

Anzeige

Anzeige

NWZ-Ärztesspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

Hier finden Sie Ärzte bzw. Arztpraxen sortiert nach fachlichen Schwerpunkten. Weitere Schwerpunkte können jederzeit ergänzt werden



Die Wichtigkeit einer gesunden Atmung für unsere Stimme, Sprache und unseren ganzen Körperorganismus

Unsere Atmung, Stimme und Sprache ist für uns Menschen so grundlegend selbstverständlich, dass wir normalerweise gar nicht bewusst darüber nachdenken, dass auch in diesem Bereich empfindliche Störungen, die auf Dauer zu Krankheiten und zu gravierenden körperlichen und auch seelischen Belastungen führen, auftreten können.

Die Atmung ist die wichtigste Grundfunktion in unserem Organismus

Wenn man sich bewusst macht, dass mit dem ersten Atemzug und dem ersten Schrei des Menschen nach seiner Geburt alle Lebensfunktionen des Körpers aktiviert werden, erkennt man, wie eng unsere Stimme und Sprache über die Atmung mit unserem ganzen Körper verbunden und wie wichtig sie für uns und unsere Gesundheit sind.

Störungen an Stimme und Sprache basieren letztendlich immer auf einer – auf unbewusste Weise – aus ihrem natürlichen Rhythmus und ihrer gesunden Funktion geratenen Atemtechnik, die sich gleichzeitig auch ungünstig auf unseren allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt.

Durch die Atmung wird unser Körper nicht nur mit seinem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig werden durch unseren Hauptatemmuskel – das Zwerchfell – der ganz zentral in der Mitte unseres Körpers liegt und dort bei jedem Atemzug rhythmisch pumpend zwischen dem oberen Brustkorb und dem Beckenboden auf- und absteigt, alle in unserem Bauchraum liegenden anderen Organe, wie z. B. auch der Magen und der Darm, mitbewegt und aktiviert, durchblutet und massiert. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass unsere gesamte Körpermuskulatur über ein sehr feines Muskelketten-system ganzheitlich miteinander verbunden ist. Ist der Zwerchfellmuskulatur nun zu stark angespannt, überträgt sich diese hohe Spannung nicht nur sofort auf alle anderen Körpermuskulaturen wie z. B. auch auf die Stimm- und Sprechmuskeln, sondern auch auf die inneren Organe im

Bauchraum. Ist er dagegen zu gering gespannt, erhalten die Stimm- und Sprechmuskulaturen für eine gute Stimm- und Sprechgebung zu wenig Muskelaktivität und gleichzeitig werden auch die um das Zwerchfell liegenden Organe nur ungenügend aktiviert und bewegt. Neben den Stimm- und Sprechstörungen die so entstehen können, entwickeln sich mit der Zeit dann auch noch Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, das Immunsystem gerät aus seinem Gleichgewicht und verschlechtert sich immer mehr.

Wie kann es zu solchen sich so ungünstig auswirkenden Spannungen der Zwerchfellmuskulatur kommen?

So wie sich jeder anders bewegt und seine eigene Körperhaltung hat, entwickelt jeder Mensch im Laufe seines Lebens auch seine ganz eigene Art zu atmen und seine Atemmuskulatur dabei einzusetzen und zu benutzen. Dabei haben sich viele Menschen eine Art der Brustatmung angewöhnt, bei der dann Muskulaturen wie z. B. die Brust-, Hals-, Rücken- und Schultermuskeln mit eingesetzt werden, die gar nicht zur eigentlichen Atemmuskulatur gehören. Dadurch belasten und erschweren sie

ihre Atmung sehr. Auch die allgemeinen Muskelverspannungen verstärken sich so immer mehr und übertragen sich über das Muskelketten-system direkt auf das Zwerchfell. Das wird dann durch seine zu hohe Spannung im oberen Brustraum zwischen den knöchernen Rippen festgehalten und kann sich während der Einatmung nicht mehr bis tief in den Bauch- und Beckenraum hinein-senken und ausdehnen. Die Tiefe der Einatmung verflacht immer mehr und die Lungen werden nicht mehr mit ausreichendem Sauerstoff gefüllt. So gerät die gesamte Atmung aus ihrer natürlichen, gesunden Funktion. Gleichzeitig spannen sich auch die Stimm- und Sprechmuskulaturen zu stark an, und so kann es dann zu vielen Stimm- und Sprechstörungen kommen. Die Sprechmuskulaturen können sich nicht mehr genügend flexibel bewegen und blockieren sich dann wie z. B. auch beim Stottern.

Durch gezielte Atem- und Körperübungen und auch Atem- und Körpermassagen können die Muskelspannungen ausgeglichen werden.

Dadurch lösen und entspannen sich die Schulter-, Hals-, Brust- und Rückenmuskulaturen und die Atemmuskulaturen werden in ihr gutes funktionelles

Gleichgewicht und in ihren gesunden, natürlichen Rhythmus zurückgeführt. Auch zu hohe Stimm- und Sprechspannungen, wie z.B. die von stottern-den Menschen oder auch Parkinson-Patienten, können so gut behandelt werden.

Für eine gesunde Atmung ist es wichtig, dass die Ausatmung im Verhältnis zur Einatmung immer etwas länger andauert. Dadurch kann das Zwerchfell ganz langsam in einem guten und ausgeglichenen Spannungszustand in den oberen Brustraum steigen.

Durch eine gute Atemtechnik kommt es am Ende der Ausatemphase zu einer natürlichen und nicht willentlich gesteuerten kleinen Atempause, in der sich alle Körpermuskulaturen gut lockern und durchlösen können. Diese Lösung der Muskulaturen ist die beste Voraussetzung für eine optimale Einatmung, in der sich das Zwerchfell dann bis ganz tief in den Beckenbodenraum hinein senken und ausdehnen kann.

So kann in einer Atemtherapie und in einer ganzheitlichen Stimm- und Sprachtherapie, die immer auch die Atmung mit einbezieht, eine sehr gute Verbesserung und Heilung von Atem-, Sprech- und Stimmstörungen und Erkrankungen erreicht werden.



Autorin dieses Beitrags:

Nicola Berger
Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
Leiterin der Oldenburger Fachpraxis für Logopädisch-ganzheitliche Atem-, Stimm- und Sprechtherapie
Oldenburg

Mit einer dabei erlernten guten Atemtechnik, kann unsere Stimme, Sprache und die gesamte Gesundheit dann dauerhaft sehr positiv unterstützt werden.

@ Mehr Infos unter
www.nicola-berger.de

Redaktionelle Beiträge für das NWZ-Ärztesspezial bitte per E-Mail an anzeigen-redaktion@nordwest-zeitung.de
Auskunft erteilt Ihnen gerne auch Swantje Sagcob unter ☎ 0441/9988-4661

ADLER APOTHEKE LANGER Bei uns gibt's GELD zurück! Gegen Vorlage der Quittung und erstatten wir Ihnen einmal pro Quartal Ihre Praxisgebühr von 10,- €. **20 Langer-Mark** Apotheke im Elisengang

Nervenheilkunde			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Wilhelm Wenzel Spezialist für Demenz, Epilepsie, Migräne, Verkehrsmedizin	Kurwickstrasse 34 (Eingang Mottenstrasse) 26122 Oldenburg	0441 2 50 51 0441 2 48 95 10	Mo-Fr 8.30-11.30, Mo 13.30-16.30, Di 15-18.30, Fr 13.30-15
Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA-Knochendichtemessung), Arbeitsunfälle	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	Mo, Die, Do 8-12 u. 15-18 Uhr, Mi+Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung
Neurologie (Nervensystemerkrankungen)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub, Wolfgang Schwarz, Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis u. Med. Begutachtung, Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärztch.WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbj)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8-13 u. 15-18 Mo.-Fr.	auch alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet www.nervenarzt-online.com
Plastische Chirurgie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Niemeier Facharzt für Chirurgie, Plastische Chirurgie	Lange Str.38 26676 Barßel	04499-1068 04499-91036	Nach Vereinbarung
Juventus Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie Implantologie Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Zahnmedizin			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970900 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Dr. Iris Bruhn-Henseleit Endodontie, Implantologie und Präventive Zahnmedizin	Rauhehorst 165 26127 Oldenburg	0441-61712 0441-6835063	nach Vereinbarung
L. Faß T. Christen Kiefergelenksdiagnostik - Implantologie - Parodontologie	Edewecker Landstr. 30a 26131 Oldenburg	0441- 53644	Mo-Fr 8.30-13.00 u. 15.00-18.00 Mi 8.30 - 13.00 Do bis 20.00

Juventus Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie Implantologie Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: detlev.brinkmann@t-online.de	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30, 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00
Dr. Joachim Buck Kiefergelenkth. (IPR-System), Ästhetik, Schnarchen, Prophylaxe, Bionator	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
„die-oldenburger-zahnärzte“, Andreas H. Raßloff und Partner, Zahnärzte, Ästh. Zahnheilk., Implantologie, Parodontose-bhdl., Wurzelkanalbhdl., Kinderzahnheilk., Hypnose, Bhd. unter Vollnarkose	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Osternburg/ Drielake	0441/25225 0441/17007 praxis@die-oldenburger-zahnaerzte.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnaerzte.de
dentdesign™ Dr. med. dent. Matthias Heger Praxis für Zahnästhetik, Implantologie und Laserzahnheilkunde	Wiefelsteder Str. 146 b 26316 Varel OT Obenstrohe	fon 0 44 51 - 28 22 fax 0 44 51 - 29 19 info@dentdesign.de www.dentdesign.de	spez. Sprechzeiten für beruflich Engagierte u. n. Vereinbarung alle Kassen und Privat
Implantologie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970900 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Juventus Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie, Implantologie, Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Dr. Iris Bruhn-Henseleit Endodontie, Implantologie und Präventive Zahnmedizin	Rauhehorst 165 26127 Oldenburg	0441-61712 0441-6835063	nach Vereinbarung
Gemeinschaftspraxis für Zahnmedizin Dr. Heinrich Meiners, Anna Sophie Soltau, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Narkosebehandlung, Prophylaxe, Ästhetischer Zahnersatz, Bleaching	Bremer Heerstraße 127 26135 Oldenburg www.gemeinschaftspraxis-fuer-zahnmedizin.de	Tel. 0441-20892 Fax 0441-20798	Mo. bis Do. 08.00 - 20.00 Uhr, Fr. 08.00 - 16.30 Uhr weitere Termine nach Vereinbarung
dentdesign™ Dr. med. dent. Matthias Heger Praxis für Zahnästhetik, Implantologie und Laserzahnheilkunde	Wiefelsteder Str. 146 b 26316 Varel OT Obenstrohe	fon 0 44 51 - 28 22 fax 0 44 51 - 29 19 info@dentdesign.de www.dentdesign.de	spez. Sprechzeiten für beruflich Engagierte u. n. Vereinbarung alle Kassen und Privat
Fachzahnärzte für Kieferorthopädie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
KFO-Fachpraxis Fachzahnarzt für Kieferorthopädie Bahram Masaelli	Anton-Günther-Str. 10 a 26180 Rastede	04402/ 911491 www.masaelli.de	nach Vereinbarung Info@masaelli.de

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet Frau Monika Weisheit, Tel. (0441) 9988-4500.