

Gesund leben

Sanft heilen mit Atemkraft

Erst mal tief durchatmen – ein Spruch, in den viel gesundes Potential steckt. Wie wir es nutzen können? ARD-Bufferet-Expertin Heike Höfler klärt auf

Etwa 20.000 Mal am Tag holen wir Luft und denken kaum darüber nach. „Setzt man Atmung jedoch bewußt ein, lassen sich zahlreiche Körperfunktionen positiv beeinflussen. Auch solche, die wir willentlich nicht steuern können wie Verdauung, Herzschlag und Blutdruck“, sagt ARD-Bufferet-Expertin Heike Höfler, Atemtherapeutin aus Trossingen. „Viele haben aber das richtige Luftholen verlernt, atmen flach, nicht tief in den Bauch. So verschenkt man die Hälfte der Lungenkapazität und nutzt die sanfte Heilkraft nicht.“



Heike Höfler
Atemtherapeutin
und Expertin im
ARD-Bufferet

Auf den Rhythmus kommt es an

So geht's: Langsam durch die Nase einatmen, der Bauch wölbt sich. Durch Nase oder Mund ausatmen, der Bauch wird flach. „Immer doppelt so lange ausatmen“, so die Expertin. „Verbrauchte Luft entweicht komplett und die Lungen nehmen Sauerstoff besser auf. Das kann man beim Gehen wunderbar üben: vier Schritte ein-, sechs bis acht Schritte ausatmen. Bald haben Sie den Rhythmus raus und können die Atmung gezielt einsetzen“.

Energie tanken & Stress abbauen

„Zum Auftanken eignet sich die Siegespose: Einatmen und die Arme hochrei-

FREI FÜHLEN
Mit der Luft
entweichen
auch Stress
und Ängste



ßen, beim Ausatmen die Arme nach unten schwingen und auspendeln lassen. Bei Stress hilft die Schüttelatmung: Einatmen und sich recken und strecken. Beim Ausatmen den Körper ausschütteln.“

Ängste und Depressionen lindern

„Ein ruhiger Atmen stärkt die Psyche“, weiß die Therapeutin und empfiehlt: „Im Sitzen den Rücken anlehnen, die Hände flach auf den Bauch legen, Schultern lockern. Durch die Nase in den Bauch hineinatmen. Mit der Lippenbremse ausatmen: Lippen spitzen, die Luft langsam und geräuschvoll entweichen lassen.“

Verspannungen lösen

Bei einem steifen Nacken, den Kopf zur Seite neigen und in den Schmerz hinein-atmen. „Sie verfolgen den Luftstrom vor Ihrem inneren Auge“, erläutert Heike Höfler. „Bei Rückenschmerzen den Oberkörper im Sitzen nach vorne neigen und ebenso verfahren.“

Verdauung regulieren

Stress bremst die Verdauung und Entspannungsatmung bringt sie in wieder Schwung: Sie suchen sich eine angenehme Position, legen die Hände oder eine Wärmflasche auf den Bauch und atmen tief durch.

Blutdruck senken

Verlangsamt sich die Atemfrequenz, sinkt der Blutdruck. „Mit täglichem Training kann man das erreichen“, sagt die Therapeutin. „Stoppuhr stellen und versuchen, zehn Sekunden ein- und 15 bis 20 Sekunden auszuatmen – fünf- bis zehnmal.“

Bronchien und Lunge öffnen

Bei Asthma und COPD kommt es besonders auf langes Auszuatmen an. So entspannen die Bronchialmuskeln und die Sauerstoffzufuhr verbessert sich. „Unbedingt die Lippenbremse einsetzen“, rät Heike Höfler. Bei Asthmaanfällen hilft der Kutschersitz: Unterarme auf Oberschenkeln auflegen, Katzenbuckel machen und Kopf hängen lassen. So kann man auch in Krisensituation bald wieder frei atmen.

Gut zu Fuß Was einen gesunden Schuh ausmacht...

Zwischen Zehen und Schuh sollte immer **ein Zentimeter Spielraum** sein. Da Füße im Laufe des Tages etwas anschwellen, nachmittags Schuhe kaufen. Ein **kleiner Absatz** von bis zu zwei Zentimetern ist vorteilhafter als ganz flache Schuhe, bei denen das Gewicht zu stark auf der Ferse lastet. Bei High Heels drückt das Gewicht auf Zehen und Ballen. Also nur zu besonderen Anlässen tragen. Wichtig: Eine **weiche Sohle**, die das Abrollen des Fußes erlaubt, und ein Fußbett ... dann kann kaum noch etwas schiefgehen.

TV-Tipp: Name Name kommt am xxxxxxxxxx. zum Thema ins ARD-Bufferet.



Dr. Ursula Stumpf
ARD-Bufferet-
Expertin und
Heilpraktikerin

Eigenschaften: Ihr hoher Vitamingehalt stärkt die Abwehrkräfte. Schon drei Hagebutten decken den Vitamin C-Bedarf eines Tages. Überdies liefern sie zahlreiche Mineralstoffe und Fruchtsäuren. Ein Mix, der das Blut reinigt, entsäuert, Rheuma lindert und uns fit

für die herbstlichen Infektattacken macht.
Tee: 2 TL zerleinerte Hagebutten mit Kernen in 250 ml Wasser über Nacht ansetzen. Aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Wenn eine Erkältung bereits da ist, Lindenblüten in den Tee geben.

Fruchtmark: 1 Kilo Hagebutten der Länge nach halbieren, Kerne und Härchen mit einem Löffel auskratzen, waschen, trocknen und aufbewahren. Fruchtschalen in ein wenig Apfelsaft weich kochen, pürieren und das Mus portionsweise einfrieren. Täglich 1 bis 2 EL Mus verzehren – etwa als Brotaufstrich oder ins Müsli gemischt.

Kernlese-Aufguss: Die zuvor getrockneten Kerne mitsamt den Härchen im Mörser zerstoßen, in xx l Wasser 30 Minuten lang köcheln lassen und abfiltrieren. Der Tee schmeckt leicht nach Vanille und regt auch die Darm- und Nierenfunktion an.

Pulver: Es wird aus der ganzen Frucht gewonnen, lindert Gelenkschmerzen und kann den Bedarf an Rheumamitteln senken. Das Pulver gibt es fertig in Apotheken.

Tipps zum Schneeball: Rinde und Blätter sind giftig und können zu Herzrhythmusstörungen führen. Rohe Beeren lösen Übelkeit und Durchfall aus. Gekocht werden sie in Osteuropa als herbststärkendes Mittel eingesetzt. Im Gegensatz zur Hagebutte sind die Beeren rund und hängen in Dolden.

Schneeball



giftig

Hagebutte



essbar

Neue Therapien Eine Blutwäsche lindert Neurodermitis

Tritt die Hauterkrankung im Erwachsenenalter auf, sind Juckreiz, Abschuppung und Entzündungen besonders hartnäckig. Versagen die herkömmlichen Behandlungen, kann nun eine Blutwäsche, die selektive Immunadsorption, helfen. Sie funktioniert ähnlich wie eine Dialyse bei Nierenversagen. Allerdings werden nicht Giftstoffe, sondern der Antikörper Immunglobulin E (IgE) aus dem Blut entfernt. Bei 70 Prozent der Neurodermitis-Patienten ist er im Blut sowie in der Haut nachweisbar und Auslöser des unerträglichen Juckens. Für die Blutwäsche, die bisher nur Nephrologischen Zentrum Reinbek-Geesthacht durchgeführt wird, erhalten Patienten zwei Venenkatheter. Über den einen wird das Blut in ein Filtersystem geleitet, gereinigt und über den anderen Katheter wieder zugeführt. Sinkt die Konzentration im Blut, wandern IgE-Antikörper aus der Haut ins Blut. Der Juckreiz lässt nach und Ekzeme heilen besser. Eine Sitzung dauert etwa vier Stunden, muss aber mehrmals wiederholt werden.



JUCKREIZ
Die Ellenbogen sind besonders häufig betroffen

Wussten Sie schon, dass...

... man auf offene Wunden nicht pusten sollte, auch wenn es lieb gemeint ist? So verbreiten sich Bakterien schneller. Verletzung reinigen und ein Pflaster aufkleben.

... langes Sitzen das Leben verkürzt? Etwa zwei Jahre büßt man durch Dauersitzungen am Schreibtisch oder vor dem Fernseher ein, so eine US-Studie. Aber: Wer immer mal aufsteht und umhergeht, kann die negativen Folgen des Sitzens ausgleichen.

... Wasser mit Kohlensäure die Verdauung anregt? Die winzigen Blubberbläschen dehnen sanft die Magenwände, aktivieren die Darmbewegungen und beschleunigen so die Passage der Speisen. Ein Glas Sprudel vor dem Essen beugt einer Verstopfung vor.

