

Ich atme, also bin ich

Sie ist weit mehr als eine raffinierte Sauerstoffpumpe. Sie spiegelt, wie es uns körperlich und psychisch geht. Ein Lungenarzt und eine Atemtherapeutin über die Faszination der **MENSCHLICHEN ATMUNG**.

Text Annette Wirthlin Fotos Basil Stücheli

Etwa 8600 Liter oder 54 gefüllte Badewannen. So viel Luft atmet ein Mensch an einem Tag ohne besondere sportliche Leistung ein. Das entspricht einem grossen Trinkglas pro Atemzug. 15-mal pro Minute – über 20 000-mal innert 24 Stunden – hebt und senkt sich unser Brustkorb. Dies vom ersten Schrei nach der Geburt bis zum letzten kaum noch merklichen Atemzug.

Der Mensch kann zwar einen Monat lang ohne feste Nahrung auskommen, auch ein paar Tage, ohne zu trinken, aber höchstens ein paar wenige Minuten, ohne Luft zu holen. «Die Atmung erfüllt eine vitale Funktion», sagt der Pneumologe Daniel Ritscher aus Zürich. «Ohne sie könnte der lebenswichtige Sauerstoff nicht ins Blut und in die Körperzellen gelangen und dort nicht die Energie erzeugen, welche unsere Körperfunktionen aufrecht erhält.» Kurz: Wir würden sterben.

Wie der Blutdruck oder die Verdauung wird auch die Atmung durch das autonome Nervensystem gesteuert. Das heisst: Wir atmen, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Auch im Schlaf. Doch anders als beim Blutdruck oder bei der Verdauung können wir die Atmung auch willentlich steuern. Wir können sie verlangsamen, beschleunigen oder sogar eine Zeit lang ganz aussetzen. «Manche Spitzensportler schaffen das erstaunlich lange – über mehrere Minuten», sagt der Lungenarzt Daniel Ritscher. Trotzdem kann niemand

①

–ATEMÜBUNG–

Freie Bahn für die Nase

Verschliessen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Zeigefinger, und lassen Sie die Luft durch das linke Nasenloch einströmen. Verschliessen Sie jetzt das linke Nasenloch mit dem linken Zeigefinger, und atmen Sie aus, wie es die Atemtherapeutin Agathe Löliger zeigt (o.). 5- bis 10-mal wiederholen, dann eine Pause. Das Ganze wiederholen, nun auf der anderen Seite beginnend.



ERKLÄRUNG

Wir atmen zu häufig durch den Mund. Nasenatmung wäre besser, da so die Luft angewärmt, angefeuchtet und durch die Flimmerhärchen geputzt wird. Durch diese Übung wird die Nase freier.

sterben, indem er mal eben die Luft anhält. «Das Atemzentrum im Gehirn übernimmt in einem Notfall zuverlässig die Kontrolle, auch gegen unseren Willen.»

Ausgeklügelte Lösung

Ein weiterer Geniestreich der menschlichen Anatomie ist es, dass uns mit Nase und Mund zwei verschiedene Atemöffnungen zur Verfügung stehen. Die Flimmerhärchen in der Nasenschleimhaut sind dazu da, die Luft zu befeuchten und anzuwärmen, bevor sie in die Lunge gelangt. Dafür kann der Mund grössere Mengen an Luft aufnehmen, wenn es gilt, einen Berggipfel zu erklimmen. Ist die Nase durch einen Schnupfen blockiert oder der Mund mit Essen beschäftigt, übernimmt die jeweils andere Öffnung spontan den Dienst.

Doch so ausgeklügelte und leistungsfähig unsere Atmungsorgane sind, sie sind auch hochempfindlich. Etwa bei Asthma, der chronischen Lungenkrankheit COPD, der gefürchteten «Raucherlunge», oder bei Lungenkrebs kommt es zu chronischen Entzündungen oder Schädigungen der Atemwege. Mit der Folge, dass die nötige Menge Luft nicht mehr in den Körper gepumpt werden kann. «Sind Lungenbläschen einmal zerstört, können sie weder geheilt werden, noch wachsen sie nach», sagt der Lungenexperte Daniel Ritscher. Damit wird auch der lebensnotwendige Gasaustausch beeinträchtigt. In leichten ➤➤



Pneumologe Daniel Ritscher mit dem Röntgenbild einer Lunge: «Ohne Atmung könnte der lebenswichtige Sauerstoff nicht ins Blut gelangen.»



«Wenn Hirn und Herz nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt werden, kann es lebensbedrohlich werden.»

Daniel Ritscher, Pneumologe

Krankheitsformen spürt der Patient bei Anstrengung, etwa beim Treppensteigen, Atemknappheit. Im fortgeschritteneren Stadium passiert dies schon im Ruhezustand. Manchmal erfolgt dann eine künstliche Sauerstoffversorgung über ein dünnes Schläuchlein in der Nase. Das ist notwendig, erklärt Daniel Ritscher: «Wenn Hirn und Herz nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt sind, kann es lebensbedrohlich werden.»

Positiver Effekt auf die Psyche

Sich gezielt mit dem eigenen Atem zu beschäftigen, ist vielen Menschen heutzutage fremd. Dabei ist seit der Antike bekannt, dass die Atmung mehr ist als eine ausgeklügelte Sauerstoffpumpe. Dass sie auch in enger Verbindung zu Wohlbefinden und Psyche steht, kommt in den Begriffen Pneuma (griechisch), Chi (chinesisch) oder Prana (altindisch) zum Ausdruck. Sie bedeuten «Atem», können aber auch mit «Geist, Seele, Lebenshauch, Lebensenergie» übersetzt werden. Wer heute Yoga, Feldenkrais, Tai-Chi, autogenes Training oder einen traditionellen Kampfsport praktiziert, zweifelt nicht daran, dass die Atmung sich positiv auf Körpergefühl, Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung auswirkt.

An diesem Punkt setzt auch die Berner Atemtherapeutin Agathe Löliger Ursenbacher an. In den Atem- und Bewegungskursen, die sie für die Lungenliga durchführt, kann sie zwar nicht die verschiedenen Atemwegserkrankungen heilen. Doch die Betroffenen können lernen, durch das bewusste Wahrnehmen der Atmung den Umgang mit ihren Beschwerden zu verbessern. «Weil Lungenpatienten durch die Verschleimung der Lunge ständig das Gefühl haben, ihnen fehle die Luft, atmen sie forciert über den oberen Brustkorb ein», erklärt Agathe Löliger.

«Dabei ziehen sie die Schultern nach oben. Ein gängiger Fehler, den auch gesunde Menschen machen, wenn man sie auffordert, einmal tief durchzuatmen.»

Eine natürliche Atembewegung fange aber viel weiter unten an und bewege Bauchraum, Zwerchfell und Brustraum, erklärt die Initiantin und Leiterin des Ateminstituts Schweiz in Bern. Lassen wir

②

–ATEMÜBUNG–

Stress, lass nach

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Füße gut geerdet. Legen Sie eine Hand auf Ihr Kreuz, die andere aufs Brustbein. Atmen Sie kurz über die Nase ein. Lassen Sie die Luft langsam auf den Laut «fffff» ausströmen, so lange es klingt. So oft wiederholen, wie es sich gut anfühlt.



ERKLÄRUNG

Bei Stress und Nervosität tendiert man dazu, das Ausatmen zu vergessen. Es wirkt beruhigend, wenn man bewusst länger aus als einatmet.

mit entspannten Schultern den Atem ganz ohne Anstrengung langsam durch die Nase einströmen, wölben sich Bauch und Flanken sichtbar nach aussen. Das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, senkt sich, und auch der Brustraum weitet sich. Dann, beim Ausatmen, bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben, der Brustkorb senkt sich, Bauch und Flanken werden flach. Bis nach einer kleinen Pause von selbst das nächste Einatmen kommt.

«Im Idealfall schwingt das Zwerchfell unter der Lunge frei auf und ab, so wie ein schwimmender Rochen im Meer», sagt Agathe Löliger. «Atmen wir hingegen nur immer in der oberen Rumpfhälfte ein, verhärtet sich das Zwerchfell.» Dieser Druck führt bei Lungenkranken dazu, dass sich die Lungenbläschen schlechter entleeren und der Schleim eher sitzen bleibt. «Menschen mit Atemnot stecken obenrum wie in einem Panzer», sagt die ursprüngliche Hebamme. Die Bauchorgane würden durch die fehlende Zwerchfellbewegung weniger massiert und könnten weniger gut arbeiten. Zudem würden Patienten zum Hyperventilieren neigen: «Weil sie sich zu sehr aufs Einatmen konzentrieren, kommt das Ausatmen zu kurz.»

Entspannte Muskeln

Durch die Anleitung von Agathe Löliger kann das Ausatmen allmählich wieder länger werden. Die Atembewegungen werden tiefer und füllen den ganzen Rumpf aus. Der Mensch wird entspannter und beweglicher, seine Muskeln werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und dadurch kräftiger. Die Balance verbessert sich, die Spaziergänge können wieder länger werden.

Was Agathe Löliger ihren Kursteilnehmern oder Studenten vorzeigt, sind einfache, sanfte Bewegungen. Zum Beispiel wippt sie stehend in den Knien und be- ➤



Atemtherapeutin Agathe Löliger und ihr «Zauberball». Mit dem Kinderspielzeug illustriert sie ihren Klienten die natürliche Atembewegung.

Daniela ist 43. Ihr Herz 49.

Hand aufs Herz – wie alt ist Ihres?



Checken Sie Ihr Herz!

www.swissheartcoach.ch
Das Online-Tool für Herz und Kreislauf

Der Swissheart-Coach ermittelt Ihr Herzalter und Ihr Herz-Kreislauf-Risiko. Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheit gezielt verbessern können.

www.swissheartcoach.ch

 **Schweizerische Herzstiftung**
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

schreibt abwechselnd mit dem rechten und dem linken Arm einen grossen Kreis rückwärts. Oder sie streicht im Sitzen mit den Handflächen die Beine von den Hüftgelenken bis zu den Füssen aus – und wieder zurück. Dazwischen fordert sie ihre Klienten immer wieder auf nachzuspüren: Habe ich beim Vorbeugen spontan ein- oder ausgeatmet? Wo genau spüre ich die Atembewegung? Gibt es irgendwo ein Engegefühl? Stellt sich vor dem erneuten Einatmen eine Pause ein?

Muster verändern

Bei der Atemtherapie nach Ilse Middendorf, deren Ansatz auch Löliger vertritt, geht es nicht darum, die eigenen Empfindungen zu bewerten. Sondern sie zu beobachten und sich der verschiedenen Atemqualitäten bewusst zu werden. Agathe Löliger sagt daher niemandem, er atme «falsch». «Der Klient soll Muster, die er sich über die Jahre antrainiert hat, erkennen und zulassen, dass sie sich von selbst verändern.» Denn jede Dehnung des Körpers ruft nach einer Einatmung, jede Lösung einer Spannung lässt uns ausatmen: So laute die Gesetzmässigkeit des Atems.

Bei einer Atembehandlung auf der Liege kann die erfahrene Therapeutin noch direkter auf diesen Mechanismus einwirken. Durch subtilen Druck ihrer Hände auf den Körper des Liegenden kann sie dessen natürliche Atmung «begleiten» und durch Verlagerung ihrer Hände nach und nach in neue Körperregionen «locken». Der Effekt auf den Behandelten lässt sich nur schwer beschreiben, jedoch sehr wohl wahrnehmen – wenn er sich darauf einlässt. Es ist ein bisschen so, als ob sich der Atem wellenförmig im ganzen Körper ausbreiten würde. «Im besten Fall kann ich die Atembewegung bis in die Füsse hinunter unter meinen Händen spüren», sagt Agathe Löliger.

③

–ATEMÜBUNG–

Zu sich selbst finden

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände aneinander, sodass sie ein Dach bilden, und lassen Sie sie in Ihrem Schoss ruhen. Beobachten Sie ein paar Minuten lang, wie der Atem ungezwungen kommt und geht.



ERKLÄRUNG

Durch diese Übung werden alle Atemräume des Körpers angesprochen und mit Sauerstoff versorgt. Die Atmung wird ruhiger und voller. Das verbindet einen mit sich selbst und verleiht Sicherheit.

Weil die Auseinandersetzung mit der eigenen Atmung das allgemeine Wohlbefinden fördert, kommen nicht nur Menschen mit kranker Lunge zu Agathe Löliger. Auch verschiedene andere Leiden können über die Atmung angegangen werden. Die Berner Atemtherapeutin betont jedoch, dass ihre Arbeit nicht den



«Durch die Atemarbeit entdeckt der Mensch sich selber.»

Agathe Löliger, Atemtherapeutin

Gang zum Arzt ersetzen kann. Bei Rückenschmerzen etwa können verspannte Stellen über Atemübungen geschmeidiger gemacht und die innere Muskulatur der Wirbelsäule kann gestärkt werden. Da die Atmung unter anderem den Stoffwechsel anregt, gehören auch Menschen mit Diabetes zu Agathe Löligers Klientel. «Über die Atmung schulen Betroffene ihre Körperwahrnehmung, nehmen eine Über- oder Unterzuckerung daher früher wahr und können ihre Insulinspritzen feiner abstimmen», sagt sie.

Auch bei psychischen Störungen könne Atemtherapie eine Unterstützung sein. «Menschen mit Depressionen etwa haben oft eine flache Atmung oder verfallen gar in Schnaufpanik», weiss Agathe Löliger. «Schaffen wir es, ihre Atmung wieder tiefer werden zu lassen, spüren sie ihren Körper wieder besser. Das gibt Urvertrauen.»

Klumpen im Hals

Auch Lungenarzt Daniel Ritscher beobachtet, dass Patienten nicht selten unter Kurzatmigkeit leiden, ohne dass ein organisches Problem vorliegt. «Die Atmung ist anfällig auf Störungen bei psychischen Konflikten», sagt er. «Wir hyperventilieren etwa bei Angstzuständen.» Es sei dann manchmal schwierig, die Betroffenen davon zu überzeugen, dass mit der Lunge alles in Ordnung sei.

«Der Atem ist der Mittler zwischen Körper und Geist», sagt denn auch Agathe Löliger. Sie erinnert sich an eine Klientin, von der sie wegen eines «Klumpens im Hals» aufgesucht wurde. Nach nur einer Behandlung habe sich die Körperspannung der Frau verbessert, und sie habe selbstsicherer gewirkt. Solche Erfahrungen seien für die Betroffenen berührend, sagt Agathe Löliger. Denn «letztlich entdeckt der Mensch durch die Atemarbeit

sich selber». Für die Therapeutin haftet der Arbeit mit dem Atem zu Unrecht ein Ruf von Hokuspokus an: «Ich sehe es als etwas grundsätzlich Bodenständiges.» Dass man dabei spirituelle Erfahrungen mache, sei zwar möglich, aber nicht der Anspruch. In alltäglichen Situationen kann man erfahren, wie direkt sich unsere Emotionen auf den Atem auswirken – und umgekehrt: Sind wir aufgeregt, vergessen wir beim Reden auszuatmen. Er-

schrecken wir uns, bleibt die Luft weg. Und atmen wir in einem Streit mal tief durch, sieht die Welt gleich besser aus.

Kürzlich hat Agathe Löliger beobachtet, wie ein Auto knapp vor einem Tram die Gleise überquerte und dieses zu einer abrupten Notbremse zwang. «Einfach ausatmen!», habe sie dem genervten Tramführer spontan zugerufen. Da habe er gelacht und sich bedankt. Der Ärger war verflogen. ●

ANZEIGE

Gesunde Durchblutung

mit PADMA® 28.



**Durchblutungsstörungen:
Eingeschlafene Füsse
können ein Warnsignal sein.**

Tibetisches Arzneimittel.
Aus Pflanzen und Mineralien.
Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
PADMA AG

• durchblutungsfördernd • entzündungshemmend • antioxidativ **PADMA**
www.padma.ch