

Inhalt

Geleitwort	8
1 Einleitung:	
Die Geschichte der Reflektorischen Atemtherapie (RAT)	
<i>Bettina Bickel</i>	11
2 Anatomie und Physiologie der Atemsysteme	
<i>Karin Klepsch, Ralf Dornieden</i>	15
2.1 Anatomische Gliederung des Diaphragmas	15
2.1.1 Pars lumbalis	15
2.1.2 Centrum tendineum	19
2.1.3 Pars sternalis	19
2.1.4 Pars costalis	19
2.2 Innervation	20
2.3 Anatomische Verbindungen des Diaphragmas	21
2.4 Funktionelle Anatomie	21
2.4.1 Hauptfunktionen des Diaphragmas	22
2.4.2 Druckveränderungen und Hämodynamik	22
2.5 Physiologie	24
2.5.1 Steuerungsmechanismen	24
2.5.2 Säure-Basen-Haushalt	25
Literatur	26
3 Die Praxis der Reflektorischen Atemtherapie	
<i>Ariane Lerch, Ingrid Schweigert, Marleen van Damme</i>	28
3.1 Ziele, Indikationen, Kontraindikationen	28
3.2 Behandlungsgrundlagen	30
3.2.1 Ausgangsstellungen	30
3.2.2 Griffe	31
3.2.3 Wärmeapplikationen/heiße Kompressen	32
3.3 Durchführung der Atemtherapie	33
3.3.1 Behandlung in Bauchlage	33
3.3.2 Behandlung in Seitlage	55
3.3.3 Behandlung in Rückenlage	59
Literatur	77

4	Yogaübungen in der Rekflektorischen Atemtherapie	
	<i>Undine von der Werth, Gabi Gröne-Ostendorff</i>	79
4.1	Käfer	80
4.2	Regenbogen (Drehdehnlage)	81
4.3	Andreaskreuz	82
4.4	Beinhalte	83
4.5	M. sartorius-Dehnlage	83
4.6	Fisch	84
4.7	Kerze	85
4.8	Schulterübung (Trockenschwimmen)	86
4.9	Kobra	87
4.10	Bauchspannlage	88
4.11	Zwerchfellbrücke	88
4.12	Schneidersitz	89
4.13	Schwebesitz	90
4.14	Rollen auf der Wirbelsäule	91
4.15	Pflug (Überschlag)	92
4.16	Grätschsitz	93
4.17	Drehsitz	94
4.18	Haltegriff	95
4.19	„Offenes Päckchen“	95
4.20	Kniender Halbmond	96
4.21	Dreieck	97
4.22	Baum	98
4.23	Tänzer	99
4.24	Sonnengruß	100
5	Spezielle Anwendungsgebiete der Reflektorischen Atemtherapie	106
5.1	Die Reflektorische Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme <i>Marlies Ziegler, Sabine Weise, Carola Adams</i>	106
5.1.1	Störung auf Ebene der Lunge	108
5.1.2	Störung des Verdauungssystems	110
5.1.3	Durchführung der Reflektorischen Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme	110
	Literatur	113
5.2	Die Reflektorische Atemtherapie in der Kardiologie <i>Undine von der Werth</i>	114

5.2.1	Psychosomatik	116
5.2.2	Die Behandlung des Herzens in der RAT <i>Gabi Gröne-Ostendorff</i>	117
5.3	Die Reflektorische Atemtherapie bei neurologischen Erkrankungen <i>Ariane Lerch, Barbara Kobert, Grit Seemann</i>	119
5.4	Die Reflektorische Atemtherapie in der Pädiatrie <i>Marlies Ziegler/Marianne Kirchlinde</i>	121
5.4.1	Die Entwicklung von Lunge, Thorax und Wirbelsäule	122
5.4.2	Atemproblematik bei Frühgeborenen	123
5.4.3	Auswirkung der Lungenproblematik auf die muskuläre Situation, den Thorax und die Wirbelsäule	124
5.4.4	Die Anwendung der RAT bei Säuglingen und Kindern	125
5.4.5	Behandlungsbeispiele	127
	Literatur	132
5.5	RAT-Behandlung von intensivpflichtigen Patienten <i>Ariane Lerch</i>	133
5.6	Die Reflektorische Atemtherapie und ihre psychosomatischen Aspekte in der Behandlung des Asthma bronchiale <i>Undine von der Werth</i>	135
	Literatur	139
	Glossar	140
	Sachverzeichnis	142