

## Entschleunigtes Atmen beruhigt das vegetative Nervensystem

# „Atemtakter“ hilft bei Panikattacken und Hyperventilation

Wer schon einmal eine Panikattacke hatte, kennt zumindest einige der folgenden Symptome: Stress und Angst führen automatisch zu einer schnelleren Atmung. Dadurch verringert sich der Kohlendioxidgehalt im Blut, was Schwindel, Atemnot, Herzrasen und Brustschmerzen auslösen kann. Diese Symptome verstärken wiederum das Angsterleben, der Kreislauf wiederholt sich. Im Extremfall kommt es zu einer Hyperventilationstetanie („Pfötchenstellung“ der Hände). Hyperventilationssymptome fühlen sich dramatischer an, als sie es wirklich sind. Ärzte empfehlen als Erste-Hilfe-Maßnahme, in eine Plastiktüte ein- und auszuatmen, um das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut wieder zu normalisieren.

Ein kleines Gerät, nicht größer als eine Streichholzschachtel, könnte solche Situationen verhindern helfen: Der „Taxxos-Atemtakter®“ ist laut Angaben des Herstellers ein „mobiles Atemtrainingsgerät, das mittels Vibration genaue Ein- und Ausatemzeiten vorgibt und so zur Atementschleunigung beiträgt“. Laut einer Studie, die an der Psychosomatischen Reha-Klinik Clausthal-Zellerfeld durchgeführt wurde, ist das Training mit dem Atemtakter ebenso wirksam wie ein stationär durchgeführtes Biofeedbacktraining.

Auch Prof. Dr. Thomas Loew, Leiter der Abteilung für Psychosomatik des Universitätsklinikums Regensburg, hat den Atemtakter an seinen Patienten getestet: „Sie lernen bei uns unterschiedliche Entspannungstechniken wie

Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, funktionelle Entspannung und auch das Training mit dem Atemtakter.“ Ein wichtiger Faktor bei so gut wie allen Entspannungsmethoden sei entschleunigtes Atmen, erklärt der Arzt. Er empfiehlt, täglich 2 mal 10 Minuten mit dem Atemtakter zu trainieren.



Laut Prof. Löw lässt sich mithilfe des Atemtakers auch der Blutdruck senken, Asthma und Herzinsuffizienz günstig beeinflussen und das vegetative Nervensystem insgesamt beruhigen. Im Psychobereich setzt er den Atemtakter in seiner Klinik zur Selbstberuhigung nicht nur bei Panikstörungen ein. Er rechnet damit, dass das Gerät in Zukunft als Heil- und Hilfsmittel verordnet werden könnte, sobald „die Studienlage dafür ausreicht“. Denn: „Unterm Strich ist es billiger als Medikamente“, auch wenn der Anschaffungspreis mit rund 150 Euro zunächst relativ hoch erscheint. Das Gerät ist seit 2012 auf dem Markt. Einige wenige Kassen, vor allem Betriebskrankenkassen, erstatten die Kosten dafür in bestimmten Fällen bereits. *JB*

In der „daz“ Nr. 70, S. 22 berichtete Selbsthilfe-Gruppenleiter Dennis Riehle über einen „Drastischen Anstieg an Hilfesuchenden“ und zugleich sinkende Bereitschaft zu regelmäßigen Gruppentreffen. Hierzu schrieb ein Leser:

### Leserbrief

#### Selbsthilfegruppe für Hochsensible gegründet

*Zu diesem Leserbrief, der viele gute Beobachtungen enthält, möchte ich bezugnehmend auf den letzten Abschnitt kritisch – nicht rechthaberisch – Stellung beziehen.*

*Seit dem Aufkommen des Internets, Veränderung in der Arbeitswelt etc. haben Vereine zunehmend die Schwierigkeit, Mitglieder zu finden. Auch Stammtische in Gaststätten als lockere Zusammenkünfte trifft es. Davon können Selbsthilfegruppen nicht verschont bleiben. Vielleicht passen aber auch Leiter und Teilnehmer oder das Thema nicht mehr zusammen? Aber, wo Altes abstirbt, wächst woanders meist Neues.*

*Ich bin dabei, eine Selbsthilfegruppe für Hochsensible im Raum Göppingen zu gründen. Dabei möchte ich als Moderator, nicht als Leader auftreten. Die Teilnehmer sollen die Inhalte bestimmen und ich als Erster unter Gleichen fungieren. Zudem werde ich auf Aktivitäten und Ziele hinausgehen und nicht dazu aufrufen, sich selbst zu bedauern oder ins Tal der Tränen zu gehen. Dabei können die Teilnehmer semiprofessionelle oder professionelle Hilfe gerne parallel zum Kreis aufsuchen oder es kann ein Hin und Her geben. „Highly Sensitive Persons“ (Elaine N. Aaron, 1997 und 2005) sind nicht zu pathologisieren, um wiederum ein Geschäft zu werden.*

*Thomas Kopfer, Geislingen*