

Atemtherapie

Körperliches Leistungsvermögen steigern und Verspannungen lindern.

Die Atemtherapie gehört im weiteren Sinne zur Krankengymnastik. Mit ihrer Hilfe können viele Patienten und auch Gesunde oft in relativ kurzer Zeit sowohl körperliches Leistungsvermögen steigern, als auch Verspannungszustände mindern. Dies wird möglich, weil der Therapierte im Verlauf der Behandlung lernen soll, entspannter und tiefer, vor allem aber bewusster zu atmen.

Setzt er dieses Wissen um, wird der Sauerstoffanteil im Blut erhöht, dadurch wiederum der interzelluläre Stoffwechsel effektiviert und somit die allg. Leistungsfähigkeit erhöht.

Die Atemtherapie dient zur Pneumoniefreiheit (Lungenentzündungsfreiheit), Thoraxmobilität (Brustkorbmobilität), Lösung und Beförderung von Sekreten, sowie Stabilisierung des Normaltonus (Normalspannung) in Haut, Bindegewebe und Muskeln der Atemarbeit.

Sie wird eingesetzt bei Lungenerkrankungen und Atemstörungen.

Das Ziel ist die Förderung der Ein- und Ausatmung. Darüber hinaus kann die Atmung kombiniert werden mit Bewegungs- und Dehnübungen, atemerleichternden Techniken und Massagetechniken.

