



# Aumatt Post

Das Monatsblatt für Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste und Mitarbeitende des Seniorenzentrums Aumatt

Der schönste Monat für das Herz ist und bleibt der Monat März.

Bitte einmal tief durchatmen



Bis zur dritten Klasse ging ich in Thailand zur Schule und erinnere mich, dass Mönche oft zu uns in die Schule kamen und wir mit ihnen meditieren durften. Wir sassen auf dem Boden im Schneidersitz mit geschlossenen Augen und die Mönche gaben uns Anleitung. Bei «Pud» mussten wir einatmen und bei «Toh» ausatmen. Meine Konzentration liess etwa nach zehn Atemzügen nach und ich träumte vor mich hin. Bei einer Meditation sollte die Atmung aber wie ein Anker sein, um geistig im Hier und Jetzt zu bleiben.

Bewusst meine Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet habe ich erst wieder, als ich mich für Yoga und QiGong interessierte. Die Atmung ist die Grundlage dieser Praktiken.

Im Yoga sollte die Atmung eine Art Brücke zwischen Körper und Geist sein. Anfangs raubten mir die Übungen meine Luft und ich konnte kaum bewusst atmen. Es war eher ein Ringen nach Luft. Doch mit Training wurde es leichter und die Atmung gab mir Kraft in der Haltung zu bleiben.

**Qi** = Lebensenergie, hat auch die Bedeutung von Luft oder Atem

**Gong** = Üben

Beim Qigong ging es von Anfang an leicht. Die Bewegungen sind weniger anstrengend und ich konnte die Atmung mit in die Bewegung einfließen lassen. Ich fand QiGong sehr beruhigend.



## Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Atmung bewusst wahrgenommen?

Erwachsene atmen ca. 12 bis 16 Mal pro Min. ein und aus. Im Alltag bemerken wir die Atmung oftmals erst wenn uns die Luft ausbleibt, zum Beispiel bei Anstrengungen oder wenn sich gesundheitliche Probleme bemerkbar machen.

Das Atemzentrum spürt genau, in welcher Situation wir uns gerade befinden. Sind wir gestresst oder entspannt? Sitzen wir vor dem Sofa oder machen wir gerade Sport? Das Atemzentrum passt den Bedarf an Sauerstoff durch die Atemfrequenz und das Atemvolumen an.



Ich litt fast während zwei Jahren an chronischen Nacken- und Schulterschmerzen und besuchte verschiedene Therapiearten, aber keine brachte mir langfristige Besserung. Bis mir ein Therapeut eine Atemübung verschrieb. Zuvor hatte ich Atemübungen ausprobiert und brauchte sie, um mich zu entspannen oder Energie zu tanken, aber nicht täglich.

Da ich mir sicher war, dass der Therapeut mich bei der nächsten Sitzung fragen würde, ob ich die Übungen durchgeführt habe, machte ich täglich schön brav meine Hausaufgaben. Das war sicher nicht der einzige Grund zur Besserung, aber die Übung hatte ihre spürbare Wirkung gezeigt.

Andauernder Stress und Ängste beeinflussen die Atemqualität negativ, die Atmung wird flacher und man atmet nicht mehr richtig in den Bauch. Eine eingeschränkte Atmung kann eine Belastung für das Herz sein, muskuläre Verspannungen im Oberkörper verstärken, zu Müdigkeit führen und die Konzentration beeinträchtigen. Bei tiefer Bauchatmung hat man hingegen ein geringeres Enge-Gefühl im Körper, weil die Organe und Eingeweide dabei «massiert» werden. Die Atmung hat nicht nur Auswirkungen auf unseren Körper, die Atmung ist auch an unsere Emotionen gekoppelt. Bei Wut hole ich zum Beispiel automatisch tief Luft, entweder um meine «Kanone zu laden» oder mich erst mal zu beruhigen. Bei Schreck bleibt einem erst die Luft weg und anschliessend atmet man erleichtert aus, wenn es vorbei ist. So wie die Emotionen die Atmung beeinflussen, kann auch die Atmung unsere Emotionen beeinflussen.

Wussten Sie, dass die amerikanischen Air-Force-Piloten die Atmung kombiniert mit Entspannungstechniken nutzen, um quasi auf Knopfdruck einschlafen zu können, damit sie ausgeschlafen und ausgeruht sind für die Arbeit?

Oder haben Sie schon von der «Wim Hof Methode» gehört? Wim Hof ist ein Extremsportler. Dank einer eigens entwickelten Atemtechnik, inspiriert von der Meditationspraxis tibetischer Mönche, konnte er knappe zwei Stunden im Eiswasser sitzen und einen Marathon in der Wüste laufen, ohne zu trinken.





**Ich stelle Ihnen nun zwei Atemübungen vor, die ich sehr schätze.**

Aber zuerst, wie atmet man «richtig» ein und aus?

Beim Einatmen füllen Sie von unten nach oben die Lunge mit Luft. Also zuerst atmen Sie in den Bauch und anschliessend hoch zum Brustkorb bis Ihr Schlüsselbein sich hebt. Dabei füllen Sie die Lunge nicht voll aus. Wenn sich Ihre Schultern zu den Ohren ziehen, war es zu viel.

Das Ausatmen erfolgt umgekehrt. Zuerst den oberen Teil der Lunge leeren, Ihr Schlüsselbein senkt sich und weiter von oben nach unten bis sich der Bauch zusammenzieht.

Zum Vorbereiten atmen Sie einmal tief ein und aus.



**Für Entspannung: 3-6-9**

3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen und 9 Sekunden anhalten und wieder von vorn.

**Um Kraft zu sammeln: 3-9-6**

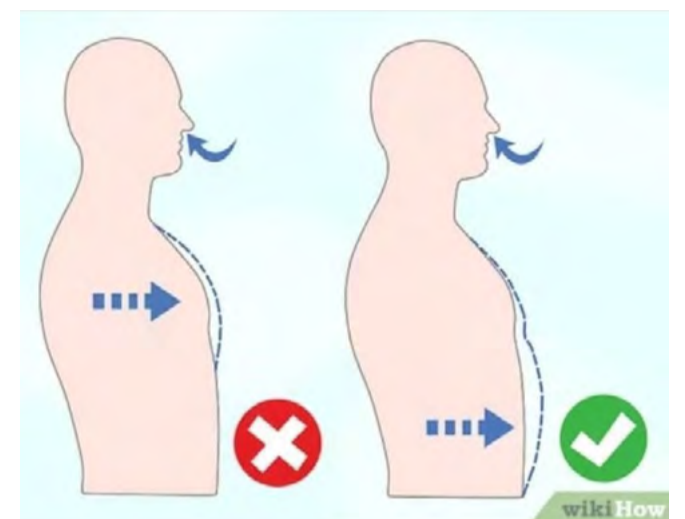
3 Sekunden einatmen, 9 Sekunden anhalten, 6 Sekunden ausatmen und wieder von vorn. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie diesem Rhythmus nicht nachkommen können, zum Beispiel, wenn Sie zu früh wieder einatmen müssen. Ich brauche normalerweise etwa zwei bis drei Zyklen bis sich die Atmung einpendelt und auf den Rhythmus der Übung einstimmt. Für den Anfang reichen schon zwei, drei Minuten um sich mit der Übung vertraut zu machen. Für ein nennenswertes Ergebnis wird 7 bis maximal 15 Minuten empfohlen. Sie können die Übung im Sitzen oder auch im Liegen machen.



Was mir der Therapeut empfohlen hatte war 5-3-5. 5 Sekunden einatmen, 3 Sekunden anhalten, 5 Sekunden ausatmen. Diese Übung mache ich beim Gehen, Warten, Duschen, einfach überall zwischendurch ein paar Mal täglich für einige Minuten.

Wenn Ihnen die Zeit fehlt, atmen Sie im Alltag zwischendurch ein bis drei Mal tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Füße, die Atmung wird unserer Konzentration folgen und wir können dadurch tiefer einatmen.

Stephanie Krause, Nachtwache



**Personaleintritte im Februar 2022**



**Nadja Frey**  
Betreuungsperson  
Pflege im Bacherhaus



**Birgit Nedumkallel**  
Stationsleiterin  
im 1. OG A/D/B



**Cornelia Nussbaumer**  
Betreuungsperson  
Pflege im  
1. OG C + 2. OG



**Johena Schindler**  
Fachperson Pflege im  
3. – 5. OG



**Carletta van Oosten**  
Fachperson Pflege  
im Bacherhaus



**Sibel Yüksel**  
Fachperson Pflege  
im EG

**Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum**



**5  
JAHRE**

**Salvatore Pranzo**  
Geschäftsführer



**35  
JAHRE**

**Karin Heimann**  
Berufsbildungs-  
verantwortliche



**Zeitumstellung**

**Nicht vergessen, Umstellung von Winter- auf Sommerzeit!**

Am **27. März 2022** um 03.00 Uhr werden die Uhren um eine Stunde nach vorne gestellt.

**Bewohnereintritte Februar 2022**

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Jess Bärbel     | Zimmer B229 im B2   |
| Allemann Albert | Zimmer 28 im EG     |
| Wunderlin Edith | Zimmer 29 im EG     |
| Schneider Marie | Zimmer 302 im 3. OG |

**Runde/halbrunde Geburtstage unserer Bewohnerinnen und Bewohner im April 2022**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 80. Geburtstag<br>Gisler Dieter    | 80. Geburtstag<br>Honegger Therese |
| 85. Geburtstag<br>Naegelin Beatrix | 95. Geburtstag<br>Hunziker Ornella |