

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista :
bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): - **(1967)**

Heft 212

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Inhaltsverzeichnis: Wie atmen wir eigentlich? — Die psycho-tactile Therapie nach Glaser-Veldman — Les rhumatismes ab-articulaires — Introduction à la Vertébrothérapie.

Wie atmen wir eigentlich?

von Dr. med. Julius Parow

Das zunehmende Interesse, das der Atmung heute allgemein entgegengebracht wird, ist durchaus berechtigt. Sind doch Atemfehler und Atemschwäche fast ebenso häufig wie z. B. Fehler und Schäden an der Wirbelsäule und den Füßen und können, wie diese, zu erheblichen Gesundheitsstörungen führen. Atmen kann richtig oder falsch gemacht werden. Beim korrekten Atmen verlaufen die Bewegungen so, wie es im Aufbau des Körpers vorgezeichnet ist.

Alle davon abweichenden Arten der Atembewegung sind unkorrekt und ungünstig; die Arbeit der Lungen wird durch sie beeinträchtigt und die Leistungsfähigkeit der Atmung in zunehmendem Masse herabgesetzt.

Dass sowohl eine korrekte Normalatmung als auch eine unkorrekte und ungünstige Fehlformung möglich ist, erklärt sich aus dem Umstand, dass die Atemmuskeln zur willkürlich lenkbaren Muskulatur gehören. Diese Muskulatur kann bewusst und kontrolliert gehandhabt werden, arbeitet aber meistens automatisch. Sie unterliegt ausserdem den verschiedensten, zum Teil schwer kontrollierbaren Einflüssen, die ihre Arbeitsweise verändern und ihre Leistung beeinträchtigen können.

Daher kann es beim Atmen ebenso wie z.B. beim Gehen u.a. zu den verschiedensten Abweichungen vom normalen, konstruktionsgerechten Bewegungsablauf kommen, die sich, zur Gewohnheit geworden, nachteilig auswirken. Ein Beispiel dafür

sind schlechte Haltungsgewohnheiten, die zum Verfall und zur Erkrankung der Wirbelsäule führen.

Andererseits kann diese Muskulatur aber auch durch Übung korrigiert und gekräftigt werden, so dass entstandene Schäden wieder schwinden. Das heisst nichts anderes, als dass die Fehlformung beseitigt und die Normalatmung wiederhergestellt und gesichert werden kann. Dazu genügen sogar recht einfache Massnahmen. Nur dort, wo der Verfall bereits bis zum gelegentlichen Versagen der Atmung fortgeschritten ist, z. B. bei Lungenasthma, bedarf es spezieller und systematischer krankengymnastischer Behandlung (Übungstherapie der Atmung).

Eine deutl. Vorstellung vom normalen Atmen ist dafür allerdings unerlässlich.

Die Atmung hat die Aufgabe, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und die im Körper entstehende Kohlensäure daraus zu entfernen. Der Austausch dieser beiden gasförmigen Stoffe ist Sache der Lungen. Sie überführen den Sauerstoff aus der in ihren Hohlräumen befindlichen Luft in das Blut, von dem sie durchströmt werden, und — in entgegengesetzter Richtung — die Kohlensäure aus dem Blut in die Lungenluft.

Das dabei notwendige dauernde Durchströmen des Blutes durch die Lungen besorgt der Kreislauf.

Der notwendige Luftwechsel in den Lungen, der dazu dient, fortlaufend neuen Sauerstoff herbei- und die im Körper entstehende Kohlensäure fortzuschaffen,