

Atemtherapie bei Demenz und Alzheimer

Die Demenz ist gekennzeichnet durch das grosse Vergessen, durch Kontrollverlust und dadurch ständig präsente Ängste. Ein dementer Mensch verliert sein logisches Denken. Das kann für den Mensch bedeuten, dass er in ständiger Angst und fortwährenden Stress lebt. Diese Menschen können ihr Leben nicht mehr alleine in den Griff bekommen.

Die grosse Belastung für den Demenzerkrankten ist Stress:

- wenn eine Person nicht mehr weiss, wo sie sich befindet
 - nicht mehr weiss wie sie dahin gekommen ist
 - wenn eine Person nicht mehr versteht, was ihr gesagt wird
 - wenn sie nicht mehr die Worte findet, um sich auszudrücken
-
- Der demente Mensch hat wohl das logische Denken verloren, nicht aber seine Empfindungsfähigkeit. Er kann nicht mehr denken, aber wohl noch gut spüren. Atemtherapie ist also Arbeit mit den Ressourcen des Menschen.
 - Atemtherapie ist durch die ganzheitliche Arbeit besonders gut wirksam. Durch das Spüren des Körpers kann ein eigentliches „Selbst Bewusst Sein“ sich seiner selbst bewusst sein- entstehen. Generell wird die Eigenwahrnehmung gestärkt, was das Selbstwertgefühl- das **Person Sein**- positiv beeinflusst.
 - Bei und mit Dementen arbeitet man fast ausschliesslich an einer momentanen Lebensqualitätsverbesserung.
 - Das Anliegen der Atemtherapie ist es, durch Abbau von Ängsten, Spannungen und Blockaden, die Identität des Betroffenen zu stärken und dem menschlichen Miteinander neue positive Impulse zu geben.
 - Jedoch muss eines klar sein: bisher gibt es keine Therapie, die die Demenz heilen kann, auch nicht medikamentös.

Therapiekonzept

- Stress abbauen
- Entspannung spüren lassen
- Selbstwahrnehmung fördern-
- bringt Selbstvertrauen
- entwickelt wieder Freude
- verbessert die Kommunikation
- wirkt prophylaktisch durch die Bewegungen
- Gefühle der Geborgenheit vermitteln
- Positive Emotionen fördern
- Betreuungspersonen entlasten

Atempraxis Keel
Marktgasse 1
9450 Altstätten

076 588 58 37
info@atempraxis-keel.ch
www.atempraxis-keel.ch

.....leichter atmen, besser leben

Wenn wir in der Atemtherapie Bewegungen erfahren, die spontane Tiefenatmung bewirken, wird das Erleben von Entstauung der Atemwege grosse Erleichterung bringen. Nicht selten wird damit der Weg geöffnet für einen kreativen Umgang mit der persönlichen Atemstörung. Eigenverantwortung und mehr Wissen über den Einfluss von Haltung, Bewegung, Gedanken und Gefühlen auf die Atemfunktion hilft, die Phasen der Luftnot früher zu erkennen und besser zu überstehen.

Therapiekonzept

- Körperliche Empfindungsfähigkeit wecken
- Entwickeln von persönlichen Atemhilfen für den Alltag
- Übungen erlernen, die die Tiefatmung anregen und das Raumempfinden schulen
- Tonus regulierende Behandlungen, die das Loslassen möglich machen
- Psycho-physische Zusammenhänge zwischen Körperwahrnehmung, den Bedürfnissen und Gefühlen erfahren: die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken
- Zusammenhänge zwischen Selbstvertrauen und Atemkraft erfahren

Atempraxis Keel
Marktgasse 1
9450 Altstätten

076 588 58 37
info@atempraxis-keel.ch
www.atempraxis-keel.ch