

Eine unerkannte Volkskrankheit

GESUNDHEIT Sie ist weit verbreitet, sorgt für Beschwerden, wird aber nur selten diagnostiziert: die chronische Hyperventilation. Abhilfe kann gezieltes Atemtraining schaffen.



Schmerzen in der Brust, Schwierigkeiten, die Luft «runterzubringen», Schwindel und zeitweilige Angst- und Panikzustände: Immer mehr Menschen finden mit

solchen Beschwerden den Weg in eine Atempraxis.

Viele waren sie zuvor beim Hausarzt oder der Hausärztin, der oder die sie dann weiterschiedte zum Kardiologen und/oder Lungenarzt. Oftmals wird nichts gefunden, aber der betroffenen Person geht es immer noch schlecht, und sie ist voller Sorge.

Zu viel atmen oder ein «falsches» Atmen, über Jahre hinweg praktiziert und «geübt», kann zu diesem Bild führen. Wir sprechen dann von der chronischen Hyperventilation, einem Phänomen, das immer häufiger auftritt und zum heutigen Lebensstil passt.

Während das akute Hyperventilationssyndrom ein hochakutes Beschwerdebild (Luftnot, Angst, Herzrasen, Schwindel, Panik bis Ohnmacht) darstellt, wird das chronische Hyperventi-

lationssyndrom oft übersehen. Es zeigt sich meist nur indirekt und oft erst nach jahrelangen Beschwerden. Doch sind die Konsequenzen für die Lebensqualität manchmal gravierender und können zu schweren Beeinträchtigungen führen.

Auch bei der chronischen Hyperventilation liegt eine beschleunigte Atmung vor, doch ist sie nur gering verstärkt. Von aussen ist das schnelle Atmen praktisch nicht erkennbar, und auch die Betroffenen nehmen es nicht wahr. Der Kohlendioxidspiegel ist nur gering erniedrigt, das Säure-Basen-Gleichgewicht nur leicht verändert, da die Niere in der Lage ist, hier ausgleichend einzuwirken.

Belastung beeinflusst Atmung

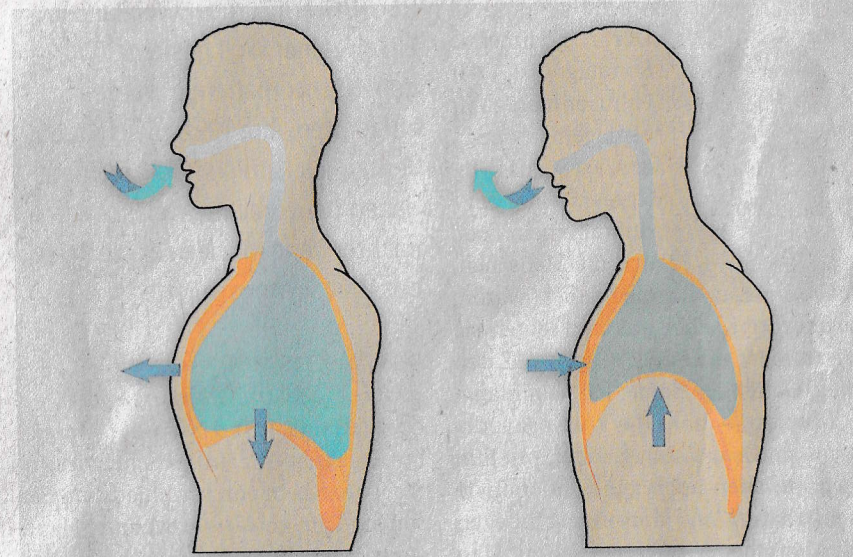
Wie entsteht eine chronische Hyperventilation? Der Atem ist als einzige Körperfunktion unwillkürlich und willkürlich beeinflussbar. Meist gehen eine belastende Lebensphase wie eine Operation, Mobbing, Stress am Arbeitsplatz oder zu Hause oder andere langjährige Schwierigkeiten voraus. Das kann auch anhaltende Überforderung oder Unterforderung sein. Das System Mensch sucht stets eine Lösung, meist unbewusst. Der Bauch wird eingezogen, das Zwerchfell fixiert. Es gilt, keine Schwäche zu zeigen, weiterzumachen, Haltung zu wahren. Die «Notatmung» wird aktiviert. Es wird die Brustatmung eingesetzt, das Zwerchfell wird festgehalten, Bauch rein, Brust raus. Die Folge davon ist der sogenannte Hochatem, der meist in die

paradoxe Zwerchfellatmung führt. Die Atemmuskulatur kann nicht mehr den Job machen, der von Natur aus für sie geplant ist. Es kommt mit der Zeit zu Atemnot, Druck auf die Brustgegend und einem Engegefühl mit massiven Verspannungen im Schulter- und Brustbereich und je nach Situation zu Angst.

Achten Sie einmal darauf, wie Sie jetzt atmen, während Sie diesen Artikel lesen. Wo spüren Sie Ihren Atem oder Ihre Atembewegung? Bewegt sich das Zwerchfell (der Bauch), sind Sie entspannt? Um tief zu atmen, braucht es keine Anstrengung, ausser Sie praktizieren eine Atemtechnik. Es macht keinen Sinn, den Atem in den Bauch zu ziehen. Das übernimmt das Zwerchfell, wenn es darf. Sie atmen jetzt in Ruhe etwa achtmal. Sie haben einen Einatem, einen Ausatem und im besten Fall eine Pause bis zum nächsten Einatem. Im Brustbereich bewegen sich die Zwischenrippenmuskulatur und der Bauch, weil das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, nach unten schwingt, so die Organe bewegt und massiert und somit den Bauch nach aussen gehen lässt. Sie atmen geräuschlos durch die Nase ein und durch die Nase aus. Jeder Atemzug ist ein Geschenk, wofür Sie nichts machen müssen, als es anzunehmen.

Geduld und Übung erforderlich

Leidet man an chronischer Hyperventilation, ist aber genau das fast unmöglich. Um wieder zu einer «normalen»



Aufgrund der Bewegung des Zwerchfells nach unten hebt sich der Bauch- und Brustbereich während der Einatmung.

Bild: zvg

Atmung zu finden und dadurch die Beschwerden loszuwerden, ist eine fachliche Begleitung sinnvoll, am besten durch eine Atemtherapie. Es braucht Geduld und viel Übung, um etwas jahrelang «Eingeübtes» zu verändern. In der Regel bringt aber schon die erste atemtherapeutische Sitzung eine erfreuliche Erleichterung, und durch einfache Übungen kann man sich selber zu helfen beginnen. So kommt man aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins heraus. Mit der Zeit kann der Atem zu einer ganzheitlichen Ressource werden, denn atmen ist mehr als Luft holen. Er verbindet uns mit allem, was lebt, und sogar noch mit mehr.

«Wenn wir einatmen, inhalieren wir die Seufzer Sokrates, Goethes Husten, das Flüstern von Anne Frank und das Lachen von Romy Schneider. Atmen wir aus, dann entlassen wir (Argon) Atome in die Welt, die schon unsere Grosseltern mit ihrem letzten Atemzug aushauchten und die eines Tages die Lungen unserer Enkel füllen werden», schreibt dazu Jessica Braun in ihrem Buch «Atmen – wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert.»

Gastbeitrag von Madeleine Mathei, Rheinau, Praxis für Atemtherapie und Focusing in Neuhausen und Frauenfeld.
www.atemfocus.ch