

Zur Abklärung vorliegender Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen sollten Sie eine*n Internist*in oder Lungenfachärzt*in aufsuchen.

Liegt eine Atemfehlfunktion vor, kann diese interdisziplinär gut behandelt werden. In der Logopädie geht es speziell um:

- Wahrnehmungsübungen
- Haltungs- und Bewegungsübungen
- gezieltes Atemtraining

Als Betroffene*r lernen Sie in der logopädischen Therapie nicht nur mit sich tun zu lassen, sondern Eigenverantwortung zu übernehmen. Durch ein verändertes Denken, Tun und Handeln verbessern Sie dauerhaft die Symptome der Atmung.

Wenn Sie möchten, fangen Sie gleich an:

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauchnabel und atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus. Bei der Einatmung wird ihr Bauch groß wie ein Ball, bei der Ausatmung wird er wieder kleiner.

Der Schlüssel zur Veränderung liegt in uns selbst.

KLINIK PIRAWARTH, Abteilung Logopädie
Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth
www.klinik-pirawarth.at

Wenn die Atmung aus dem Takt gerät



Wie oft am Tag denken Sie an Ihre Atmung?

Wenn Sie jetzt „gar nicht“ sagen, ist das vollkommen in Ordnung. Denn Sie haben Recht: Ihr Körper atmet automatisch. Sie brauchen nicht darüber nachzudenken.

Ihr Körper ist wie ein Ihnen vertrauter Mitarbeiter. Doch so sehr Sie ihm auch vertrauen - ab und an ist es gut, auch einmal nach dem Rechten zu schauen. Sonst schleichen sich unbedachte Fehler ein, und diese können dann zur Routine werden.

So fällt Ihnen zum Beispiel nicht auf, ob Sie eher in die Brust oder in den Bauch atmen. Es kann Ihrer Wahrnehmung verborgen bleiben, wie sich Ihre Atmung bei Ärger oder Stress verändert. Im hektischen Alltag heutzutage ist die Atmung anfällig geworden. Atemfehlfunktionen nehmen zu und bleiben häufig unentdeckt.

Folgende Faktoren können eine Atemfehlfunktion begünstigen:

- Hirnerkrankungen
- Herz-Kreislaufferkrankungen
- Lungenerkrankungen wie COPD, Asthma
- anhaltende Mundatmung
- Übergewicht
- Sorgen, Ängste, Depressionen
- Perfektionismus
- traumatische Erlebnisse
- Haltungsstörungen
- klimatisierte und überheizte Räume
- zu enge, einschnürende Kleidung
- dauerhaftes Einziehen des Bauches
- künstliche Beatmung

Gibt es Punkte, in denen Sie sich wiederfinden?

Überprüfen Sie anhand folgender Fragen, ob bei Ihnen eine mögliche Atemfehlfunktion vorliegt:

1. Atmen Sie vermehrt durch den Mund?
2. Atmen Sie überwiegend in die Brust?
3. Fühlt sich Ihre Atmung eng und angestrengt an?
4. Halten Sie im Alltag unter Anspannung die Luft an?
5. Schnarchen Sie in der Nacht oder haben sogar Atemaussetzer?
6. Ist Ihre Stimme leise und heiser geworden?
7. Fühlen Sie anhaltende Schmerzen im Rücken und Schulter-Nacken-Bereich?
8. Nehmen Sie ein dauerhaftes Stressgefühl mit Gedankenkreiseln wahr?

Sollten Sie diese Fragen vermehrt mit „Ja“ beantworten, so ist eine Abklärung der Atemfunktion zu empfehlen. Es geht nicht nur um Ihre Lungenfunktion, sondern auch darum, WIE Sie atmen.