

# Atemtherapie – Hilfe bei Long-Covid-Syndrom

**Ob Atemprobleme, Müdigkeit oder Schmerzen: aufgrund einer Corona-Infektion können Patienten von unterschiedlichen Nachwirkungen betroffen sein. Studien deuten darauf hin, dass Betroffene mehr als ein Jahr lang an den Folgen der Infektion leiden können. Um mit den physischen und psychischen Begleiterscheinungen besser umzugehen, bieten Atemtherapeuten ein breites Spektrum an Unterstützung. So kann die Achtsamkeit über den Atemfluss auch der Psyche, und damit der Schmerzwahrnehmung, guttun. Um möglichst frei atmen zu können, ist jedoch die Gesundheit und die Kräftigung der Lunge von entscheidender Bedeutung. Hier setzt die Atemtherapie an.**

## Was bedeutet Long-Covid?

In der Schweiz leiden gemäss Erhebungen über 100'000 Menschen an Long Covid. Das sind Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die sich mehr als drei Monate nach ihrer Covid-19-Infektion noch immer nicht vollständig erholt fühlen. Insbesondere Menschen, die einen schweren Corona-Verlauf hinter sich haben, leiden vermehrt unter den Langzeitfolgen. Anfällig für Symptome sind die Atemwege, das Herz-Kreislauf-System, der Muskelapparat, das Nervensystem und der Stoffwechsel. Häufig leiden Patienten unter Erschöpfung, Konzentrationschwierigkeiten und Atembeschwerden. Letzteres kann sehr beklemmend sein. Denn der Atem wirkt sich auf unser Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen aus, kann diese anregen, vertiefen oder teilweise einschränken. Manche Patienten schildern, dass der Körper lange nach der Infektion verrücktspielt, was vielen Ärzten und Forschern Rätsel auf-



Barbara Spahni, Atemtherapeutin

gibt. Forscher und Ärzte haben bei Corona-Infizierten bislang festgestellt, dass ein nicht unerheblicher Teil von ihnen später Symptome von psychischen Störungen zeigt und häufiger an einer Depression erkrankt als Nichtinfizierte oder die Gesamtbevölkerung. Die Therapieoptionen gegen Long-Covid sind bis heute allerdings noch immer unzureichend. Obwohl mögliche Langzeitschäden durch eine frühe, geeignete Therapie verhindert werden können.

## Wie die Atemtherapie hilft

Ein möglicher Therapieansatz gegen die Nachwirkungen von Long-Covid ist die Atemtherapie. Sie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren und reicht über 4000 Jahre zurück. Der Atem umfasst den Menschen in seiner Ganz-

heit, denn die lebensnotwendige Atmung ist mit allen Vorgängen im Organismus verbunden. Die moderne Atemtherapie ist eine individuelle und ganzheitliche Begleitung. Das bedeutet, sie bezieht Körper, Geist, Seele und Umfeld mit ein. Ein begleitendes Gespräch ist demnach genauso wichtig wie die Atemübungen selbst. Die meist einfachen Atem- und Körperübungen sind speziell auf die Bedürfnisse des Long-Covid Patienten abgestimmt und können auch zuhause durchgeführt werden. Sie helfen den Körper mit frischer Energie zu versorgen und neue Kraft zu schöpfen. Zudem lernen Praktizierende, den Atem richtig einzusetzen, um stressige Situationen zu meistern und ruhiger und gelassener im Alltag zu reagieren.

## Die Lunge und das Herz stärken

Begleitend kann eine Behandlung auf der Liege helfen, den Atem freier fließen zu lassen und insgesamt eine wohltuende Entspannung zu spüren. Mit den körperzentrierten Atem- und Bewegungsübungen sowie Atembehandlungen auf der Liege wird ausserdem das Lungen- und das Herz-Kreislauf-System reguliert. Auch das Vertrauen in den Körper und in die eigene Atmung kann so zurückgewonnen werden. Wenn Menschen ihren natürlichen Atemfluss wiederfinden und sich dessen bewusst sind, werden gesundheitsfördernde Prozesse leichter in Gang gesetzt, die persönlichen Ressourcen mobilisiert und der Gedankenfluss beruhigt.

**Über die Autorin:** Barbara Spahni ist Atemtherapeutin und Präsidentin des Atemfachverbandes Schweiz. Die Therapeutin mit Praxis in Bern unterstützt Menschen, die sich energielos fühlen und im Alltag entspannter und gelassener werden möchten. Ein Termin bei Frau Spahni kann online auf Sanasearch gebucht werden.

## Über Sanasearch

«Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20'000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson.»



## Sanasearch

Hardturmstrasse 169 · 8005 Zürich

Telefon 044 444 50 80

info@sanasearch.ch · www.sanasearch.ch



Gutschein

## Gesundheit stärkt - Mitarbeiter und Unternehmen!

Als SKV-Mitglied erhalten Sie auf der grössten Schweizer Therapeutenplattform [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) CHF 10.- Rabatt auf Ihre erste Buchung mit dem Code "SKV10".



**So funktioniert's:**

1. Passenden Therapeuten auf Sanasearch.ch finden.
2. Gutscheincode bei der Online-Buchung angeben.
3. Fertig! Sie erhalten CHF 10.- Rabatt.





www.sanasearch.ch | 044 444 50 80 | hilfe@sanasearch.ch