

Inhalt

| | |
|--|----|
| Geleitwort | 8 |
| Danksagung | 10 |
| 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 | 26 |
| Literatur | 27 |
| 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 | 31 |
| 3.2.1 Ausgangsstellungen | 31 |
| 3.2.2 Griffe | 32 |
| 3.2.3 Wärmeapplikationen/heiße Kompressen | 33 |
| 3.3 Durchführung der Atemtherapie | 34 |
| 3.3.1 Behandlung in Bauchlage | 34 |
| 3.3.2 Behandlung in Seidlage | 57 |
| 3.3.3 Behandlung in Rückenlage | 61 |
| Literatur | 81 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| 4 | Yogaübungen in der Reflektorischen Atemtherapie | |
| | <i>Undine von der Werth, Gabriela Gröne-Ostendorff</i> | 82 |
| 4.1 | Käfer | 83 |
| 4.2 | Regenbogen (Drehdehnlage) | 84 |
| 4.3 | Andreaskreuz | 85 |
| 4.4 | Beinhalte | 86 |
| 4.5 | M. sartorius-Dehnlagerung | 86 |
| 4.6 | Fisch | 87 |
| 4.7 | Schulterübung (Trockenschwimmen) | 88 |
| 4.8 | Kobra | 89 |
| 4.9 | Bauchspannlage | 90 |
| 4.10 | Zwerchfellbrücke | 90 |
| 4.11 | Schneidersitz | 91 |
| 4.12 | Schwebesitz | 92 |
| 4.13 | Rollen auf der Wirbelsäule | 93 |
| 4.14 | Pflug (Überschlag) | 94 |
| 4.15 | Grätschsitz | 95 |
| 4.16 | Drehsitz | 96 |
| 4.17 | Haltegriff | 97 |
| 4.18 | „Offenes Päckchen“ | 97 |
| 4.19 | Kniender Halbmond | 98 |
| 4.20 | Dreieck | 99 |
| 4.21 | Baum | 100 |
| 4.22 | Tänzer | 101 |
| 4.23 | Sonnengruß | 102 |
| 5 | Spezielle Anwendungsgebiete der Reflektorischen Atemtherapie | 108 |
| 5.1 | Die Reflektorische Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme | |
| | <i>Marlies Ziegler, Sabine Weise, Carola Adams</i> | 108 |
| 5.1.1 | Störung auf Ebene der Lunge | 110 |
| 5.1.2 | Durchführung der Reflektorischen Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme | 113 |
| 5.2 | Die Reflektorische Atemtherapie und ihre psychosomatischen Aspekte in der Behandlung des Asthma bronchiale | |
| | <i>Undine von der Werth</i> | 117 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 5.3 | Die Reflektorische Atemtherapie in der Kardiologie | |
| | <i>Undine von der Werth</i> | 121 |
| 5.3.1 | Psychosomatik | 122 |
| 5.3.2 | Die Behandlung des Herzens in der RAT | |
| | <i>Gabriela Gröne-Ostendorff</i> | 123 |
| 5.4 | Die Reflektorische Atemtherapie bei neurologischen Erkrankungen | |
| | <i>Ariane Lerch, Barbara Kobert, Grit Seemann</i> | 126 |
| 5.5 | RAT-Behandlung von intensivpflichtigen Patienten | |
| | <i>Ariane Lerch</i> | 129 |
| 5.6 | Die Reflektorische Atemtherapie in der Pädiatrie | |
| | <i>Marlies Ziegler/Marianne Kirchlinde</i> | 132 |
| 5.6.1 | Die Entwicklung von Lunge, Thorax und Wirbelsäule | 132 |
| 5.6.2 | Atemproblematik bei Frühgeborenen | 134 |
| 5.6.3 | Auswirkung der Lungenproblematik auf die muskuläre Situation, den Thorax und die Wirbelsäule | 134 |
| 5.6.4 | Die Anwendung der RAT bei Säuglingen und Kindern | 136 |
| 5.6.5 | Behandlungsbeispiele | 138 |
| | Glossar | 145 |
| | Sachverzeichnis | 147 |