



NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

Naturheilkunde & Osteopathie
Praxis am Hessingpark

Wellenburger Str. 15
86199 Augsburg

Telefonische Anmeldung unter
0821 909 9074

Anmeldung:
Mo.-Do.: 8.00-18.00 Uhr
Fr.: 8.00-16.00 Uhr

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de



„... wer
Luft isst,
wird heilig“

(chin. Sprichwort)

Gesunde Atmung, gesundes Leben:

Zwerchfell – ein wichtiger Muskel in unserer Körpermitte



Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wer Gemüse isst, wird stark. Wer Fleisch isst, wird tapfer. Wer Reis isst, wird weise. Wer Luft isst, wird heilig“. Das zeigt, welchen Stellenwert die Atmung in anderen Kulturkreisen hat. In unserem westlichen Kulturkreis wird ein gesundes Atmungssystem nicht selten als völlig selbstverständlich „mitgenommen“. Erst wenn es beispielsweise in den Bronchien mal „brennt“, rückt die Atmung in den Mittelpunkt.

Atemtrakt vor Infektionen schützen

Umso wichtiger ist es, den gesamten Atemtrakt gegen jegliche Art von Infektionskrankheiten zu schützen, das Immunsystem mit den bekannten Mitteln (z. B. *gesunde Ernährung, genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft*) zu stärken und sich in „gesunden Zeiten“ schon mal etwas genauer mit dem Atmungssystem zu beschäftigen.

Obere und untere Atemwege

Zu den Atemwegen gehören alle Teile des Körpers, die beim Ein- und Ausatmen von Luft

durchströmt werden. Unterschieden werden die oberen Atemwege – dazu gehören Nase, Nasennebenhöhlen und Rachen – und die unteren Atemwege, zu denen der Kehlkopf, die Luftröhre, die Bronchien mit den Lungenbläschen (*Alveolen*) und die Lunge selbst zählen. Um frischen Sauerstoff zum Gasaustausch in die Lungen zu befördern, ist ein komplexes Zusammenspiel von zahlreichen Muskeln nötig.

Zwerchfell ist wichtigster Atemmuskel

Das Zwerchfell (*Diaphragma*) ist dabei der 2-5 mm dicke Hauptatemmuskel im menschlichen Körper. In Ruhe leistet das Zwerchfell bis zu 80 Prozent der zur Einatmung benötigten Muskelarbeit. Es spannt sich wie eine Kuppel innerhalb des Brustkorbes zwischen den unteren Rippen auf und trennt den Bereich der Lunge und des Herzens horizontal von dem Bereich der Bauchorgane ab. Durch das Zwerchfell verlaufen in der Senkrechten wichtige Gefäße, wie z. B. die Bauchorta und die Hohlvene, sowie die Speiseröhre, Lymphgefäße und Nerven. Am oberen Rand

∞ Verdauung, Stress, Blutdruck

ist das Zwerchfell mit den Lungenflügeln und dem Herzen verwachsen, an der Unterseite mit den darunterliegenden Bauchorganen. Da der Mensch pausenlos atmen muss, ist das Zwerchfell ständig aktiv und pumpt wie ein Kolben ca. 20.000 Mal am Tag auf und ab und sichert auf diese Weise die Sauerstoffversorgung des Körpers. Somit wird klar, dass der Mensch ohne die Kontraktionsfähigkeit dieses Atemmuskels schlicht und ergreifend ersticken würde! Bei körperlicher Anstrengung bewegt es sich natürlich noch um ein Vielfaches schneller.

Auf Zwerchfellspannung achten

Kommt es zu einer vermehrten Spannung im Zwerchfell, kann dies aufgrund seiner anatomischen Lage nicht nur eine normale Atmung behindern, sondern auch den Blut- und Lymphfluss beeinträchtigen, zu Verdauungsstörungen, aber auch Sodbrennen führen oder die Körperhaltung negativ beeinflussen. Außerdem stabilisiert das Zwerchfell indirekt auch die Wirbelsäule und unterstützt beim Heben schwerer Lasten.

Somit ist es also wichtig auf eine ausgewogene Spannung innerhalb dieses Muskels zu achten. Die Behandlung mit Osteopathie kann dabei eine große Hilfe sein (*mehr zu Osteopathie: siehe unten*). Hierbei untersucht man neben der Zwerchfellspannung und Zwerchfellbewegung auch alle umliegenden Strukturen wie Rippen, Wirbelgelenke, Faszien und Organe, um Ursachen für Spannungsänderungen zu finden, um diese mit

sanften manuellen Techniken zu lösen. Das Ziel der Behandlung ist es, die volle Beweglichkeit des Zwerchfells und des Brustkorbs mit allen Wirbeln und Rippen wieder herzustellen und somit ein leichteres Atmen zu ermöglichen.

Bewusst gegen Stress atmen

Ein weiterer Aspekt, bei dem das Zwerchfell bzw. eine gesunde bewusste Atmung große Dienste leistet, ist bei der Bewältigung von Stress. Jeder kennt eine angespannte Situation und erinnert sich, dass dadurch die Atmung schneller wird oder ins Stocken gerät. Da das vegetative Nervensystem autonom funktioniert, ist es nicht direkt zu beeinflussen, mit einer einzigen Ausnahme: Durch bewusstes langsames, tiefes Ausatmen kann das vegetative Nervensystem beruhigt werden, wodurch Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannungen reduziert werden. So können gezielte Atemübungen zum potenten Heilmittel werden, ganz ohne Nebenwirkungen.

Das Zwerchfell kann jeder sehr einfach „trainieren“. Am besten durch körperliche Belastung und Herz-Kreislauftraining, professionelle Atem- und Entspannungsübungen, aber auch kräftiges Lachen kann dem Zwerchfell die Fähigkeit aus der notwendigen Spannung und Entspannung geben. Sorgen wir also für ein ausgewogenes System in unserer Körpermitte, können wir in vielerlei Hinsicht Gutes für unser Allgemeinbefinden und unsere Immunkompetenz tun. ■



„Bewusste Atmung leistet gute Dienste in Stress-Situationen“

Was verbirgt sich hinter Osteopathie?

Das Ziel einer osteopathischen Behandlung ist das Erkennen und Lösen von Funktionsstörungen im Körper des Patienten. Hierbei spürt der Therapeut mit den Händen Einschränkungen oder Blockaden der Gewebemobilität auf und versucht sie mit sanften Techniken zu lösen. Die Osteopathie möchte keine Symptome behandeln, sondern die Ursache der

Beschwerden und somit den Körper in seiner Gesamtheit. So kann der Körper seine Selbstheilungskräfte besser aktivieren und heilen.

Die drei Säulen der Osteopathie

Die Osteopathie basiert auf drei Säulen, die miteinander verknüpft sind und nicht getrennt voneinander gesehen werden können.

Parietales System: Hier werden Dysfunktionen am Bewegungsapparat (Gelenke, Muskeln, Bänder, Faszien etc) behandelt.

Viscerales System: Hierbei werden die inneren Organe und ihre Umgebung auf Bewegungseinschränkungen untersucht und bei Bedarf mobilisiert.

Cranio-sakrales System: Diese Säule beinhaltet die Untersuchung der Beweglichkeit des Schädels, des Beckens sowie der Hirn- und Rückenmarkshäute und des Liquors. ■