

BPD-Breathing Pattern Disorders oder die Entdeckung des Atmens (07.04.2010 in München)

Am 10.04.2010 fand in München das Tagesseminar „Breathing Pattern Disorders“ statt. Uschi Baier-Wolf lehrte uns Teilnehmer, wie wir bei Patienten eine Atemstörung diagnostizieren und behandeln können. Der komplett ausgebuchte Kurs zeigte das große Interesse an diesem Thema.

Um es mit einem Zitat von Hans-Werner Olm zu beschreiben:

„Wer einmal das Atmen für sich entdeckt hat, der kommt nicht mehr davon los!“ ☺

Alle Techniken wurden natürlich nicht nur theoretisch erklärt, sondern auch praktisch geübt und so stellten einige, um nicht zu sagen alle, von uns Therapeuten fest, dass dieses Krankheitsbild nicht gerade selten und auch nicht nur bei unseren Patienten auftritt (ca. 70% der Patienten zeigen BPD!!!).

Wir hatten sehr viel Spaß, machten teilweise auch schmerzliche Erfahrungen beim Durchführen der unterschiedlichen Techniken und lernten, dass es nicht ausreicht, nur tief in den Bauch einzusatmen und mit Einsatz der Lippenbremse wieder auszuatmen um ein BPD zu beheben.

Leon Chaitow hat in seinem englischen Artikel, den ihr übersetzt im Jahrbuch 2009 nachlesen könnt, die genauen Zusammenhänge der? BPD dargestellt.

Für ein BPD ist es typisch, dass es zu schleichenden Veränderungen in der Hämodynamik kommt, was schulmedizinisch oft nicht erkannt wird. So konnte nachgewiesen werden, dass sich erniedrigte Calciumkonzentrationen im Vollblut/Serum, die sich trotz optimaler Ernährung und orthomolekularer Substitution nicht verbesserten, durch richtige Atmung beheben ließen. Das gleiche gilt auch für andere Mineralstoffdysbalancen und für das Thema Übersäuerung.

Zur Diagnostik gehört der international gültige Nijmegen-Test (Fragebogen), den die Patienten vor Beginn der Behandlung ausfüllen und der nach einigen Wochen Therapie wiederholt wird, um die Verbesserung schwarz auf weiß nachweisen zu können.

Für alle osteopathisch arbeitenden Therapeuten (v.a. viszerale Osteopathie) ist es wichtig zu wissen, dass ohne Optimierung der Zwerchfellfunktion viszerale Behandlungen (v.a. der Oberbauchorgane) keinen bleibenden Erfolg haben werden – die Organbewegungen/

-funktionen sind atemabhängig!

Bei Triggerpunkten gilt im Prinzip das gleiche. Verbessern sich diese durch 2 Minuten Bauchatmung in der Schmerzintensität, dann können wir davon ausgehen, dass das Problem in diesem Bereich liegt und eine „eigentliche“ Triggerpunktbehandlung für diese Triggerpunkte nicht indiziert ist.

Es konnte auch nachgewiesen werden, dass Asthmapatienten, die wieder lernen, richtig zu atmen, keine Asthmamedikation mehr benötigen und damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erfahren.

Ein „Nachteil“ der Therapie mag für viele Patienten sein, dass es mindestens 3 Monate (in schweren Fällen bis zu 6 Monaten) mehrmaligen täglichen Übens bedarf, um ein falsch antrainiertes Atemmuster zu beheben. Der Grund hierfür liegt darin, dass eine Atemstörung teilweise seit Jahrzehnten besteht (hervorgerufen durch Schock, Angst, Stress etc.) und es zu einer Umprogrammierung im extrapyramidalen System kommen muss. Doch das Schöne ist, dass es kein großer Aufwand ist, die Übungen in seinen Alltag zu integrieren.

Summa summarum haben wir alle gelernt und am eigenen Leib erfahren, dass das Thema BPD einen hohen Stellenwert in unserer täglichen Praxis haben muss – und dass es soooooooooo einfach ist!

Zum guten Schluss noch der 30-Sekunden-Witz:

Eine Blondine sitzt beim Arzt mit Kopfhörern auf den Ohren. Der Arzt nimmt ihr die Kopfhörer ab, um mit ihr sprechen zu können. Nach kurzer Zeit fällt die Blondine tot um. Der Arzt, der sich das Ganze nicht erklären kann, setzt die Kopfhörer auf und hört: „Einatmen – Ausatmen – Einatmen – Ausatmen – ...“

Kerstin Adler, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
kontakt@natuerlich-adler.de