

Relative Kontraindikationen	2
1. Chronische Erkrankungen	2
2. Stoffwechselkrankheiten	2
3. Augenerkrankungen wie Glaukom oder Netzhautablösungen	2
4. Osteoporose	2
5. Krebserkrankungen	3
6. Anämie (Blutarmut)	3
7. Medikamenteneinnahme	3
8. Psychiatrische Diagnosen	3
Absolute Kontraindikationen	3
1. Akute, schwere Erkrankungen oder Verletzungen	4
2. Akuter Substanzgebrauch	4
3. (Risiko-)Schwangerschaften	4
4. Schwere oder akute Herz-Kreislaufstörungen	4
5. Akute Atemnot, wie bei einem akuten Asthmaanfall:	4
6. Epilepsie	4
7. Akute Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis:	4

Relative Kontraindikationen

Wenn du daran interessiert bist, an einer Atemarbeits-session teilzunehmen ist es wichtig, bestimmte Gesundheitsaspekte zu berücksichtigen. Es gibt sogenannte "relative Kontraindikationen", die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Dies bedeutet, dass Personen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen unter gewissen Voraussetzungen an einer Atemsession teilnehmen können, allerdings ist eine vorherige ärztliche Konsultation empfehlenswert. Hierbei ist es entscheidend, dass du dich selbst gut kennst und in der Lage bist, verantwortungsvoll mit deiner Gesundheit umzugehen.

1. Chronische Erkrankungen

Die Teilnahme an Atemsessions ist nicht pauschal ausschließbar, aber es bedarf einer individuellen Risiko-Nutzen-Abwägung. Besonders bei Herzerkrankungen oder Lungenerkrankungen ist Vorsicht geboten, da eine Überbelastung die Symptome verschlimmern kann. Sprich unbedingt vorher mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

2. Stoffwechselkrankheiten

Wenn du beispielsweise Diabetiker bist und deine Erkrankung nicht gut eingestellt ist, kann intensives Atmen deinen Blutzuckerspiegel beeinflussen. Es ist wichtig, dass du deinen Zustand gut managen kannst.

3. Augenerkrankungen wie Glaukom oder Netzhautablösungen

Während bestimmte Aktivitäten den Augendruck kurzzeitig erhöhen können, ist die Teilnahme an Atemsessions normalerweise unbedenklich. Trotzdem ist Vorsicht angebracht, und eine ärztliche Beratung ist ratsam.

4. Osteoporose

Unbestimmte Schmerzen oder die Gefahr von Knochenbrüchen erfordern eine angepasste Teilnahme, um physische Probleme zu vermeiden.

5. Krebserkrankungen

Hier ist besonders bei niedriger Blutplättchenzahl Vorsicht geboten, um das Risiko von Blutungen zu minimieren. Eine Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin ist auch hier essentiell.

6. Anämie (Blutarmut)

Diese kann deine Belastbarkeit reduzieren, sodass eine Anpassung der Intensität notwendig wird.

7. Medikamenteneinnahme

Bestimmte Medikamente können unter Anstrengung Nebenwirkungen hervorrufen. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu hören und bei Unsicherheiten Rücksprache mit einem Mediziner zu halten.

8. Psychiatrische Diagnosen

Bei manchen psychischen Erkrankungen, wie bipolaren Störungen oder Angst- und Panikstörungen, ist besondere Vorsicht geboten. Eine Atemsession kann einerseits hilfreich sein, andererseits aber auch Symptome verstärken. In solchen Fällen ist es oft besser, auf professionelle psychotherapeutische Unterstützung zurückzugreifen.

Bevor du dich für eine Teilnahme entscheidest, empfehlen wir, diese Punkte sorgfältig zu überdenken und im Zweifel mit einem medizinischen Fachpersonal Rücksprache zu halten. Deine Gesundheit und Sicherheit sollten immer an erster Stelle stehen.

Absolute Kontraindikationen

Es gibt bestimmte Gesundheitszustände, bei denen eine intensive Atemarbeit grundsätzlich nicht empfohlen wird. Diese werden als "absolute Kontraindikationen" bezeichnet. Wenn du unter einer der folgenden Bedingungen leidest, solltest du von intensiven Atemübungen absehen, um deine Gesundheit nicht zu gefährden:

1. Akute, schwere Erkrankungen oder Verletzungen

Dazu gehören Infektionskrankheiten mit Fieber, frische Verletzungen oder Operationswunden. In solchen Fällen benötigt dein Körper seine gesamte Energie zur Heilung und Regeneration.

2. Akuter Substanzgebrauch

Dazu zählen erhöhte Dosen oder die akute Wirkung von Substanzen wie Alkohol oder THC.

3. (Risiko-)Schwangerschaften

Es besteht das Risiko, dass intensive Atemübungen die Geburt vorzeitig einleiten könnten. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein und die Atmung an ihre speziellen Bedürfnisse anpassen.

4. Schwere oder akute Herz-Kreislaufstörungen

Erkrankungen von Herz und Lunge können sich gegenseitig beeinflussen und zu ernsthaften Problemen führen.

5. Akute Atemnot, wie bei einem akuten Asthmaanfall:

Obwohl Asthma alleine keine Kontraindikation ist, ist bei einem akuten Anfall besondere Vorsicht geboten.

6. Epilepsie

Bei bestimmten Formen von Epilepsie kann es zu unkontrollierten elektrischen Entladungen im Gehirn kommen, die durch intensive Atemarbeit möglicherweise ausgelöst werden könnten.

7. Akute Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis:

Personen mit akuten Psychosen sind möglicherweise besonders empfindlich auf Einflüsse, die ihre Symptomatik verstärken könnten.

Zwischen absoluten und relativen Kontraindikationen gibt es auch Medikamente, die die Atmung beeinflussen können, wie starke Schlafmittel, Sedativa oder Schmerzmittel. Diese erfordern ebenfalls besondere Aufmerksamkeit.

Wenn du unter einer dieser Bedingungen leidest, ist es wichtig, vor der Teilnahme an einer Atemsession eine medizinische Beratung in Anspruch zu nehmen. Deine Gesundheit und Sicherheit haben oberste Priorität, und es ist wichtig, dass du informierte Entscheidungen über deine Teilnahme triffst.