

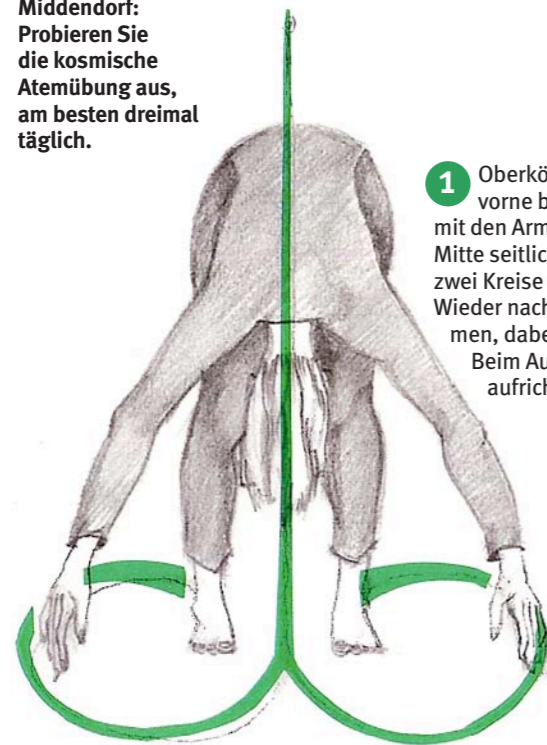
Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Stunden am Tag Ihre Füße in Schuhen stecken? Die meisten von uns tragen noch dazu all die Stunden dieselben Schuhe. Das ist nicht gut. Wer viel auf den Beinen ist, sollte über den Tag mehrmals die Schuhe wechseln. Das hat viele Vorteile: Man vermeidet damit Fehlstellungen der Füße und gibt den Gehwerkzeugen Zeit und Gelegenheit, dass sie auslüften können. Ausserdem werden durch den Wechsel der Schuhe die Fuss- und Beinmuskeln trainiert und gestärkt, weil sie sich mehrmals am Tag auf das Leder und die Form der Schuhe einstellen müssen. Ein Vorteil ist zudem, dass die anderen Schuhe wieder gut durchlüftet und trocken werden. Orthopäden und Sportmediziner betonen, dass man auf diese Weise vielen Fuss-erkrankungen vorbeugen kann. Ebenso wichtig ist es, dass die Füße eine Schuh-Pause kriegen. Vor allem zu Hause sollten sie eine Zeit lang ganz ohne Schuhe auskommen. Das tut gut!

Atemübung nach Middendorf: Probieren Sie die kosmische Atemübung aus, am besten dreimal täglich.



1 Oberkörper nach vorne beugen und mit den Armen von der Mitte seitlich nach hinten zwei Kreise zeichnen. Wieder nach vorne kommen, dabei einatmen. Beim Ausatmen aufrichten.

2 Mit dem Ausatmen die Hände über die Körpermittellinie nach oben nehmen, mit dem Einatmen Arme vom Scheitel aus zur Seite bewegen, mit dem Ausatmen Arme wieder zur Körpermitte bringen.

3 Arme von der Körpermitte aus mit dem Einatmen zur Seite bewegen, mit dem Ausatmen zur Mitte zurück. Danach die Übungsabfolge von vorne beginnen und mehrmals durchführen.

Atmen Sie sich fit!

Ja, das geht. Denn wer tief ein- und ausatmet, transportiert mehr **Sauerstoff in die Körperzellen**, hat mehr Energie und wird dadurch weniger schnell müde und erschöpft.

Von **Brigitte Bircher-Schöb**

Und nicht nur die Fitness nimmt zu: Eine tiefe Bauchatmung verbessert zudem die Durchblutung, die Verdauung, die Immunabwehr und den Zellstoffwechsel. Sogar gegen Stress ist ruhiges Atmen wirkungsvoll. Wir sollten also öfter mal wortwörtlich tief durchatmen.

Die Luft, die wir mit jedem Atemzug in den Körper aufnehmen, enthält ungefähr 20 Prozent Sauerstoff. Dieser gelangt über die Lungenbläschen ins Blut und wird in die Zellen transportiert, von welchen er für den Stoffwechsel gebraucht wird. Während das Blut in den Lungenbläschen

Sauerstoff aufnimmt, gibt es Kohlendioxid ab. Dieses «Abfallprodukt» atmen wir, zusammen mit dem übriggebliebenen Sauerstoff, wieder aus.

Bewusst tief atmen

Atmen ist nicht gleich atmen. Viele von uns tun es mehrheitlich im Brustbereich. Besser wäre es jedoch, die Luft bis in den Bauch strömen zu lassen. Das bewegt und dehnt das Zwerchfell, unseren wichtigsten Atemmuskel, mit, massiert gleichzeitig die Organe und hilft der Lunge, sich ebenfalls zu dehnen. Richtig tiefe Atmung kann man bis in den Unterbauch und in den Beckenbereich hinein fühlen. Sie durchlüftet unsere

Lungen und befördert ausreichend Sauerstoff in den ganzen Körper. Wer nur oberflächlich atmet, ermüdet schneller. Die Bauchatmung kann bewusst geübt werden – so lange, bis wir sie unbewusst machen.

Wie viel Sauerstoff der Körper bekommt, hängt jedoch auch von unserer körperlichen Fitness ab: Menschen mit guter Kondition können mehr aufnehmen und müssen weniger oft atmen, um gleich viel Sauerstoff verwerten zu können.

Atmen üben

Eine der besten Möglichkeiten, das Zwerchfell zu lockern und automatisch in den Bauch zu atmen,

ist das Lachen. Doch es gibt unzählige weitere Übungen und Atemtherapien. Eine der ältesten Formen ist das Pranayama, welches aus dem Yoga kommt. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lehrt mit Qigong seit mehreren tausend Jahren Atem, Geist und Körper zu harmonisieren. Im Vergleich dazu ist die Atemtherapie nach Ilse Middendorf jung. Die deutsche Professorin – sie wurde 99 Jahre alt – entwickelte vor rund 60 Jahren ihre «Lehre des Erfahrbaren Atems». Bereits in den 70er-Jahren liessen sich erste Schweizerinnen und Schweizer in Berlin von Middendorf ausbilden und brachten die Therapieform zu uns.

Atemtherapie nach Middendorf

Heute gehören dem Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (sbam) rund 260 Therapeutinnen und Therapeuten an. Ursula Schwendimann ist diplomierte

Atemtherapeutin und Vorstandsmitglied des sbam. Sie erklärt: «Die Grundidee der Atemtherapie nach Middendorf ist der achtsame Umgang mit dem unbewussten Atem. In diesem kommen die Verhaltensmuster der Biografie zum Ausdruck. Durch die Schulung der Achtsamkeit entwickelt sich ein Bewusstsein für die Atemreaktionen, Körperempfindungen, Gefühle, Haltung und das Wohlbefinden.» In Einzeltherapien geht sie auf die Eigenheiten ihrer Klienten ein, in den Gruppenkursen werden Atem- und Körperübungen praktiziert.

Für wen machen solche Kurse und Therapien Sinn? «Besonders wertvoll sind Therapien für Menschen, die das Gefühl haben, nicht mehr richtig durchatmen zu können und unter Atemstörungen leiden. Auch nach Operationen, bei Schmerzen und chronischen Beschwerden wird Atemtherapie häufig erfolgreich eingesetzt», erklärt Ursula Schwendimann und ergänzt: «Atemtherapie tut aber allen wohl, die Energie, Kraft und Freude tanken möchten. In der heutigen hektischen Zeit ist es nötiger denn je, immer wieder zur Ruhe zu kommen. So können wir Entscheidungen treffen, uns neu orientieren und uns bewusst wieder in den Alltag einklinken.»

WAS SAGT DER ARZT?

In den letzten Monaten plagten mich häufig Unterleibsschmerzen. Zudem bekam ich meine Periode unregelmässig und stärker. Könnte es sein, dass ich mit meinen 41 Jahren Myome habe?
Daniela P., Bad Ragaz



Dr. med. Markus Meier:

Zuerst ein paar Erklärungen: Ein Myom ist eine knotige, gutartige Wucherung der Gebärmuttermuskulatur, die oft keine Symptome macht. Manchmal führt ein Myom aber zu Unterleibsschmerzen oder Blutungsproblemen. Das hängt davon ab, wo genau es sich in der Gebärmutter befindet. Liegt es direkt unter der Schleimhaut, sind vermehrte Blutungen oder Zwischenblutungen die Folge. Solche Myome können manchmal auch verantwortlich sein für Fehlgeburten und Kinderlosigkeit.

Solange die Beschwerden nicht zu stark sind und ein Myom nicht übermässig rasch wächst, ist keine Operation nötig. Beeinträchtigen die ständigen Unterleibsschmerzen und Periodenbeschwerden die Lebensqualität jedoch zu stark, macht es Sinn, mit dem Arzt eine Gebärmutterentfernung, eine sogenannte Hysterektomie, zu besprechen. Die Operation bringt vor allem dann eine deutliche Verbesserung, wenn die Gebärmutter durch mehrere Geschwülste in der Muskulatur stark vergrössert ist. Der Chirurg führt die Hysterektomie entweder von der Scheide her durch oder – bei stark vergrösserter Gebärmutter – mittels Bauchschnitt. Bitte melden Sie sich bald bei Ihrem Gynäkologen, damit er mit dem Ultraschall Grösse und Lage Ihres Myoms feststellen und Sie beraten kann.

Fragen zur Gesundheit? Dr. Markus Meier ist Chefredaktor «Vista» und «OTX World». Sie erreichen ihn auf www.markusmeier.com

Gami-moll
intime

Intimpflege für und

Mit Milchsäure, Kamille und Bisabolol. Bei Irritationen, Juckreiz, Trockenheit und Geruch im Intimbereich.



rezeptfrei in Apotheken und Drogerien
Entwickelt und produziert in der Schweiz.
Iromedica AG, 9014 St. Gallen