

GANZHEITLICHE ATEMTERAPIE BEI COVID-19. WICHTIG und WARUM!

Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die an Covid-19 erkrankt sind oder erkrankt waren, atemtherapeutisch versorgt bzw. weiterhin versorgt werden sollten.

Diese Haltung vertritt auch Frau Dr. Jördis Frommhold, Pneumologin und Chefärztin der Median-Rehaklinik in Heiligendamm. Sie begrüßt ausdrücklich den Ansatz einer ganzheitlichen Atemtherapie.

Die Patienten/innen gewöhnen sich im Verlauf der Erkrankung an Covid-19 durch die Not, wenig oder keine Luft zu bekommen, eine Schonatmung an. Diese Schonatmung findet hauptsächlich im oberen Brustbereich statt. Der Atem wird dadurch flach und klein. Die Erkrankten kommen über ein Hecheln in eine Hyperventilationslage. Die restlichen Atemmuskulaturen, die für das ganzkörperliche Geschehen mitverantwortlich sind, atrophieren im Laufe der Zeit. (d.h. es kommt zu einem Abbau der Muskulatur) Die Patienten/innen kommen in Ruhephasen zurecht, jedoch ist schon die normale bewegliche Belastung (z.B. kleine Spaziergänge, Treppensteigen) schwierig. Hinzu kommt eine allgemeine ganzkörperliche, massive Leistungsminderung, egal ob sie bereits einen milden oder schweren Verlauf von Covid-19 hinter sich haben.*⁽¹⁾

Dr. Jördis Frommhold erwähnt weiterhin, dass es neben anderen Therapiemaßnahmen wie Ausdauer- und Krafttraining, Krankengymnastik, „Qigong“ und Entspannungstechniken wichtig sei, die „physiologisch korrekte Atmung im therapeutischen Fokus zu behalten.“ Ein ganzheitlich-orientierter Ansatz diene auch der Genesung der allgemeinen Leistungsminderung, egal ob der vorherige Verlauf der Krankheit milde oder schwer war.*⁽²⁾

Eine ganzheitliche Atemtherapie kann die Genesung beschleunigen. Sie spricht den Menschen in seinem individuellen Atemrhythmus, seinem Atemfluss, seiner ganzkörperlichen Schwingungsfähigkeit an. Auch spielt die psychosomatische Erlebnisverarbeitung nach schweren Krankheitsverläufen (Erstickungsangst, Todesangst) eine entscheidende Rolle, so dass der Mensch körperlich, geistig und seelisch allmählich wieder in seine eigene Kraft kommt.

Diesen Prozess beschreibt auch Herr R. in einem Interview mit dem Arbeitskreis Atemtherapie-NRW. Herr R. hatte - nach einer schweren Covid-19 Erkrankung mit mehrwöchigem Klinikaufenthalt - 20 Sitzungen bei einer Atemtherapeutin, nach der Methodik von Ilse Middendorf. Seine Erfahrungen sind durchweg positiv. So ist seine Lungenfunktion nahezu wiederhergestellt.*⁽³⁾

Die Atemtherapeutin Helga Segatz, München, empfiehlt Covid-19 Patienten vorbeugend, also bevor es zu akuter Atemnot oder auch einer Beatmung kommt, atemerleichternde Stellungen und Lagerungen. Auch können Bewegungs- und Dehntechniken dem Brustkorb helfen, die Beschwerden zu mindern, Atemräume offen zu halten und den Atemfluss weiter zu zulassen.*⁽⁴⁾

Aber nicht nur in der Akutphase und in der Nachsorge von Covid-19, auch in der Prävention von Erkrankungen der Atemwege spielt die Atemtherapie eine wichtige Rolle. Hierzu nochmal Frau Dr. Jördis Frommhold: „Also, ich denke, Atemtherapie vorbeugend in dem Fall, wenn man vielleicht Vorerkrankungen hat oder wenn man nicht so sportlich ist, dass es gerade dann einen Vorteil bringen kann. Vor allem gerade dann, falls man sich infizieren würde. Und dann im Nachgang haben natürlich Patienten, die vorher Prävention betrieben haben es dann möglicherweise ja auch einfacher, weil sie ja schon mal was davon gehört haben.“*(5)

Je freier man atmet, je mehr lebt man.

Theodor Fontane

Anmerkungen / Quellen

- (1) Der vorige Absatz orientiert sich an dem Artikel: „Atemtherapie in der Media-Rehaklinik Heiligendamm - Praxisinterview mit Frau Dr. Jördis-Frommhold-“ geführt von Annechien Ihnen, veröffentlicht in der Zeitschrift „Atem“ Heft 2-2020 des BVA-Atem e.V. , S. 45
- (2) ebenda S.46
- (3) Interview geführt vom Arbeitskreis Atemtherapie-NRW, (Name auf Wunsch anonymisiert)
- (4) vgl. Segatz, Helga: „Atemtherapie bei Covid-19“, Atem“ Heft 2-2020, S.
- (5) „Atemtherapie in der Media-Rehaklinik Heiligendamm“, a.a.O.,S. 48