

# Anatomie

## Atmung

Mit Hilfe des Atemsystems können wir Sauerstoff und Kohlendioxid mit der Umgebung austauschen. Unsere Zelle benötigen Sauerstoff für die Energiegewinnung und bilden Kohlendioxid als Abfallprodukt dieses Vorgangs. Die Lunge hat die Funktion, Sauerstoff aus der Atemluft aufzunehmen und Kohlendioxid wieder abzutransportieren.

### Rachen / Nase / Mund

**Aufgaben:** Erwärmung, Vorreinigung und Anfeuchten der Atemluft, die Nebenhöhlen vermindern das Gewicht des Schädels, sind Resonanzraum unserer Stimme und der Rachen ist eine Art Schlauch, der die Mundhöhle mit der Speiseröhre, und die Nase mit der Luftröhre verbindet. Im Rachen kreuzen sich die beiden Wege. Schaltstelle dieser Kreuzung ist der Kehledeckel.

### Kehlkopf

Der Kehlkopf ist ein Knorpelgerüst. Hier finden wir auch die Stimmbänder.

**Aufgaben:**

- Verschluss der unteren Luftwege
- Regelung der Belüftung
- Hauptorgan der Stimmbildung

**Psychische Themen** hängen vor allem an der Funktion der Sprache. Hier finden wir das 5. Chakra, es wird auch Kehlkopfchakra genannt und liegt mittig bis knapp unterhalb desselbigen. Es hat mit Kommunikation, Selbstaussdruck, (Seelen)Wahrheit und mitteilen dieser Wahrheit zu tun.

# Anatomie

## Atmung

### Lufttröhre

Sie ist durchschnittlich 11 cm lang und ein muskulöser Schlauch. Sie wird durch 16 - 20 C-förmige Knorpelspannen offen gehalten, dadurch kann sie sich trotz Unterdruck nicht verschließen. Dazwischen ist elastisches Gewebe. Sie ist mit Schleimhaut, Flimmerepithel (siehe Verdauung) und schleimbildenden Zellen ausgekleidet.

**Aufgabe:** Transport von Sauerstoff zur Lunge, weitere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft.

### Bronchien

Die Lufttröhre teilt sich etwa in Höhe des 5. Brustwirbels in die zwei Hauptbronchien. Der Rechte ist etwas größer als der Linke, denn dort braucht es noch etwas Platz für das Herz. Sehr schnell teilen sich die Hauptbronchien dann weiter auf. Je kleiner sie werden, desto einfacher und dünnwandiger ist der Aufbau. Die Teilung geht weiter und so entsteht der Bronchialbaum.

**Aufgabe:** Die Weiterleitung der der Atemluft in die Alveolen, deren Reinigung und gleichmäßige Verteilung. Außerdem bleiben Partikel aus der Atemluft „hängen“ und können durch Husten wieder abtransportiert werden. So werden die Alveolen geschützt und erste Krankheitserreger eliminiert.

# Anatomie

## Atmung

### Bronchiolen & Alveolen

Das sind die kleinsten Verzweigungen am Bronchialbaum und sie haben einen Durchmesser von weniger als 1mm. Sie verzweigen sich noch einmal und dann kommen wir zum eigentlich „atmenden“ Lungengewebe, nämlich zu den Alveolen, die auch Lungenbläschen genannt werden.

**Aufgaben:** Die Alveolen sorgen für die Aufnahme frischer Atemluft und für den Abtransport des Kohlendioxids. Sie stellen also den Gasaustausch zwischen unserem Körper und Umwelt sicher. In den Alveolen sind Luft und Blut nur durch eine sehr dünne Schicht voneinander getrennt und nachdem sie die sauerstoffreiche Luft gespeichert haben, geben sie die Luft über die Blut-Luft-Schranke in ein nahe Blutgefäß ab. Die vom Blutgefäß transportierte verbrauchte Luft diffundiert aus dem Blut in die Alveolen und wird beim nächsten Ausatmen mit herauskatapultiert.

**Psychische Themen** der **Atmungsorgane** liegen in der Verbindung und Interaktion der Innen- und der Außenwelt. Atem ist Lebenskraft, die Bronchien leiten diese Lebenskraft weiter in unser Inneres. Paarige Organe können mit Kommunikation (mein Inneres in Kommunikation mit der Außenwelt) und auch mit Partnerschaften zu tun haben. Wobei Partner hier nicht nur Lebenspartner, sondern alle menschlichen Kontakte wie Familie, Kinder, Kollegen, Geschäftspartner und Freunde darstellen.

Bronchien und die gesamte Lunge stehen für unseren Lebensraum, den wir ausfüllen und schützen dürfen, es geht um das FREIE Atmen, den Rhythmus des eigenen Lebens, um Grenzen und Grenzüberschreitungen, Lebensfreude und ein klares Ja zum Hier und Jetzt.

In der TCM wird die Trauer der Lunge zugeschrieben. Ja zum Leben, mangelnde Lebenskraft

#### **Pflanzen** zur Unterstützung der Atmung:

- Huflattich
- Spitzwegerich
- Thymian
- Gundermann
- Salbei

nicht näher im Video besprochen, aber gut bei Atemthemen einsetzbar:

- Eisenkraut
- Eibisch
- Lungenkraut
- Süßholz
- Isländisch Moos