

Atemübungen sind wichtig und warum David Carradine ein Vorbild sein kann

Ein Großteil meiner Therapiestunden besteht in Atemübungen. Früher konnte ich mit diesem Thema nicht viel anfangen. Sicher, der Kirchenchor muss zu Beginn seiner Probe Atemübungen machen, damit er nachher die Töne besser herausbringt. Aber Otto-Normalverbraucher, wenn er nicht gerade Yoga-Lehrer ist, macht sich, so denke ich, wenig Gedanken über das Atmen. Man atmet eben, ohne groß darauf zu achten!

Bedenklich wird es allerdings, wenn man nach einer leichten Anstrengung schnell atemlos wird. Oder schlimmer noch, wenn man aufgrund einer Corona-Erkrankung nur noch schlecht atmen kann. Dann tut man gut daran, sich behandeln zu lassen und sich selbst zu informieren.

Wir atmen rund 25.000 Mal am Tag ein und aus, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Die Lunge spielt bei diesem Vorgang die Hauptrolle. Die Sauerstoffsättigung des Blutes liegt im Normalbereich zwischen 94-98 Prozent. Bei einem geringeren Wert spricht man von Sauerstoffmangel im Blut (Hypoämie). Das kann sich durch Schwächegefühl, Schwindel und allgemeines Unwohlsein bemerkbar machen. Je nach Dauer des Zustandes werden Atmung und Puls beschleunigt. Es kann bei den Betroffenen zu Kurzatmigkeit bereits bei geringer Belastung, Schmerzen in der Brust, Zittern, Schweißausbrüche, abwechselndem Hitze- und Kältegefühl sowie einer veränderten Wahrnehmung bis hin zu Bewusstlosigkeit kommen.

Als ich mit dem Rettungswagen in das Hennigsdorfer Krankenhaus mit Corona-Symptomen und Kurzatmigkeit eingeliefert wurde, hatte ich eine Sauerstoffsättigung von etwas über 80 %. Mit Hilfe einer Nasensonde wurde mir zusätzlicher Sauerstoff zugeführt. Da diese Maßnahme nach mehreren Tagen noch nicht ausreichend Verbesserung brachte, wurde ich auf der IMC-Station nicht invasiv (ohne Schlauch in die Luftröhre) mit einer Beatmungsmaske für einzelne Stunden am Tag zu einer verbesserten Atmung „angeregt“. Nach Entlassung aus dem Krankenhaus hatte meine Sauerstoffsättigung fast Normalwerte erreicht. Allerdings warnte die Ärztin ein wenig: „Bis sich eine Lunge vollständig erholt hat, kann das manchmal bis zu einem Jahr dauern!“

Kennen Sie eigentlich die Fernsehserie Kung Fu aus den 1970er Jahren? Sie handelt von einem Shaolin-Mönch (David Carradine), der in den Vereinigten Staaten von Amerika lebt und dort mit Hilfe des Shaolin Kung Fu, seiner



Sauerstoffgerät. Es steht immer vor der Tür des Patienten, damit das Betriebsgeräusch nicht den Patienten stört!

buddhistischen Philosophie und seiner sonstigen Fähigkeiten verschiedene Abenteuer besteht.

Eine Szene ist mir nach über 40 Jahren noch immer in guter Erinnerung. Übeltäter haben den Mönch zusammen mit anderen Gefangenen in einem Verschlag eingesperrt (um ein Geständnis zu erzwingen). Dieser Verschlag heizt sich in der glühenden Mittagshitze dermaßen auf, dass die Eingesperrten bewusstlos zu werden drohen. Der Shaolin Mönch hilft sich und den anderen, indem er ihnen eine Atemtechnik beibringt, die sie alle die unmenschliche Hitze überleben lässt. Als der Verschlag wieder geöffnet wird, treten die Gefangenen und der Mönch zur Überraschung der Übeltäter ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen wieder heraus (dank der besonderen

Atemtechnik des Mönchs). Atmen Sie das nächste Mal doch einmal ganz bewusst ein und aus! Es ist keine Selbstverständlichkeit immer gut Luft zu bekommen!