, eine der größten Geißeln unserer Zeit. Doch sind wir dem nicht hilflos ausgeliefert. Schenken wir unserem Atem mehr Aufmerksamkeit und beginnen achtsam mit ihm zu arbeiten ist es jederzeit möglich eine gesunde Atmung wieder herzustellen. Verbinden wir das noch mit eine guten Ernährung, Entspannung und ausreichend Bewegung, ist nichts unmöglich.

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbe-gesetz).

Gewohnheiten die unsere Atmung negativ beeinflussen können:

- Belastungen und Stress
- Sorgen, Ängste, Depressionen
- Unterdrückte Emotionen
- Traumatische Erfahrungen
- **Zu wenig Bewegung, sitzende Tätigkeit**
- Mundatmung
- Überheizte Räume

Körperhaltung und zu wenig Bewegung

Vom Homo sapiens zum Homo Sedens (Sitzender Mensch). Wir sind ein sitzendes Volk geworden. Wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung und beständiges Starren auf das Smartphone oder die Bildschirme vom Laptop oder PCs mit meist zusammengesunkenem Körper. So stellt sich die Lebenswirklichkeit des modernen Menschen dar. All das behindert einen gesunden Atemprozess. Eine gute Körperhaltung ist zentral wichtig damit wir überhaupt gut atmen können. Beides ist eng miteinander verbunden. Leider findet sich beim modernen Menschen kaum noch eine aufrechte und geöffnete Körperhaltung womit wir unbewusst eine gute Atmung verhindern. Eine schlechte Körperhaltung und monotone Bewegungsmuster können unsere Leistungsfähigkeit sehr stark beeinträchtigen, in dem sie unsere Muskeln im Rumpfbereich, der Kehle und dem Nacken permanent verspannen. Diese dauerhafte Überspannung zeigt sich in der sogenannten Schraubstockhaltung, bei der der Körper immer mehr zusammensackt und den Lungen noch wenig Bewegungsspielraum lässt um sich vollständig zu entfalten. Dadurch wird der leichte und mühelose Atem zu einer harten Arbeit für unseren Körper. Diese Anstrengung ist uns aber gar nicht bewusst, weil wir uns über die Jahre daran gewöhnt haben.

Balance von CO₂ und Sauerstoff

Um Leben zu können brauchen wir beides, Sauerstoff und CO₂. Unterschreitet CO₂ in unserem Körper einen bestimmten Wert macht uns das nicht nur krank, sondern es kann uns töten, weil dieses den Säure-Basen-Haushalt so schädigt, dass lebenswichtige Prozesse nicht mehr regelgerecht ablaufen können. Wichtig zu wissen dass das notwendige CO₂ ausschließlich in unserem eigenen Stoffwechselprozess entsteht, den in der Atemluft kommt es in physiologisch relevanter Menge nicht vor. Unser Körper benötigt die 200-fache Menge des in der atmosphärischen Luft vorhandene CO₂ um seine innere Balance aufrechtzuerhalten. Und mit jeder Ausatmung geben wir auch etwas von unserem CO₂ ab. Atmen wir nun mehr als notwendig, dann atmen wir auch mehr CO₂ aus, als gut für uns ist, das bedeutet wir atmen mehr CO₂ aus als unser Körper erzeugt. So geraten wir in einen CO₂-Mangel, was große Probleme nach sich ziehen kann.

Warum ist CO₂ so wichtig

CO₂ ist ein natürliches Relaxans, es entspannt die glatte Muskulatur in Blutgefäßen und Atemwegen, im Verdauungstrakt, Blase und Gebärmutter.

Hier ein kleiner Überblick über die Wirkungen von CO₂:

- Es öffnet und weitet unsere Atemwege und erleichtert so die Atmung
- Seine gefäßerweiternde Wirkung entlastet das Herz, in dem es Blutdruck und Herzrate senkt
- Durch den Entspannungseffekt erhöht es die Durchblutung im ganzen Körper und optimiert dadurch die Sauerstoffversorgung
- CO₂ hat eine sedative Wirkung, die Nervenzellen feuern weniger, wenn mehr davon im Körper bleibt. Wir werden im gesamten gelassener.

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

- Es ist ein natürliches Antihistaminikum, wirkt anti-entzündlich und anti-allergisch und unterstützt so unser Immunsystem.

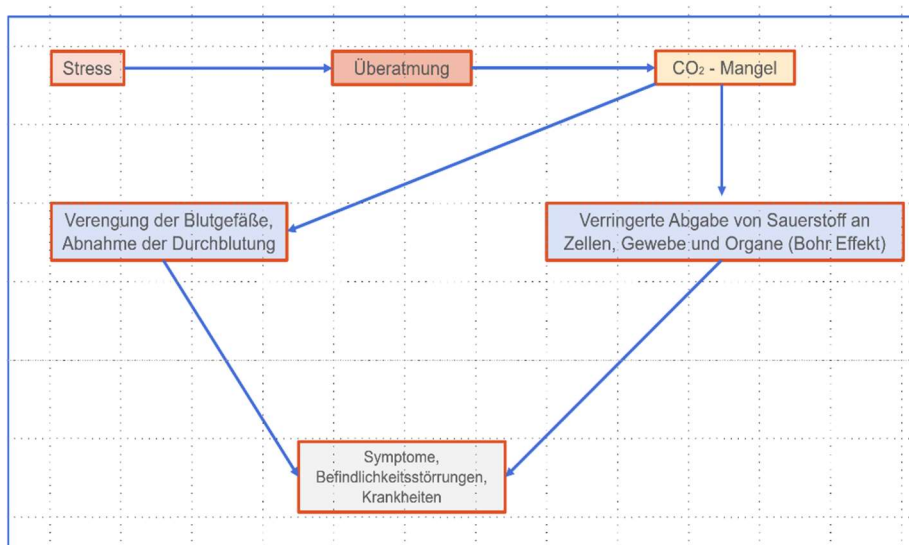
Folgen eines CO₂ Mangels

Beschäftigt man sich intensiver mit dem Thema „CO₂“ wird man feststellen das es weit mehr als ein Abfallgas ist. Ist jemand in der Überatmung, verliert er zu viel davon und es können massive Problem für Gesundheit und Leistungsfähigkeit entstehen.

Hier ein Überblick der möglichen Folgen:

- Die glatte Atmung in den Atemwegen überspannt, die Folge können Atemprobleme sein bis hin zum Bronchospasmus
- Bei einem CO₂-Mangel verengen sich die Blutgefäße, die Durchblutung verschlechtert sich und damit auch die Sauerstoffversorgung.
- Auf eine schlechte Sauerstoffversorgung reagiert gerade das Gehirn sehr empfindlich. Schwindel, Angstzustände bis hin zu Panikattacken können die Folge sein. Die Stress-Situation lässt die Nerven heftiger feuern, wir geraten in Unruhe und Aufregung, erleben Ängste oder entwickeln sogar depressive Verstimmungen. Ebenso kann die Gefahr von Migräne und epileptischen Anfällen steigen
- Ebenso wie das Gehirn reagiert das Herz auf diese Situation, es klopft, schlägt unrythmisch oder es treten Brustenge ähnlich eines Angina-Pectoris Anfall.
- Die vermehrte Ausschüttung von Histamin unter den Bedingungen eines CO₂ Mangels (Hypokapnie) fördert allergische Reaktionen sowie entzündliche Prozesse im gesamten Körper.
- Verstärkt werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol in die Blutbahn gepumpt. Unser Körper wird bei chronischer Überatmung chronisch nach oben geregelt. Wir befinden uns permanent in einem Kampf- oder Fluchtmodus, der sich nicht auflöst.
- Die Muskelspannung nimmt permanent zu, Krämpfe können auftreten, ebenso schnelle ermüdende und schmerzende Muskeln, weil der Stoffwechsel des Muskels bei einem Sauerstoffmangel zu einer anaeroben Energiegewinnung übergehen muss und dabei unter anderem auch Milchsäure (Laktat) entsteht.

Teufelskreis Überatmung



Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

Der Fragebogen zur dysfunktionalen Atmung

Empfindung	Nie (0)	Selten (1)	Manchmal (2)	Oft (3)	Sehr oft (4)
Brustschmerzen					
Sich angespannt fühlen					
Verschwommene Sicht					
Schwindel					
Sich konfus fühlen					
Schnellere und tiefere Atmung					
Kurzatmigkeit					
Brustenge					
Blähungen					
Kribbeln in den Fingern					
Unfähigkeit tief zu atmen					
Steife Finger oder Arme					
Spannungsgefühl im Mund/Hals					
Kalte Hände oder Füße					
Herzklopfen					
Innere Unruhe					

Wie kann es sein das so viele verschieden Symptome mit der Atmung zusammenhängen? Weil die Atmung eine zentrale Säule unseres Lebens ist. Die Atmung hat Einfluss auf alle Körperorgane und Körpersysteme. Keine Zelle, kein physiologischer Prozess bleibt unberührt, wenn die Atmung sich verändert.

Dieser Fragebogen (Nimwegen-Fragebogen) ist ein anerkanntes Werkzeug zur Ermittlung einer eventuellen dysfunktionalen Atmung, insbesondere der Überatmung. Kreuzen Sie bei den jeweiligen Empfindungen bitte an wie oft sie bei Ihnen auftreten und addieren Sie danach die Punkte. Liegt Ihr Ergebnis bei 19 oder höher, ist es naheliegend, dass Sie mehr atmen als es für Ihren Stoffwechsel sinnvoll ist.

Mit individuellem Atemtraining Beschwerden und Schmerzen regulieren

Über die verschiedenen Aspekte des Atemtrainings können Sie großen Einfluss auf die globale Funktionalität und Aktivität bestimmter Bereiche des Gehirns nehmen. Ein gezieltes Training wirkt sich aber auch beispielsweise positiv auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Eine gut funktionierende Atemmuskulatur und eine gute Biomechanik des Brustkorbes sind wichtige Grundlagen um das Atemtraining so effizient und leicht wie möglich zu gestalten. Durch Haltungsprobleme, Verletzungen, Bewegungs- und Aktivitätsmangel oder stressbedingte Veränderungen der Atmung ist die Atemmuskulatur oft in ihrer Funktion und Beweglichkeit eingeschränkt. Dabei ist besonders das Zwerchfell als Hauptatemmuskel am häufigsten betroffen. Das Zwerchfell übernimmt mit Abstand den größten Teil der Atemtätigkeit. Das Zwerchfell steht nicht nur in direkter Verbindung zu Psoas (Hüftbeugemuskel) sondern auch zu wichtigen Bereichen sowohl des Mund- und Rachenraumes als auch zum Beckenboden. So können auch Rücken-Becken-Schulter und Nackenschmerzen bzw. Verspannungen oder auch Beckenbodenprobleme mit einer unzureichenden Beweglichkeit des Zwerchfells zusammenhängen und durch ein gezieltes Atemtraining verbessert werden.

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

Wer ist mein Therapeut?

Mein Name ist Peter Schneider ich bin staatl. anerkannter Masseur und Physiotherapeut. Ich bin seit über 30 Jahren als Therapeut tätig, davon 10 Jahre in der Handballbundesliga und 8 Jahre im Profifußball. Seit Beginn meiner Tätigkeit ist die Therapie von Muskeln und Faszien ein Schwerpunkt meiner Arbeit. Mein Spezialgebiet ist die Myofasziale Regulation. Seit 2022 ist die Atemtherapie Bestandteil der individuellen Maßnahmenroutine die ich für Patienten/Klienten erstelle.

Die Regulative Faszientherapie ist eine ganzheitliche und ursachenorientierte manuelle und bewegungstherapeutische Methode, welche aus 3 zentralen Ansätzen besteht:

1. Bodyreading – Detaillierte Analyse des Haltungs- und Bewegungssystem
2. Gezielte manuelle Behandlung von Faszien und Muskulatur
3. Erstellung einer individuellen Maßnahmenroutine zur nachhaltigen Regulation der Muskel- und Faziengesundheit

Diese drei Ansätze ergänzen sich zu einer nachhaltigen Strategie mit dem Ziel Funktionsstörungen des Muskel- und Faziensystems nachhaltig zu regulieren und dem Körper die Möglichkeit der Selbstheilung zu geben. Durch die sinnvolle Kombination effektiver Therapie- und Trainingskonzepte ergibt sich die Möglichkeit permanent angespannte Muskeln und Faszien gezielt zu entspannen, Faszien wieder geschmeidiger zu machen und durch eine individuell angepasste Bewegungsroutine die Bewegungskompetenz zu verbessern. Somit wird chronischen Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen die Grundlage entzogen und wir können uns wieder beschwerdefrei im Alltag bewegen. Eine effektive Behandlung ist nur durch genaue Kenntnis der funktionellen Anatomie und der Bewegungszusammenhänge möglich. Praktisch nach jedem Behandlungstermin können Patient/Klient und der Therapeut/Trainer das Ergebnis sehen und wahrnehmen.

Literatur

Ralph Skuban - Atmen, Heilt entspannt zentriert

Lars Lienhard - Neuronale Heilung

Ralph Skuban - Die Buteyko Methode

B.K.S Iyengar - Licht auf Pranayama, das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).

Myofasziale Regulation

Eine Antwort auf Stress, Verspannungen und Schmerzen



Peter Schneider
Holistic Health Concept
Training & Therapie
66440 Blieskastel

Bliesgaustr. 6 (GroundUp Physiotherapie)

Telefon: 0151 – 432 071 26

E-Mail: energyteam-peter@online.de

Rechtlicher Hinweis:

Die Heilkraft der Atmung ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Krankheiten oder Symptome behandelt. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. (Rechtliche Pflichtaussage nach dem Heilmittelwerbegesetz).