

HAUSARZT PRAXIS

DIE HIGHLIGHTS DER MEDIZIN



CME-FORTBILDUNG



Blutarmut

**Autoimmunerkrankungen
als Ursache für Anämien**

**Palliativmedizinische Symptom-
und Bedarfserfassung**

**Welche Screening-Tools sind
hilfreich?**

Medizin

Chronische Insomnie

Multimodaler Ansatz – auch auf
OSAS oder RLS abklären

Erhöhte TSH-Werte

Stecken transiente Faktoren oder
eine Hypothyreose dahinter?

Allergenimmuntherapie (AIT)

Adhärenz ist entscheidend für
Behandlungserfolg

Leitlinien-Update 2023

GERD und EoE

CKD-MBD

Therapie der Osteoporose bei
chronischer Niereninsuffizienz

KDIGO-Guidelines implementieren

CKD bei Typ-2-Diabetes

Praxismanagement

Strategie Gesundheit2030

Roadmap Umwelt und Gesundheit

Images

Vom Symptom zur Diagnose

Nephrolithiasis – Komplikationen
der Extrakorporalen Stoßwellen-
lithotripsie

Interview

Atemarbeit betrifft den ganzen Menschen

Evelyne Kernen ist Mitinhaberin und Ausbildungsleiterin der LIKA GmbH, eine der drei akkreditierten Atemschulen der Schweiz sowie Gründungs- und Kommissionsmitglied des Atemfachverband Schweiz (AFS). Im Gespräch gibt die eidg. dipl. Atemtherapeutin Oda KT* Auskunft über die umfassende Arbeit der Atemtherapie.

■ Die Indikationsliste der Atemtherapie (Kasten) deckt ein breites Spektrum ab. Wie kommt das?

Evelyne Kernen: Die Arbeit mit dem Atem betrifft den ganzen Menschen. Viele denken bei Atemtherapie an den physiologischen Vorgang der Atmung. Wir arbeiten aber auch mit dem Atem als Verbindung zwischen körperlichen und seelischen Prozessen, die sich auf das ganze Wohlbefinden auswirken.

Welchen Stellenwert hat die Atemtherapie bei einer Behandlung von Atemwegserkrankungen?

Sie hat einen sehr unterstützenden und unerlässlichen Wert für Betroffene. Die Atemtherapie ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen – in Akutsituationen wie auch als Rehabilitations-Massnahme. Sie hilft die Lungenfunktion (u.a. bei Long-Covid) zu verbessern und zu entspannen.

Wie arbeitest du als Atemtherapeutin?

Sehr variationsreich: Mit Körperwahrnehmungsübungen, Körperbehandlungen, Atemübungen und -techniken, Sekretolyse und nicht zu vergessen, mit dem therapeutischen Gespräch. Dabei

* Oda KT=Oda KomplementärTherapie

Indikationen für eine Atemtherapie

- Atemfehlverhalten
- Atemwegserkrankungen wie Asthma, COPD, Lungenemphysem
- nach Lungenentzündung und Covid zur Regeneration
- Erschöpfung, Depression
- Angstzustände und Panikattacken
- Schlafstörungen
- Dauerhafte Müdigkeit
- Stresszustände, Nervosität, Unruhe und Anspannung
- Burnout-Syndrom
- Muskelverspannungen, Schmerzen
- Unterstützung in belasteten Lebensphasen und Krisen

richtet sich die Arbeit nach Beschwerden und Therapieziel. Wir nutzen den Atem und die Bewegung zur Körpermobilisation, Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit sowie zur Förderung des Gleichgewichts.

Welches Ziel wird damit verfolgt?

Die Verbesserung des Allgemeinzustandes - körperlich und mental und ein guter Umgang mit sich selber. Den Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit erreichen wir mit der Klärung der Fragen: Wie können die Betroffenen mitwirken? Was lässt sich im Alltag umsetzen? Bei chronischen Beschwerden liegt der Fokus auf dem Umgang mit der Krankheit sowie der Erhaltung von Lebensqualität.

Wie begegnest du psychosomatischen Themen?

Psychosomatische Themen treffen wir in unseren Praxen sehr häufig an. Es sind leidvolle Situationen mit vielen Symptomen, die für Klient:innen sehr unangenehm sind. Das Atemgeschehen ist immer mitbetroffen. Viele haben die Atemtherapie in der psychosomatischen Klinik bereits kennengelernt und möchten sie fortführen. Es gibt kaum eine Psychosomatische Klinik ohne atemtherapeutische Angebote. Wir können unterstützen, indem Zustände handhabbarer werden. Der Fokus liegt auf der Spannungsregulation, der Minderung von Ängsten und Panikattacken durch Atem- und Körperarbeit. Die Menschen reagieren sehr positiv auf Berührung oder konkrete Übungen. Betroffene können letztere überall anwenden und mindern damit das Gefühl vom hilflosen Ausgeliefertsein.

Wie steht es um die Forschung bezüglich der Wirksamkeit der Atemtherapie?

Es gibt vor allem im deutschsprachigen Raum Studien. Die Neuste wurde 2022 von der Mind Foundation Berlin initiiert. 2017 gab es eine randomisierte-kontrollierte Pilotstudie zur Wirksamkeit von Atemtherapie, Autogenem Training und Gesundheitstraining in der Nachsorge von Patientinnen mit Mammakarzinom.

Wo liegen die Grenzen der Atemtherapie?

Überall dort, wo die klinische Betreuung Priorität hat: Bei Akutbeschwerden wie Entzündungen und Infekte, psychotische Zustände oder

Unsere Interviewpartnerin



Evelyne Kernen

Eidg. diplomierte Atemtherapeutin
Oda KTTC
Mitinhaberin und Ausbildungsleiterin
der LIKA GmbH

schwere Formen von substanzgebundenen Suchterkrankungen.

Was würdest du dir in Bezug auf das Schlagwort **integrative Medizin** wünschen?

Dass sie in der praktischen Umsetzung als Zusammenarbeit gelebt und die multimodale Betreuung optimal genutzt würde. Die interdisziplinären Netzwerke sollten im Gesundheitsbereich mehr ineinandergreifen. In der medizinischen Landschaft ist die Komplementärtherapie (KT) eher ein Nebenschauplatz und das korrespondiert nicht mit der Akzeptanz und dem Nutznutzen der KT von der Bevölkerung.

Mit dem Branchenzertifikat KomplementärTherapeut Oda KT können Atemtherapeut:innen seit 2016 einen eidgenössischen Titel erlangen. Wie wichtig war dieser Schritt?

Der Entwicklungsweg vom Nischenberuf zum eidg. anerkannten Beruf nahm viele Jahre in Anspruch. Es konnte eine eminente Professionalisierung stattfinden. Die Dauer der Ausbildung bis zum eidg. Titel ist lang. Sie hat den Anspruch auf Berufs- und Praxiserfahrung, Kennen und Können des Handwerks einerseits und den verantwortungsvollen Umgang mit den Klient:innen andererseits. Es war ein sehr wichtiger Schritt.

Mehr Informationen inkl. Studien über die Atemtherapie und den Atemfachverband Schweiz AFS:

➤ <https://atem-schweiz.ch>

Das Interview führte Nathalie Meyer, Trainerin Bewegung und Gesundheit, Atemtherapeutin.

Dieser Beitrag entstand durch finanzielle Unterstützung des Atemfachverband Schweiz AFS, 4600 Olten.