

# 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

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

<b>2.5</b>	<b>Physiologie</b>	<b>27</b>
2.5.1	Steuerungsmechanismen	28
2.5.2	Säure-Basen-Haushalt	29

## Die Praxis der Reflektorischen Atemtherapie

Ab Seite 33

<b>3.1</b>	<b>Ziele, Indikationen, Kontraindikationen</b>	<b>35</b>
<b>3.2</b>	<b>Behandlungsgrundlagen</b>	<b>37</b>
3.2.1	Ausgangsstellungen	37
3.2.2	Griffe	38
3.2.3	Wärmeapplikationen/heiße Kompressen	39
<b>3.3</b>	<b>Durchführung der Atemtherapie</b>	<b>40</b>
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

<b>4.1</b>	<b>Käfer</b>	<b>87</b>
<b>4.2</b>	<b>Regenbogen (Drehdehnlage)</b>	<b>88</b>

4.3	Andreaskreuz	89
4.4	Beinhalte	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

<b>5.2</b>	<b>Die Reflektorische Atemtherapie und ihre psychosomatischen Aspekte in der Behandlung des Asthma bronchiale</b>	<b>123</b>
<b>5.3</b>	<b>Die Reflektorische Atemtherapie in der Kardiologie</b>	<b>127</b>
5.3.1	Psychosomatik	128
5.3.2	Die Behandlung des Herzens in der RAT	129
<b>5.4</b>	<b>Die Reflektorische Atemtherapie bei neurologischen Erkrankungen</b>	<b>131</b>
<b>5.5</b>	<b>RAT-Behandlung von intensivpflichtigen Patienten</b>	<b>134</b>
<b>5.6</b>	<b>Die Reflektorische Atemtherapie in der Pädiatrie</b>	<b>136</b>
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**

<b>Glossar</b>	<b>150</b>
<b>Sachverzeichnis</b>	<b>152</b>