

Checkliste Atem Befundung

7 Beobachtungskriterien, einschließlich Tastbefund

1. Erster Eindruck: Körpersprache, Selbstausdruck

- Statik und Haltung (z.B. Rundrücken, Schultern, Hohlkreuz, Asymmetrien?). Thorax- und Bauchform
 - Vegetativer Zustand: Sympathikoton – vagoton – dyston – euton (= "normal")
 - Atem-Ökonomie angemessen? – hektisch (Hyperventilation)? – eingeschränkt? Stimmstärke?
 - Welche Emotionen siehst und spürst Du? → **Emotionale Empathie: "Ich fühle was Du fühlst"**
-

2. Atemtiefe und -volumen in Ruhe (und evtl. bei Alltags-Belastungen)

- Angemessene, flache oder vertiefte Atmung? Atemzugvolumen? (Norm ca. 0,5 Liter)
 - Atemnot (Dyspnoe)? Dynamik und Kraft der Ein- und Ausatmung?
-

3. Atemfrequenz und -rhythmus

- **Frequenz:** Ruheatmung 8 – 12 / min (Sollwert). Tachypnoe (beschleunigt), Bradypnoe (verlangsamt).
 - **Rhythmus:** Regelmäßig oder unregelmäßig? Häufiges Atemanhalten, Schniefen oder Seufzen?
 - **Timing** der Atemphasen **ein (E) – aus (A) – Pausen (P)** zwischen E + A? → **Atemkurve grafisch!**
-

4. Atemform und -Bewegungen ("Exkursionen")

- **Nasen- oder Mundatmung?**
 - **Ideal: Vollatmung** – flexibel, der jeweiligen Situation angepasst (= bedarfsgerecht)
 - **Atemansatz + Betonung wo?** Bauch, Brust, Flanken? Mischatmung? Paradoxe Atmung?
 - **Amplituden** der Atembewegungen: Mitte – oben – unten? (3D-Ausdehnung) → **Eventuell Maßband**
-

5. Einsatz der Atemhilfsmuskulatur

- Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur (vermehrter Einsatz bei Atemnot)
 - Verkrampfte Bereiche? (Mund / Kiefer, SNB, Bauch, Rücken, Becken?)
-

6. Atemgeräusche Ideal: nahezu geräuschloser Atem

- Keuchen, Stridor, Giemen, Rasseln, Brodeln, Schnarchen.
 - Husten? Hinweise auf Verschleimung, Sekretstau oder Atemwegsverengung?
-

7. Erweiterter Tastbefund: Schichtweise Gewebspalpation (Turgor – Tonus? etc.) + Atembewegungen

- **Brustkorbbeweglichkeit:** Symmetrische oder eingeschränkte Bewegung der Rippen?
3D-Beurteilung: transversal, sagittal, axial
- **Tasten** in der Reihenfolge: Schultergürtel, Nacken, Schulterblätter. Obere Thoraxapertur, Flanken, Rippenbogen, Brustbein. Thorakolumbal, Sacrum. Bauch, Becken, Hüften (Beckenboden im Einzelfall)
- **Thorax-Elastizität:** Spannungsverteilung der Atem- und Atemhilfsmuskulatur (wo hyperten?, wo hypoton? Blockierungen? (WS, SIG, Rippen, SCG, ACG). Scapulagleiten.
- **In Bauchlage:** "Einschwingen" in das momentane Atemgeschehen – zunächst "lauschend" begleiten.

→ **Eventuell Übergang zu ersten Faszien-, Massage- oder Mobilisationstechniken**

Anhang

Einflüsse des Blickfokus auf Haltung, Atmung und vegetatives Nervensystem (VNS)

1. In unserer von Bildschirmen und visueller Reizüberflutung geprägten Welt verbringen viele Menschen einen Großteil ihrer Zeit mit fokussiertem Sehen auf kleine Objekte, Smartphones, Bildschirme und Bücher.
2. Was bedeutet dieses intensive, fokussierte Sehen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?
3. Wie wirkt sich fokussiertes Sehen im Vergleich zu defokussiertem Sehen auf unsere Haltung, Atmung und das vegetative Nervensystem aus?

Fokussiertes Sehen und Belastungshaltung

Visuelle Fokussierung auf kleine Objekte in kurzer Distanz erfordert eine präzise Ausrichtung der Augen, meist verbunden mit vorgebeugter Haltung. Diese Belastungshaltung führt zu Verspannungen und Dysbalancen in der Muskulatur, besonders im Nacken, den Schultern und im oberen Rücken. Langfristig führt dies zu ungünstigen Haltungsgewohnheiten, sowie zu einer Schwächung der WS-stabilisierende Muskulatur.

Im Unterschied dazu ermöglicht entspanntes, defokussiertes Sehen, bei dem der Blick in die Ferne schweift, eine natürlichere Kopf- und Körperhaltung. Dadurch werden statische Muskelarbeit vermindert, Verspannungen reduziert und eine Aufrichtung des Körpers ermöglicht.

→ Indem wir regelmäßig Mikro-Pausen mit bewusst defokussiertem Sehen in unseren Tag einbauen, können wir muskuloskelettale Probleme vermeiden.

Fokussiertes Sehen und Atmung

Das fokussierte Sehen ist mit einer erhöhten psychophysischen Anspannung verbunden, einschließlich der Atemmuskulatur. Dies kann zu Flachatmung führen, mit oberflächlichen, unregelmäßigen Atembewegungen und zu unbewusstem Anhalten des Atems. Dadurch gelangt zu wenig Luft die Lunge, was zu einer gestörten Atemregulation sowie Minderdurchblutung und schlechter Sauerstoffversorgung aller Organe führt.

Dagegen ermöglicht das defokussierte Sehen, z.B. wenn der Blick in die Ferne schweift, eine natürlichere, freiere Atmung. Indem der Blick entspannt wird und der Fokus z.B. auf die entfernte Landschaft gerichtet wird, entspannt sich die Haltung und Atemmuskulatur, was eine tiefere, reguläre Atmung fördert.

Fokussiertes Sehen und das Vegetative Nervensystem

Das fokussierte Sehen ist mit einem erhöhten Stressniveau verbunden, insbesondere bei langen Arbeitszeiten am Computer, beim Lesen oder anderen visuellen Aufgaben. Die erhöhte körperliche Anspannung und die visuelle Überlastung aktivieren das sympathische Nervensystem mit einem Anstieg von Stresshormonen. Langfristig kommt es zu einer Dysregulation des VNS (Distress-Syndrom).

Defokussiertes Sehen mit "weichem", offenem Blick ist – zusammen mit freier, vertiefter Atmung – beruhigend und entspannend. Es trägt dazu bei, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, namentlich den Nervus vagus, der Erholung, Regeneration, und Selbstheilungsprozesse bewirkt.

Fazit: Insgesamt haben fokussiertes Sehen und defokussiertes Sehen unterschiedliche Auswirkungen auf Haltung, Atmung und das VNS. Während das fokussierte Sehen mit erhöhten Spannungen, flacher Atmung und Stress verbunden ist, ermöglicht das defokussierte Sehen eine natürlichere Haltung, tiefere Atmung und generelle Entspannung.

→ Indem wir bewusst Momente des defokussierten Sehens in unseren Tag integrieren und regelmäßige Pausen von visuellen Aufgaben einlegen, können wir unsere körperliche und mentale Gesundheit fördern und negative Auswirkungen des fokussierten Sehens vermindern.

Praktische Tipps für Mikropausen und defokussiertes Sehen

- **Haltung:** Überprüfen Sie immer wieder Ihre Sitz- und Bildschirmposition. Achten Sie darauf, eine aufrechte Haltung einzunehmen und nicht andauernd in einer vorgebeugten Position zu verharren.
- **Bewegungs-Pausen:** Stehen sie häufig auf, um sich durchzustrecken und ein paar Schritte zu gehen. Damit kommen Sie sofort weder in einen angenehmeren und energiereicheren Zustand.
- **Nervensystem:** Achten Sie auf Anzeichen von Stress, Anspannung oder Ermüdung während des fokussierten Sehens. Machen Sie regelmäßige kurze Pausen, um sich zu entspannen.
- **Atem-Pausen:** Nehmen Sie sich bewusst Momente für tiefe Atemzüge. Lassen Sie in natürlicher Aufrichtung die Schultern sinken und den Atem tief in den Bauch, die Flanken und das Becken fließen.
- **Augen-Pausen:** Kombinieren Sie Atem- und Bewegungspausen mit bewussten Augenübungen.
 - Palming: Zuerst kurz beide Augen mit den Handflächen bedecken und im Dunklen ausruhen lassen. Dabei Gesicht, Nacken und Schultern entspannen und ruhig durch die Nase atmen.
 - Den Blick schweifen lassen, bewusst in die Weite, Höhe, Tiefe. Dazu können sie dehnende und drehende Bewegungen mit dem Oberkörper und den Armen machen.
 - Ziffernblatt-Übung, um die Augenmuskulatur besser zu durchbluten und zu stärken: Stellen Sie sich ihr Gesichtsfeld als großes Ziffernblatt vor. Dann lassen Sie ihren Blick – bei unbewegtem Kopf – nach einander alle Ziffern anvisieren, rundum sowie auch kreuz und quer.