

# Atmen wider den Schmerz

**ATEMTHERAPIE** Im Unterschied zu den meisten bekannten Therapien geht sie von einem anderen Ansatz aus: Bei der Atemtherapie werden die gesunden Körperfunktionen gestärkt mit dem Ziel, dass sich die kranken den gesunden Funktionen angleichen.

Agathe Löliger Ursenbacher bettet eine Klientin – «die Leute, die zu mir kommen, sind keine Patienten» – sanft auf eine Liege, berührt mit der Hand ihren Bauch. «Geht es so?»

Seit über zehn Jahren betreibt die 52-jährige Agathe Löliger in Bern eine Praxis, ist in der Ausbildung tätig und gilt als Vorreiterin im Kanton Bern in Sachen Atemtherapie. Genauer: in Atemtherapie nach Middendorf. Das ist kein Training der funktionalen Atmung von Lunge und Stimmapparat, sondern eine Behandlung mit der Atmung als krankengymnastisches oder psychotherapeutisches Heilverfahren.

## Im «Dialog» mit der Klientin

«Ich versuche nun, den Atem an die beschwerdefreien Orte zu locken», erklärt Agathe Löliger, während sie mit ihren Händen Richtung Bauchmitte der Klientin streicht. Diese, eine Frau mittleren Alters, leidet periodisch immer wieder an Rückenschmerzen und geht deshalb vorbeugend in die Atemtherapie. Wer jetzt denkt, die schmerzgepeinigten Frau lasse sich, ähnlich wie bei einer Massage, auf dem Schragen einfach passiv bearbeiten, liegt falsch.

«Eine Atemtherapie ist immer ein Dialog», sagt Agathe Löliger. «Ich brauche die Präsenz des Klienten, er muss sich auf die Therapie einlassen – nur so kann ich seinen Schnauf in meine Hand nehmen und an die gewünschten Stellen führen.» Und das sind, im Gegensatz etwa zur Physiotherapie, die schmerzfreien Körperstellen. Denn das Prinzip der Atemtherapie ist es, die Stärken zu fördern und die Schwächen gleichzeitig zu «ermuntern», sich den Stärken anzugleichen.

Wem das alles ein bisschen abstrakt oder gar lebensfremd vorkommt, dem kann Agathe Löliger ihren eigenen Werdegang und ihre grosse Erfahrung entgegenhalten: Sie ist im wahren Sinn des Wortes eine Frau aus dem Leben. Ursprünglich liess sie sich zur Hebamme ausbilden – ein «schöner Beruf», wie sie sagt. Und einer, der sie nie ganz losgelassen hat, begleitet sie doch bis heute Schwangere vor und nach der Geburt. «Auch da kann ich



**Auf Tuchfühlung mit dem Atem:** Agathe Löliger behandelt eine Frau, die immer wieder von Rückenschmerzen heimgesucht wird.

Bilder Urs Baumann

das Wissen der Atemtherapie gebrauchen», sagt Agathe Löliger. Das verwundert nicht, wenn man bedenkt, dass der Atem in der Lage ist, sowohl den Stoffwechsel anzuregen als auch, je nach Einsatz, die Entspannung zu erleichtern. Agathe Löliger hütet sich allerdings davor, von «richtigem» und «falschem» Atmen zu sprechen. «Wer im Tag rund 20 000-mal atmet, wie wir Menschen es tun, dann kann es so falsch ja nicht sein», ist sie überzeugt. Vielmehr gehe es darum, den Atem entsprechend den Beschwerden positiv zu nutzen.

## Über den Fuss zum Atem

Dass Agathe Löliger einmal zur Fachfrau für Atemtherapie werden würde, ist dem Zufall zu verdanken. Mitte der Achtzigerjahre wollte sie sich neben dem Hebammenberuf ein zweites Standbein aufbauen. Also meldete sie sich für einen Kurs in Fussreflexzonenmassage an. Diesen leitete eine gewisse Ursula Schwendimann im zürcherischen Männedorf – das ist die Frau, die zu jener Zeit auch die Atemtherapie nach Middendorf, die ihren Ursprung in Deutschland hat, in der Schweiz bekannt machte.

Bald schon liess Agathe Löliger ihren Fussreflexzonenmassagen Kurs sausen und entschied sich stattdessen für eine dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung



**«Geht es so?»:** Die Therapeutin bringt ihre Klientin in die geeignete Position.



**Wohlig-warm:** Nach der Therapie genießt die behandelte Frau noch ein wenig die Ruhe.

zur Atemtherapeutin. «Nach einer Probeatmestunde hats mir den Ärmel hereingezogen», erinnert sie sich. «Der Schnauf bewegt einen – er ist das Leben.»

Das zeigte sich einige Jahre später, als sie Tochter Ruth zur Welt brachte. Während der Geburt kam es zu Komplikationen, tagelang lag das Baby auf der Intensivstation. «In dieser schwierigen Zeit war der Atem die einzige Möglichkeit, die emotionale Bindung zu meinem zu früh geborenen Kind zu gewährleisten», berichtet die Mutter.

## Seit 2008 auch Ausbilderin

Dieses prägende Erlebnis hat Agathe Löliger darin bestärkt, sich noch intensiver mit der Atemtherapie zu befassen. 2008

hat sie in Bern das Ateminstitut Schweiz gegründet und ist seither auch als Ausbilderin und im Berufsverband tätig (siehe Kasten).

Am liebsten aber arbeitet sie mit ihren Klientinnen und Klienten in der eigenen Praxis. «Es ist immer wieder ein schönes Gefühl, den Leuten zu zeigen, wie sie sich durch ihren Atem besser wahrnehmen können.»

Stefan Aerni

**Therapie-Serie:** Das Angebot an Behandlungen wird immer unübersichtlicher. Deshalb stellen wir in loser Folge die verschiedenen Therapien vor. **Bisher erschienen:** Ergotherapie (6. Januar), Hippotherapie (20. Januar), Musiktherapie (3. März), Shiatsu-Therapie (7. April).

## GUT ZU WISSEN

### Anerkannte Therapie

Die Atemtherapie nach Ilse Middendorf (1910 – 2009) ist in der Schweiz als Komplementärtherapie anerkannt. Wer eine Zusatzversicherung hat, kann deshalb damit rechnen, dass die Krankenkasse einen Beitrag an die Behandlungskosten bezahlt. In der Schweiz gibt es rund 400 ausgebildete Atemtherapeutinnen und -therapeuten Middendorf, sie sind im Schweizerischen Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik (SBAM) organisiert. *sae*

**Weitere Infos:** [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch)  
[www.ateminstitut-schweiz.ch](http://www.ateminstitut-schweiz.ch)

## Hinterfragt

### Zähneputzen: Mit der Handzahnbürste oder elektrisch?

Dass man sich regelmässig die Zähne putzt, gehört unbestritten zur allgemeinen Gesundheitspflege. Uneinigkeit herrscht höchstens, womit man seine Beisser besser reinigt: von Hand oder elektrisch? Christoph A. Ramseier, Oberarzt an der Klinik für Parodontologie der Uni Bern, sieht leichte Vorteile für die elektrische Zahnbürste. Damit lasse sich die Plaque, der schädliche Zahnbelag also, leichter entfernen. Das wiederum heisst, dass auch wirkungsvoller einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) vorbeugt werden kann. Zudem sei eine elektrische Zahnbürste hilfreich für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Schliesslich übe die Technik auf viele Leute eine Faszination aus – was sie zu regelmässigerem und längerem Putzen motiviere. Ob indes elektrisch oder von Hand: Zusätzlich zur Zahnbürste empfiehlt Ramseier, auch Zahnseide oder kleine Bürstchen für die Reinigung der Zahnzwischenräume zu verwenden (mehr Infos: [www.mundhygiene-instruktion.ch](http://www.mundhygiene-instruktion.ch)). *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen um die Gesundheit infrage.

## Check up

### ERNÄHRUNG

### Vegetarier häufiger krank als Fleischesser

Herzinfarkte, Krebs, Allergien, psychische Störungen: Vegetarier sind krankheitsanfälliger als Fleischesser. Das zeigen zumindest aktuelle Studienergebnisse der Medizinischen Universität Graz (Österreich). Darüber hinaus ist die Lebensqualität der Vegetarier oft niedriger, und sie benötigen öfter Leistungen des Gesundheitswesens. Die Studie der Grazer Wissenschaftler basiert auf der Auswertung von Daten des Austrian Health Interview Survey, einer repräsentativen Stichprobe der erwachsenen österreichischen Bevölkerung. Offen bleibt allerdings, geben die Forscher zu bedenken, ob die schlechtere Gesundheit der Vegetarier durch deren Ernährung verursacht wird oder ob sie wegen ihres schlechten Gesundheitszustands zu Vegetariern werden. *pd*

# Den GP-Läufern auf den Fersen

**SPORT-APP** Wie läuft das Rennen? Dank einer von zwei Bernern entwickelten App kann man den Standort ausgewählter Grand-Prix-Teilnehmer in Echtzeit mitverfolgen – sofern diese ihr iPhone mit dabei haben.

Am Grand Prix laufen selbst die Fans zu Höchstleistungen auf. Denn sie wissen: Wenn sie nicht aufpassen, übersehen sie die Freundin, die Kollegen oder ihre Kinder im dichten Strom der Vorbeirennenden. Damit es mit dem Anfeuern klappt, prägen sie sich den Ballon ein, hinter dem die zu bejubelnde Person herzuzeren gedenkt. Oder moderner: Sie verfolgen am Smartphone, wann sie naht.

Möglich ist dies dank der iPhone-App «GP Bern». Sie zeigt auf einer Karte die Grand-Prix-Strecke an und als Punkte die Standorte der ausgewählten Läufer. Bedingung ist, dass jene ihr iPhone mit



**Sie haben eine App entwickelt,** mit der Smartphone-Nutzer beim Grand Prix von Bern Läufer auf einer Karte verfolgen können: Roger Kislig (links) und Daniel Zbinden. *Beat Mathys*

dabei haben und die Aufzeichnung eingeschaltet ist. «Mit der App kann ich mitverfolgen, wie gut meine Bekannten unterwegs sind», erklärt Roger Kislig, der die Software mit Daniel Zbinden entwickelt hat. «Die App ist auch praktisch, wenn ich meine Leute im Getümmel des Zielbereichs wiederfinden möchte.»

Technisch passiert dabei allerhand: Alle 10 Sekunden bestimmt das Smartphone des Läufers die Position. Die App prüft, ob die Koordinaten stimmen können. Gerade in der Altstadt kann es vorkommen, dass Gebäude die Ortung verfälschen. Sind die Koordinaten plausibel, werden sie via Handynet an einen Zentralrechner übermittelt und beim Smartphone des Läuferfans als Punkt angezeigt. Die vielen Aufgaben heizen selbst Hochleistungsrechnern ein. «Wir sitzen während des GP hinter dem Mac – um dafür zu sorgen, dass die Server nicht

kollabieren», erzählt Kislig. Die beiden Informatiker gehen bereits zum dritten mal mit der App an den Start – nicht, weil sie damit Geld verdienen, wie Kislig sagt, sondern «weil wir den GP schätzen und unterstützen möchten». Und weil die App ein Vorzeigeprodukt für ihre Firma Appropo ist. Der Effort hat sich gelohnt: Die Berner erhielten nicht zuletzt deshalb den Auftrag, eine App für den London-Marathon zu programmieren. Und: Sie gewannen mit «GP Bern» Ende 2013 den Preis «Best of Swiss Apps».

Roger Kislig gibt allen, die die App dieses Jahr nutzen möchten, zwei Tipps mit auf den Weg: Die Hülle, mit der man das Gerät am Arm montiert, besorge man sich besser frühzeitig (Fr. 15.–, [www.appropo.ch](http://www.appropo.ch) oder am GP). Und: Das iPhone sollte man vollladen, bevor man an den Start geht. «Sonst macht es plötzlich schlapp.» *Mathias Born*