

Dem heurigen Winter etwas husten

Kalt-feuchtes Wetter, Infekte, trockene Heizungsluft, Staub, Hausstaubmilben – der Winter stellt für die Atemwege eine besondere Herausforderung dar. Es gilt die Reizfaktoren zu mildern und den Körper zum Beispiel mit Atem-Pädagogik zu stärken.

VON DANIELA CHRISTL

Ist die Infektanfälligkeit im Winter schon beim Gesunden erhöht, besteht besonders bei Personen mit schlechtem Allgemeinzustand Gefahr von Husten, Atemnot bis zur Lungenentzündung.

Immerhin fünf Prozent der Erwachsenen und zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale, einer chronisch entzündlichen Erkrankung der Atemwege mit dauerhafter Überempfindlichkeit. „Von Dezember bis März ist die stationäre Aufnahme solcher Patienten jedes Jahr deutlich erhöht“, sagt Michael Schumacher, Lungenfacharzt im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz.

Was kann man aber vorbeugend tun, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen? „Sämtliche Maßnahmen, die eine gute Belüftung der Lunge garantieren und zur körperlichen Fitness beitragen, wirken

vorbeugend gegen Atemwegserkrankungen und grippale Infekte“, rät der Mediziner.

Hier setzt die Arbeit von Norbert Faller an. Er ist Atem-Pädagoge und arbeitet generell vorbeugend, hat aber auch gute Erfahrungen mit Patienten gemacht, die bereits in Behandlung sind.

„Durch die Atem-Therapie können viele ihre Medikamente deutlich reduzieren“, sagt Faller. „Um den Körper besonders in der kalten Jahreszeit vor Infekten zu schützen, ist es wichtig, dass die Nasenatmung funktioniert und das Zwerchfell gut mit-schwingt.“ Ansonsten tendiere man zur Mundatmung. Dadurch würde man anfälliger für Infekte, weil die Luft nicht durch die Nasenschleimhaut und ihre Flimmerhärchen erwärmt und gefiltert werden könne.

„Nasen-Übungen“

Wenn ein Schnupfen im Anmarsch und die Nase bereits verstopft ist, rät Faller zu regelmäßig durchgeführten Nasenübungen: etwa die Dehnung der Nase mit den Fingern oder das Anheben der Nasenspitze.

Ein gutes Hausmittel für die Lunge bei Bronchitis sei etwa das „Tönen auf Ö“. Beim Ausatmen wird, so lange der Atem reicht, ein

Ö getönt. Wichtig sei es, nicht krampfhaft einzuatmen, sondern den Atem von selbst kommen zu lassen. Der Brustraum werde so besser durchlüftet, die Ausatmung gefördert. „Das ist besonders für Patienten mit Bronchitis, Asthma und COPD sinnvoll“, sagt Faller. Beide Experten – Lungenfacharzt Michael Schumacher und Atemtherapeut Norbert Faller – raten, auf jeden Fall so oft als möglich an die frische Luft zu gehen, um das Immunsystem zu stärken – nur nicht, wenn man schon einen Infekt hat.

„Wichtig ist, dass man sich gut anzieht und nicht vergisst, sich etwas aufzusetzen – vor allem bei Kindern und Joggern ist das immens wichtig“, sagt Schumacher. Regelmäßiges Lüften der Räume sowie ein Vermeiden von äußeren Reizen wie Zigarettenrauch, brennende Kerzen, Räucherstäbchen und offene Kamine ist wichtig. Aber auch Laserdrucker oder Kopierer, die viel Feinstaub produzieren, können die Atemwege zusätzlich reizen.

In Oberösterreich ist Physiotherapeutin Johanna Pachler aus St. Georgen im Attergau als Atem-Pädagogin tätig.

• Tipp für Kurzentschlossene:

„Atem und Bewegung“-Workshop am PGA Linz mit Johanna Pachler, von Freitag, 20. Jänner, bis Samstag, 21. Jänner. www.pga.at



Wer auf sich aufpasst, bekommt weniger oft eine Verkühlung.

Foto: Colourbox

3 FRAGEN AN...

Norbert Faller

Norbert Faller ist Atem- sowie Tanz- und Bewegungspädagoge und Körpertherapeut. Er lehrt Menschen, richtig und vor allen Dingen gesund zu atmen.

ÖÖN: Warum bitte sollte jemand zu Ihnen kommen, um atmen zu lernen?

FALLER: Wenn man gesund auf die Welt kommt, atmet der ganze Körper

harmonisch. Im Laufe des Lebens kommt es zu eingeschränkten Atemmustern, die oft nicht gut für uns sind. Der Atem ist ein Spiegelbild der Lebensgeschichte, der Persönlichkeit, des persönlichen Weges: Mache ich wenig Bewegung, halte ich Gefühle zurück, habe ich Verspannungen im Körper oder leide ich unter Stress. Das alles hat Auswirkungen auf meine Atmung. Sie wird flach,

die Kehle macht zu, die Atmung wird blockiert. Viele wissen gar nicht, wie Atmung funktioniert, wo zum Beispiel das Zwerchfell liegt.

ÖÖN: Was genau macht ein Atem-Pädagoge?

FALLER: Wir fangen bei einer guten Körperhaltung an. Durch Körperwahrnehmungsübungen, bestimmte einfache Bewegungen, wird eine Verbesserung der Durchlässigkeit des Kör-



Foto: privar

pers erreicht. Der Mensch erlebt die Weite, den Raum, die Dynamik – lernt, etwas zuzulassen. Durch das bewusste Achten auf den Atem wird etwas gelöst. Man bekommt durch diese Arbeit Erkenntnisse für Körper und Seele, kann Bereiche in seinem eigenen

Körper ganz anders nutzen als vorher.

ÖÖN: Ihre Arbeit ist eher prophylaktisch. Wie ist die Zusammenarbeit mit Lungenärzten?

FALLER: Leider ist die Zusammenarbeit mit den Ärzten seit Entstehung der Atem-Pädagogik in den 1950er-Jahren immer weniger geworden. Der Schulmedizin geht es nur um die Atemfunktion, das größere Konzept des Atems wird

wenig aufgenommen.

Norbert Faller leitet das Faller-Institut für Atemlehre in Wien. In seinem 260 Seiten umfassenden Buch „Atem und Bewegung“, Theorie und 111 Übungen, erschienen im Springer-Verlag, gibt er fundierte und gut verständliche Einblicke in Atmung, Körper sowie seine Atem-Lehre. Informationen unter www.atemlehre.at und www.atemaustria.at