

Atemtherapie

Das erste, was zu lernen ist, ist der Atem«(Buddha, 540 - 480 v. Chr.) Was bedeutet Atem? Atem bedeutet Gasaustausch. Er umfasst die Aufnahme des Gases Sauerstoff in der Lunge und dessen Transport auf dem Blutweg zu den Körperzellen, gleichwie auch den Transport des Gases Kohlendioxyd und dessen Abgabe an die Lungen.

Unsere Atmung wird durch alles, was uns widerfährt, beeinflusst - sei es körperliche oder gefühlsmäßige Belastung oder Erkrankungen der Atemwege sowie der Lunge. Gibt es eine richtige Art zu atmen? Es gibt keine gute und keine richtige Atmung. Unsere Atmung ist immer den Erfordernissen angepasst und wird unbewusst gesteuert.

Es gibt zwei Möglichkeiten der therapeutischen Einwirkung. Die Arbeit mit Atemtechniken zur Verbesserung der Aus- und Einatmung oder die Arbeit, bei der die Beobachtung der Atembewegungen das Mittel zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung ist. Krankengymnasten beherrschen diese Techniken, deren Wirkungsweise mit Messungen untersucht und bewiesen ist.

Mukoviszidose

Die Mukoviszidose wird auch als cystische Fibrose bezeichnet und ist eine angeborene Stoffwechselerkrankung. Die Bezeichnung kommt aus dem Lateinischen und setzt sich aus den Begriffen „mucus“ (Schleim) und viscidus (zäh) zusammen. Sie betrifft vor allem das Verdauungssystem sowie die Lunge und wird normalerweise bald nach der Geburt diagnostiziert. Mit einer entsprechenden Behandlung und Therapie können die Betroffenen in vielen Fällen ein relativ normales Leben führen. Die Erkrankung tritt fast nur unter weißen Menschen auf. In Deutschland leidet etwa eines von 3000 Neugeborenen an Mukoviszidose.

Für einen günstigen Krankheitsverlauf ist eine frühe Diagnose mit direkt anschließendem Therapiebeginn sehr entscheidend. Zwar kann bisher nicht die eigentliche Ursache der Mukoviszidose, der Gendefekt, therapiert, aber die Symptome kontrolliert und gemildert werden. Indem Mangelzustände ausgeglichen, Fehlfunktionen kompensiert und Organzerstörungen vermieden werden, kann ein hohes Maß an Lebensqualität erzielt werden.

Zentrale Elemente einer konsequenten lebenslangen Behandlung bestehen in:

- einer schleimlösenden und Muskulatur stärkenden Behandlung und Physiotherapie, welche eine spezielle Atemtherapie, eine krankengymnastische Behandlung sowie eine regelmäßige Inhalationsbehandlung umfasst,
- eine Behandlung der Verdauungsstörungen mit Hilfe einer ausreichenden Zufuhr von Energie, Enzymen und Vitaminen
- einer Sauerstoff-Therapie, falls die Lunge schwer betroffen ist,
- sowie einer antibiotischen Behandlung.