

INHALT

.....	
Danksagung	9
Geleitwort	9
Vorwort zur 3. Auflage	11

**Einleitung:
Die Geschichte der
Reflektorischen
Atemtherapie (RAT)**

Ab Seite 13

**Anatomie und
Physiologie der
Atemsysteme**

Ab Seite 19

2.1 Anatomische Gliederung des Diaphragmas	20
2.1.1 Pars lumbalis	20
2.1.2 Centrum tendineum	23
2.1.3 Pars sternalis	23
2.1.4 Pars costalis	23
2.2 Innervation	23
2.3 Anatomische Verbindungen des Diaphragmas	25
2.4 Funktionelle Anatomie	25
2.4.1 Hauptfunktionen des Diaphragmas	26
2.4.2 Druckveränderungen und Hämodynamik	26

2.5 Physiologie	27
2.5.1 Steuerungsmechanismen	28
2.5.2 Säure-Basen-Haushalt	29

Die Praxis der Reflektorischen Atemtherapie

Ab Seite 33

3.1 Ziele, Indikationen, Kontraindikationen	35
3.2 Behandlungsgrundlagen	37
3.2.1 Ausgangsstellungen	37
3.2.2 Griffe	38
3.2.3 Wärmeapplikationen/heiße Kompressen	39
3.3 Durchführung der Atemtherapie	40
3.3.1 Behandlung in Bauchlage	40
3.3.2 Behandlung in Seitlage	58
3.3.3 Behandlung in Rückenlage	62

Yogaübungen in der Reflektorischen Atemtherapie

Ab Seite 83

4.1 Käfer	87
4.2 Regenbogen (Drehdehnlage)	88

4.3	Andreaskreuz	89
4.4	Beinalte	90
4.5	M. sartorius-Dehnlagerung	91
4.6	Fisch	92
4.7	Schulterübung (Trockenschwimmen)	93
4.8	Kobra	94
4.9	Bauchspannlage	95
4.10	Zwerchfellbrücke	96
4.11	Schneidersitz	97
4.12	Schwebesitz	98
4.13	Rollen auf der Wirbelsäule	99
4.14	Pflug (Überschlag)	100
4.15	Drehsitz	101
4.16	Haltegriff	102
4.17	„Offenes Päckchen“	103
4.18	Kniender Halbmond	104
4.19	Baum	105
4.20	Tänzer	106
4.21	Sonnengruß	107

**Spezielle
Anwendungsgebiete
der Reflektorischen
Atemtherapie**

Ab Seite 114

5.1	Die Reflektorische Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme	116
5.1.1	Störung auf Ebene der Lunge	116
5.1.2	Durchführung der Reflektorischen Atemtherapie bei Störungen der Atemsysteme	119

5.2 Die Reflektorische Atemtherapie und ihre psychosomatischen Aspekte in der Behandlung des Asthma bronchiale	123
5.3 Die Reflektorische Atemtherapie in der Kardiologie	127
5.3.1 Psychosomatik	128
5.3.2 Die Behandlung des Herzens in der RAT	129
5.4 Die Reflektorische Atemtherapie bei neurologischen Erkrankungen	131
5.5 RAT-Behandlung von intensivpflichtigen Patienten	134
5.6 Die Reflektorische Atemtherapie in der Pädiatrie	136
5.6.1 Die Entwicklung von Lunge, Thorax und Wirbelsäule	136
5.6.2 Atemproblematik bei Frühgeborenen	137
5.6.3 Auswirkung der Lungenproblematik auf die muskuläre Situation, den Thorax und die Wirbelsäule	138
5.6.4 Die Anwendung der RAT bei Säuglingen und Kindern	139
5.6.5 Behandlungsbeispiele	141

Anhang

Ab Seite 149

Glossar	150
Sachverzeichnis	152