



VON CORONA GENESEN - ABER NICHT GESUND

Atemarbeit unterstützt die Erholungszeit nach Covid 19

Covid 19 wirft einen langen Schatten. Covid 19 Beschwerden können manchmal noch lange andauern und auch lange nach der Rekonvaleszenz auftreten. Genesen heisst nicht gesund! Mit Long-Covid oder dem „Post Covid Syndrom“ wird uns ein neues Krankheitsbild künftig herausfordern und braucht in jeder Beziehung einen langen Atem. Weshalb eine befreite Atmung hilfreich und unterstützend im Genesungsprozess ist und es sinnvoll und wirksam ist, sich mit dem Atem zu beschäftigen.

Nebst der medizinischen Versorgung kann die Beschäftigung mit dem eigenen Atem die Erholungsphase bei den Symptomen von Long Covid unterstützen.

Post covid fatigue (Müdigkeit / Erschöpfung / Belastungsintoleranz physisch und mental) / Angsterkrankungen / Depressionen / Schlafprobleme / Muskelschwäche & Kognitive Störungen sind nur einige der Symptome unter welchen Langzeiterkrankte leiden. Oftmals werden diese in Schüben durchlaufen und als „Rückfälle“ nach z.T. besseren Episoden empfinden.

Das Atemgeschehen reagiert auf alle Erlebnisse und verändert sich durch körperliche und seelische Ereignisse. Das muss so sein, wenn man z.B. rennt braucht man viel Atemvolumen und der Rhythmus wird schneller und kraftvoll. Wenn man schlafen möchte braucht es weniger Atemvolumen und der Rhythmus wird flacher. Wenn man eine Freude erlebt wird die Atmung tief, weit und leicht, wenn man traurig ist wird sie schwer, eingeschränkt und eng. Nach schweren Krankheiten und seelischen Erschütterungen verändert sie sich manchmal so tiefgreifend, dass der Atemrhythmus sich nicht mehr von selbst regulieren kann.

Wenn eine körperliche Krankheit nach der Genesung mit anschliessenden Einschränkungen reagiert, ist es ein Schock für jeden Menschen. Die erlebte Krankheit und der Schock schränken die Atmung ein. Zum Glück reagiert die Atmung auch umgekehrt. Verbessert man sie, bzw. gelingt es mittels Einzelbehandlungen und Atemübungen den Rhythmus wieder ins natürliche Gleichgewicht zu führen, stellen sich Zuversicht und verlorenes Vertrauen wieder ein. Die gesunde Atmung kann den Körper wieder stärken und kräftigen. Der Atem ist eine Ressource die immer zur Verfügung steht wenn man sich ihr bewusst zuwendet und mit seinem Rhythmus arbeitet. Diese Arbeit besteht aus Gesprächen, Atem-Körperübungen und/oder Atembehandlungen, in Einzeltherapie und/oder in Gruppen.

LONG COVID Angebot

- Dienstag Gruppe: Atemübungen online h 19.15 bis 20.15
- Samstag Gruppe: Long Covid Gespräche und Atemübungen online h 10.00 bis 11.15
- Einzeltherapie, Auskunft und Anmeldung Tel. 079 629 64 21 Yvonne Zehnder, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin / Atem und Craniosacral Therapien

Yvonne Zehnder

Dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam

Komplementär Therapeutin mit eidg. Diplom

Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen

Erwachsenenbildnerin KAEB

Gründerin, Schulleitungsmitglied und Dozentin Institut Atem Bewegung Therapie GmbH