

# Atmen als Anker

Im Gespräch mit Atem-Expertin Anja Klaus

**A**nja Klaus ist Atem-Expertin. Im Gespräch mit unserer Redaktion verrät sie, welche Faktoren die Atmung negativ beeinflussen, was das gesundheitlich zur Folge haben kann und was es mit der Ganzheitlich Integrativen Atemtherapie auf sich hat.

**Wenn wir mit Stress oder Anspannung, aber auch mit negativen Gefühlen wie Wut oder Trauer konfrontiert sind, hat das Einfluss auf unser Atmen. Wie verändert sich die Atmung dann?**

Unter Stress und Anspannung wird die Atmung meist flacher und ist weniger spürbar, da wir uns mehr im Denken und damit wortwörtlich mehr im Kopf befinden. Bei Wut und tiefer Trauer wird die Atmung normalerweise tiefer und der Körper ist in diesen Gefühlsausdruck mit einbezogen. Da diese starken Gefühle jedoch meist unerwünscht sind, haben viele Menschen gelernt, sie durch eine flachere Atmung weg zu regulieren. Dies geschieht meist unbewusst und wie von selbst, sodass diese verhaltene Atmung oft schon als ganz normal angesehen wird.



Atem-Expertin Anja Klaus.

Foto: Ralf Eppink

**Welche gesundheitlichen Beschwerden können durch diese veränderte Atmung entstehen?**

Wenn die Atmung dauerhaft flach ist und bestimmte Gefühle auf diese Weise – meist unbewusst – immer wieder unterdrückt werden, kann das zu körperlichen Verspannungen, psychosomatischen Beschwerden, psychischen Ver-

stimmungen und einem Verlust an Lebensenergie führen. Die Betroffenen fühlen sich oft innerlich gehetzt, kommen nur schwer zur Ruhe oder klagen über Antriebslosigkeit und den Verlust echter Lebendigkeit und Lebensfreude.

**Die Ganzheitlich Integrative Atemtherapie benutzt den Atem als Werkzeug. Wie**

**funktioniert das?**

Zunächst geht es darum, die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine Atmung und seinen Körper zu lenken. Über eine gezielte Vertiefung und Erweiterung der Atmung kommt er in eine wache Entspannung. Diese bildet die Grundlage dafür, dass die bisher unterdrückten Gefühle auftauchen und dadurch bewusst wahrgenommen und durchfühlt werden können. Der Atem fungiert als Anker, der die Klienten sicher durch die, oftmals als bedrohlich empfundenen Gefühle, hindurch leitet.

**Bei Yoga und Meditation konzentriert man sich stark auf Atmung. Würden Sie so was grundsätzlich empfehlen?**

Durch die Konzentration auf die Atmung kann man gut das Gedankenkarussell im Kopf verlassen und damit in die Entspannung kommen. Das kann in unserem oft betriebsamen Alltag nur hilfreich sein. Festlegen würde ich mich aber nicht: Der Atem hat so viele Wirkweisen und kann uns, je nach gewählter Atemtechnik oder -methode, von tiefer Entspannung bis hin zu unglaublichen Energieschüben führen.

**Mal abgesehen von dem therapeutischen Ansatz: Wie kann jeder von uns im Alltag darauf achten, dass er bewusster atmet, haben Sie da ein paar Tipps?**

Erstmal geht es darum, die eigene Atmung überhaupt bewusst wahr zu nehmen, zum Beispiel über eine kurze Atemmeditation, bei der für ein bis zwei Minuten der Atem nur beobachtet wird ohne etwas zu verändern und dann die Atmung gezielt vertieft wird. Eine kurze Übung, um wieder mehr in den Körper zu kommen: Fünf Atemzüge hörbar durch die Nase ein- und ausströmen lassen und dabei fühlen, was sich im Körper verändert. In stressigen Situationen: sanft durch die Nase atmen und ein leichtes Lächeln auf dem Gesicht erscheinen lassen. Auch hier die eigenen Reaktionen wertfrei beobachten.

**Das Interview führte Alexandra Wehrmann**

## Anreize für aktiven Lebensstil

**R**egelmäßige Bewegung kann so einfach sein: Um Kindern einen Anreiz für einen aktiven Lebensstil zu geben, hat die SMS-Initiative gemeinsam mit der Borussia Düsseldorf und der Präha Weber-Schule das aktive Kartenspiel „Bewegen mit PFIFF“ entwickelt.

Die aktuellen Ergebnisse der KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigen, dass lediglich 23 Prozent der Mädchen und 30 Prozent der Jungen im Alter zwischen sieben und zehn Jahren die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von mindestens 60

Minuten pro Tag erreichen. Besonders Kinder mit einem niedrigen sozialen Status weisen nach den aktuellen Zahlen eine geringere Freizeitaktivität auf. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren für die Entwicklung von lebensstilbedingten Erkrankungen, wie Adipositas und Typ-2-Diabetes. Vor diesem Hintergrund möchte die Düsseldorfer Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ Kinder frühzeitig durch gezielte Maßnahmen für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung begeistern: „Schon seit vielen Jahren setzt sich die SMS-Initiative für ein gesundes Auf-

wachsen in Düsseldorf ein und leistet dadurch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung sowie auch zur Gesundheitsbildung bei Kindern. Durch die Bewegungskarten erhalten die Kinder zusätzliche Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung, wodurch sich ein gesunder Lebensstil weiter festigen kann“, betont Oberbürgermeister Thomas Geisel. Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig ergänzt: „Es ist uns eine große Freude den Schülern der SMS-Initiative nach dem Kinderkochbuch „Kochen mit PFIFF“ nun auch die Bewegungskarten „Bewegen mit PFIFF“ übergeben zu können. Diese Zusatzformate bieten uns eine Möglichkeit, die Kinder auch in ihrer Freizeit und zu Hause für

Kinder der St. Rochus-Schule mit Oberbürgermeister Thomas Geisel, SMS-Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig und Alexander Schilling, Pressesprecher der Borussia Düsseldorf. Foto: SMS

mehr Bewegung und eine ausgewogene, bewusste Ernährung zu sensibilisieren und die Ziele der SMS-Initiative auch außerhalb der Schulen zu vermitteln.“ Die Bewegungskarten sollen Grundschulern das breite Angebot an Bewegungsspielen und -formen aufzeigen und sie für einen aktiveren Alltag begeistern. Dabei sind die Spielvorschläge so gewählt, dass sie mit wenigen Materialien bzw. Haushaltsgegenständen umgesetzt werden können und der zeitliche Rahmen angemessen ist. Auch beinhalten die Karten sowohl Gruppen- als auch Einzelspiele, die ohne Mitspieler in der Freizeit gespielt werden können. Der Verein Borussia Düsseldorf und der Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule haben die SMS-Initiative bei der Auswahl der Spielvorschläge unterstützt und eigene Tischtennis- und Koordinations-Übungen beigesteuert.

| Sven-André Dreyer



## Gute Platzierung

Das Evangelische Krankenhaus Düsseldorf gehört laut Nachrichtenmagazin „Focus“ zu den besten Kliniken in Nordrhein-Westfalen. Von über 100 NRW-Kliniken insgesamt belegt das EVK Düsseldorf Platz 21.

„Wir freuen uns sehr über diese Platzierung. Erneut zu den Besten in NRW zu gehören, ist ein großer Erfolg! Dies bestätigt unseren Weg, mitten in Düsseldorf modernste Medizin und Pflege mit erfahrenen Teams für unsere Patienten anzubie-

ten,“ erläutert Vorstand Klaus Peter Taschner das Abschneiden des EVK. Jedes Jahr im Herbst veröffentlicht der „Focus“ die Klinikliste: mehrere tausend Fach- und Hausärzte werden dafür befragt; zudem Patientenbefragungen und Qualitätsberichte ausgewertet. Das EVK Düsseldorf wurde auch dieses Mal wieder besonders für seine besonderen Leistungen in den Bereichen Darmkrebs, Chirurgie und Kardiologie ausgezeichnet.

## Keine Angst vor Killerkeimen Was wir und Sie dagegen tun können

Viele Menschen befürchten, dass sie sich bei einem Klinikaufenthalt mit so genannten Krankenhauskeimen anstecken. Ganz unberechtigt ist diese Angst nicht, schließlich infizieren sich in deutschen Krankenhäusern zwischen 400.000 und 600.000 Patienten mit Erregern, die zum Teil auf gängige Antibiotika nicht mehr zuverlässig ansprechen – so genannte multi-resistente Keime. Menschen, deren natürliches Abwehrsystem geschwächt ist, können dann schwer erkranken. Aufklärung, Prävention und gute Hygienemaßnahmen sowie deren gewissenhafte Einhaltung sind der beste Schutz gegen eine Krankenhausinfektion. Denn der größte Teil der Erreger wird über die Hände übertragen. Mitarbeitende im Krankenhaus, aber auch Patienten selbst und ihre Besucher können viel dafür tun, dass gefährliche



**Priv.-Doz. Dr. med. habil. Johannes F. Hallauer**

Keime keine Chance haben. Richtiges Händewaschen oder das Desinfizieren von Oberflächen tragen dazu bei, dass die Häufigkeit von MRSA-Erregern, einem der häufigsten Krankenhauskeime, in vielen Einrichtungen stabil bleibt oder sogar zurückgeht.

Unter dem Titel „Urologie im Gespräch“ lädt die Paracelsus-Klinik Golzheim regelmäßig zu medizinischen Vorträgen ein. Fachlich fundiert und gut verständlich informieren Experten und Ärzte der Paracelsus-Klinik Golzheim zu verschiedenen Aspekten und Fragestellungen in der Urologie. Privatdozent Dr. med. habil. Johannes F. Hallauer, Chefarzt des Zentralinstituts für Krankenhaushygiene der Paracelsus-Kliniken Deutschland spricht in seinem Vortrag über das Risiko von Krankenhausinfektionen und wie man ihm wirkungsvoll begegnet.

Die Vortragsreihe findet in der Paracelsus-Klinik Düsseldorf Golzheim statt. Die Vorträge beginnen an ausgewählten Dienstagen um 18 Uhr, Einlass ist ab 17:30 Uhr.



**Info-Vortrag  
„Keine Angst vor Killerkeimen – Was wir und Sie dagegen tun können“  
am Dienstag, 12. November 2019, 18 Uhr  
in der Paracelsus-Klinik Golzheim  
Friedrich-Lau-Straße 11  
40474 Düsseldorf  
Der Eintritt ist frei.  
Anmeldungen unter  
0211 43 86-0 oder 0211 43 86-227  
Ein kostenfreier Parkplatz ist vorhanden.  
Weitere Infos unter  
www.paracelsus-kliniken.de/  
duesseldorf-golzheim**

**Fachklinik 360°**  
Die Klinik für Orthopädie und Endoprothetik der SRH

**Einladung zur Vortragsveranstaltung**  
Mittwoch, 13. November 2019, 18.00 Uhr

Rathaus Kaiserswerth  
Kaiserswerther Markt 23  
40489 Düsseldorf

**Moderne Endoprothetik an Knie und Hüfte  
in der Fachklinik 360° Ratingen**

**Dr. med. Arik Drebes**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Departmentleiter Endoprothetik

**Dr. med. Sascha Somogyi**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Oberarzt

Nutzen Sie unser Angebot und kommen Sie am 13. November zu uns.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!  
Ihr Team der **Fachklinik 360°**

Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 13. November 2019, 12 Uhr unter: [veranstaltungen@med360grad.de](mailto:veranstaltungen@med360grad.de) oder Tel.: 0234 / 3256 - 506 oder direkt online: Einfach QR-Code scannen und anmelden.

[www.fachklinik360grad.de](http://www.fachklinik360grad.de)

**Ausbildung und Studium im therapeutischen Bereich:  
Logopädie und Ergotherapie an den SRH Fachschulen kennenlernen**

**Beim Karrieretag der SRH Fachschulen in Düsseldorf stellen sich Ergotherapie- und Logopädie-Praxen der Region vor. Zudem können sich Interessierte über Ausbildung und Studium informieren.**

**Was machen Logopäden?**  
Logopäden helfen bei unterschiedlichen Störungen, die die Kommunikation betreffen. Hierzu gehören beispielsweise Störungen der Sprache, des Redeflusses, des Schluckens oder des Gehörs. Ein wichtiger Therapiebereich – denn nicht nur bei Erwachsenen können bestehende Störungen mithilfe einer logopädischen Behandlung behoben werden. Auch Kinder werden von Logopäden beispielsweise bei der Sprach- und Sprechentwicklung unterstützt, sodass Störungen bestenfalls behoben werden und im Erwachsenenalter kein Problem mehr darstellen. So stottern etwa 5 % aller Kinder, 75 % jedoch können diese Störung mithilfe einer logopädischen Behandlung überwinden.

**Was leistet die Ergotherapie?**  
Der Schwerpunkt der Ergotherapie liegt in der Handlungsfähigkeit des Patienten, seinem Alltag und seiner Selbstständigkeit. Ergotherapeuten unterstützen Menschen jeden Alters bei Einschränkungen in der eigenen Handlungsfähigkeit. Dabei können sie in vielfältigen Arbeitsorten und Fachbereichen tätig werden: von ambulanten

Praxen, Kliniken und Werkstätten für Menschen mit Behinderung über die Tätigkeit in Gefängnissen, geschlossenen Einrichtungen oder auf dem Bauernhof. Bei der Auswahl der Behandlungsmethoden greifen Ergotherapeuten auf ihr umfangreiches Fachwissen zurück, wobei sie Biografie, Interessen und Wünsche der Patienten berücksichtigen.

**Info- und Karrieretag besuchen!**  
Am 09. November von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr informieren die SRH Fachschulen in der Graf-Adolf-Straße 67 in Düsseldorf über Ausbildung und Studium in den Bereichen Logopädie und Ergotherapie. Zudem stellen sich Praxen aus der Region vor, sodass sich Interessierte über mögliche Einsatzgebiete nach der Ausbildung informieren können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

**Weitere Infos:**  
[www.die-fachschulen.de](http://www.die-fachschulen.de)  
E-Mail: [info@fachschulen.srh.de](mailto:info@fachschulen.srh.de)  
Tel.: 0211 280739-0