

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	8
<b>Danksagung</b> .....	10
<b>1 Einleitung:</b>	
<b>Die Geschichte der Reflektorischen Atemtherapie (RAT)</b>	
<i>Bettina Bickel</i> .....	11
<b>2 Anatomie und Physiologie der Atemsysteme</b>	
<i>Karin Klepsch, Ralf Dornieden</i> .....	15
<b>2.1 Anatomische Gliederung des Diaphragmas</b> .....	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
<b>2.2 Innervation</b> .....	20
<b>2.3 Anatomische Verbindungen des Diaphragmas</b> .....	21
<b>2.4 Funktionelle Anatomie</b> .....	21
2.4.1 Hauptfunktionen des Diaphragmas .....	22
2.4.2 Druckveränderungen und Hämodynamik .....	22
<b>2.5 Physiologie</b> .....	24
2.5.1 Steuerungsmechanismen .....	24
2.5.2 Säure-Basen-Haushalt .....	26
Literatur .....	27
<b>3 Die Praxis der Reflektorischen Atemtherapie</b>	
<i>Ariane Lerch, Ingrid Schweigert, Marleen van Damme</i> .....	28
<b>3.1 Ziele, Indikationen, Kontraindikationen</b> .....	28
<b>3.2 Behandlungsgrundlagen</b> .....	31
3.2.1 Ausgangsstellungen .....	31
3.2.2 Griff .....	32
3.2.3 Wärmeapplikationen/heiße Kompressen .....	33
<b>3.3 Durchführung der Atemtherapie</b> .....	34
3.3.1 Behandlung in Bauchlage .....	34
3.3.2 Behandlung in Seitlage .....	57
3.3.3 Behandlung in Rückenlage .....	61
Literatur .....	81

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

<b>5.3</b>	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
<b>5.4</b>	Die Reflektorische Atemtherapie bei neurologischen Erkrankungen <i>Ariane Lerch, Barbara Kobert, Grit Seemann</i> .....	126
<b>5.5</b>	RAT-Behandlung von intensivpflichtigen Patienten <i>Ariane Lerch</i> .....	129
<b>5.6</b>	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
	<b>Glossar</b> .....	145
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	147