

Ortho-Bionomy® in der „Coroanpraxis“ – Probleme mit der Maske

Unsere Patient*innen kommen alle aus ihrem eigenen einzigartigen Lebensumfeld zu uns in die Praxis. Eine ganze Reihe von ihnen ist sehr gestresst durch die Situation. Die Bedrohung der eigenen Gesundheit und der materiellen Lebensgrundlagen (Thema des Wurzelchakra – siehe erster Coronabeitrag) paaren sich mit diffusen Ängsten vor einer nicht sichtbaren Gefahr, den Einschränkungen der sozialen Kontakte (beides Stressoren für das Unterleibchakra) und sozialem Stress mit dem Umfeld u.a. durch die Maskenpflicht und die Diskussion unterschiedlicher Standpunkte (Belastung des Solarplexuschakra).

Als Ortho-Bionomist*innen werden wir versuchen, so gut es uns gelingen mag, die unterschiedlichen Befindlichkeiten wertzuschätzen, auch wenn wir einzelnen inhaltlichen Standpunkten persönlich nicht beipflichten können. Ihr Erleben, unter dem sie leiden, können wir unseren Patient*innen nicht absprechen. Unsere Aufgabe bleibt es, so gut wie möglich die Unterstützung anzubieten, die es dem Gegenüber möglich macht die eigene innere Verwirrung zu reduzieren und so wieder mehr Bewältigungsmöglichkeiten zu entdecken. Das Denkmodell der Chakren als Orientierungspunkte auf meiner inneren „Landkarte“ hilft mir persönlich den Überblick nicht zu verlieren, wenn mein Gegenüber sehr aufgewühlt ist.

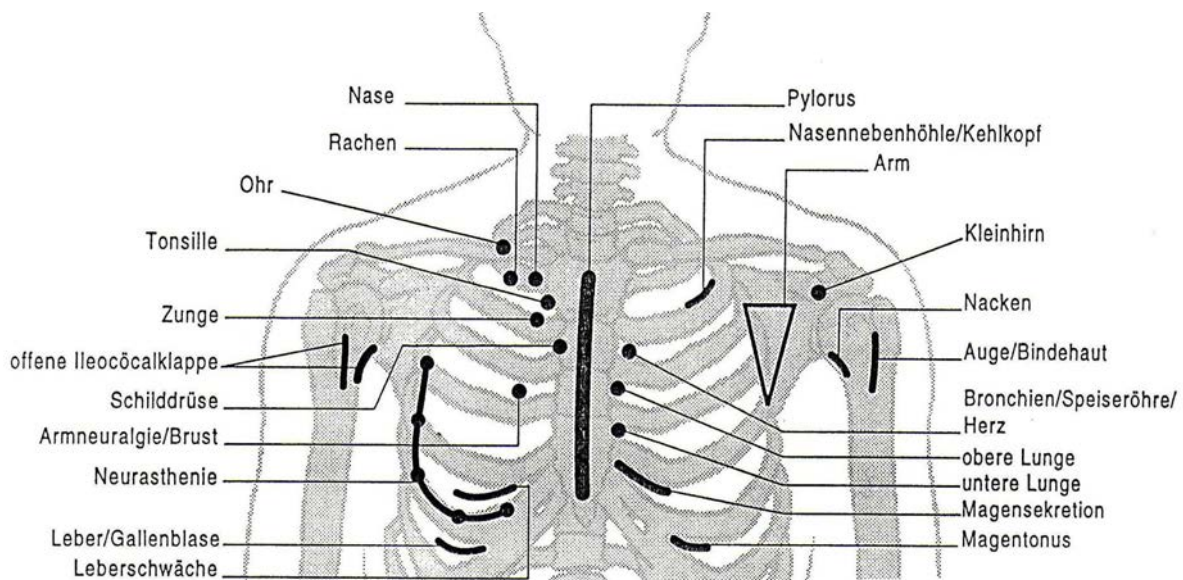


Abb. Chapmanzonen der Atemwege – alle Punkte finden sich paarig

Grundlagen

Häufig wird das **Maskentragen** als sehr belastend empfunden. Nach langer Tragezeit klagen manche über starke Erschöpfung, Kopfschmerzen und diffuse Abgeschlagenheit. Ähnlich Symptome weisen Patient*innen mit Schnarchapnoe auf.

Ich selber habe das lange nicht verstanden, da ich schon als junger Arzt in der Chirurgie die chirurgischen Masken sehr lange am Tag und an vielen Tagen der Woche ohne irgendwelche Beschwerden getragen hatte. Was mir nicht aufgefallen war, bis es mir meine Kollegin Susanne Seidel sagte, war, dass man dafür eine andere Atemtechnik als im Alltag braucht. Mir war diese Technik seit langem selbstverständlich geworden. Es geht dabei um das Totraumvolumen der Atmung. Das „Totraumvolumen“ ist der Anteil der Atemluft zwischen Lunge und Mund/Nase die nicht CO₂- und umgekehrt nicht Sauerstoff-beladen zwischen innen und außen hin und her geschoben wird.

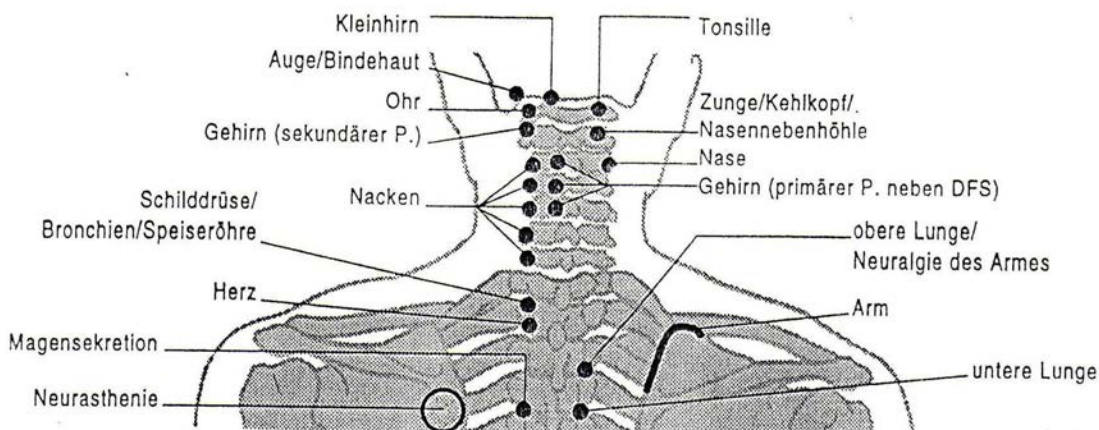


Abb. Chapmanzonen u.a. der Atemwege

Menschen die schon einmal geschnorchelt haben kennen das: Man muss wegen der durch den Schnorchel enorm verlängerten Atemwegslänge deutlich fester und tiefer atmen um genügend Luft zu kriegen. Wer herausgefunden hat wie das geht, kann sich stundenlang im Wasser vergnügen.

Das gleiche Problem haben wir mit den Masken. Im Raum zwischen Mund/Nase und Maske verbleibt die verbrauchte Luft länger und wird wieder eingeatmet ohne vollständigen Austausch mit Frischluft. Die Folge ist ein schleichender Sauerstoffmangel.

Behandlung

1. Mit dem Verstehen der Ursachen eröffnen sich uns viele Behandlungsoptionen. Zunächst erklären wir unseren Patient*innen das Phänomen - das verringert die Angst, weil man mit etwas tieferem Atmen etwas gegen die Beschwerden tun kann.
2. Dann fragen wir nach, wie die Atemgewohnheiten mit Maske sind. Eine reine Nasenatmung genügt oft nicht, vor allem wenn die Nase nicht ganz frei ist. Gut klappt oft die forcierte Einatmung über den Mund und die Ausatmung über die (freie) Nase.

3. Wichtig ist der Maskentyp. Die selbstgeschneiderten Masken sind oft weniger luftdurchlässig als die chirurgischen Masken, die zudem den Vorteil haben, dass sie die potentiell infektiösen Tröpfchen meist besser abfangen.
4. Manchmal hilft es, wenn wir zusätzlich das Einatmen in den oberen Brustkorb üben lassen, da viele Menschen überwiegend in den Bauch atmen.
5. Sollten sich eine eingeschränkte Beweglichkeit oder druckempfindliche Stellen zwischen Brustbein und Rippen zeigen können wir Brustbein, Rippen und die Thoraxkompartimente behandeln.



6. Auch die ventralen und dorsalen Chapmanpunkte bieten sich an, wenn die Atmung eingeschränkt ist.
7. Erinnern möchte ich an die Behandlung der Herz- und Lungenbänder in den Phasen 4 – 6 wenn in der Vorgeschichte Brustkorbprellungen, Rippenbrüche, Operationen oder Lungenentzündungen bekannt sind.
8. Bei deutlichem Überwiegen von Panikreaktionen mit dem Aufsetzen der Maske müssen wir an eine traumatische Belastung denken und entsprechend vorsichtig unsere Angebote machen.

Mit der freieren Atmung hebt und senkt sich das Brustbein - uns fällt ein Stein vom Herzen. Jetzt ist der rechte Moment gekommen, darauf hinzuweisen wieviel Glück wir haben, mit einer so einfachen Maßnahme die anderen Menschen und auch uns selber schützen zu können. Mit dieser positiven Botschaft stärken wir zu diesem Zeitpunkt das Wurzel-, das Unterleib- und das Solarplexuschakra.

Viele Grüße an alle

Klaus G. Weber