



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 11. Juni 2015

Ein gesundes Zwerchfell verhindert Krankheiten

Das Zwerchfell ist unser Atemmuskel. Es liegt wie eine Kuppel quer im Bauchraum und grenzt die Brusthöhle mit Herz und die Lungenflügeln von der Bauchhöhle mit den restlichen Organen und dem Verdauungssystem ab. Die großen Blut- und Lymphgefäße sowie die Speiseröhre verlaufen durch Öffnungen im Zwerchfell. Zieht es sich beim Einatmen zusammen, so senkt sich die Kuppel. Der entstehende Unterdruck saugt Luft in die Lungen. Beim Ausatmen steigt die Kuppel, wodurch der Druck die Luft aus der Lunge drückt. Zusätzliches Atemvolumen wird durch die Verformung des Brustkorbes erreicht.

Atmet man vollständig ein und aus, formt das Zwerchfell seine kleinste bzw. größte Oberfläche, die enthaltenen Muskelfasern sind am kürzesten oder längsten. Tiefes Ein- und Ausatmen setzt eine gesunde Atemtechnik voraus. Daraus resultiert eine hohe Flexibilität des Zwerchfells - seiner Muskelfasern und des Bindegewebes, auch Faszien genannt.

Sitzt man viel, strengt sich nicht an, atmet nie bewusst tief ein und aus, dann wird das Zwerchfell nie vollständig verkürzt und noch viel weniger vollständig in die Länge gezogen. Als Folge geschieht das, was bei allen anderen Muskeln im Körper ebenso vorkommt. Zwerchfellspannung und Unnachgiebigkeit nehmen zu. Dies hat fatale Folgen die leider noch viel zu wenig bekannt sind.

Die meisten Menschen heute sind - teilweise drastisch - mit Sauerstoff unterversorgt. Fataler Weise ohne es zu wissen. Die Folgen sind schwerer heilende Wunden, die Übersäuerung der Zwischenzellflüssigkeit in den Geweben nimmt immer mehr zu, da zu wenig Säure abgeatmet wird. Die Durchblutung

der inneren Organe der Bauchhöhle ist vermindert wodurch deren Nährstoffversorgung ebenso wie die Abfallentsorgung unzureichend sind. Der Verdauungstrakt funktioniert nur eingeschränkt. Der Blutdruck ist durch im verspannten Zwerchfell eingeeengte Gefäße unnatürlich erhöht oder erniedrigt. Die Bewegung der inneren Organe, welche durch das Zwerchfell beeinflusst wird nimmt ab, sie sinken ab weil die Faszien erschlaffen. Reflux entsteht, weil der Schließmechanismus am Speiseröhrende durch die einengende Anspannung des Zwerchfells und dessen Faszien zunehmend schlechter funktioniert. Atem- und Bewegungsschmerzen, von denen man irrtümlicher Weise annimmt sie seien von Intercostal neuralgien verursacht, entstehen im Bereich der Brustwirbelsäule und des Brustkorbes.

Können Sie sich vorstellen wie Ihre Gesundheit allein dadurch aufblüht, dass Sie sich angewöhnen, regelmäßig tief ein- und vor allem auszuatmen? Gehen Sie spazieren oder joggen. Strengen Sie sich immer wieder am Tag körperlich an, indem Sie bewusst Lasten tragen und Treppen benutzen. Stellen Sie sich oft ans offene Fenster und atmen Sie 12 mal tief ein und noch tiefer aus. Durch die massive Entsäuerung der Gewebe und die anderen positiven Effekte spüren Sie innerhalb weniger Tage eine deutliche Zunahme ihres Wohlbefindens.

Ihre

Dr. Petra Bracht