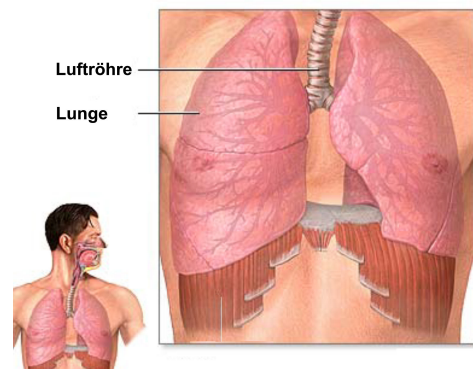
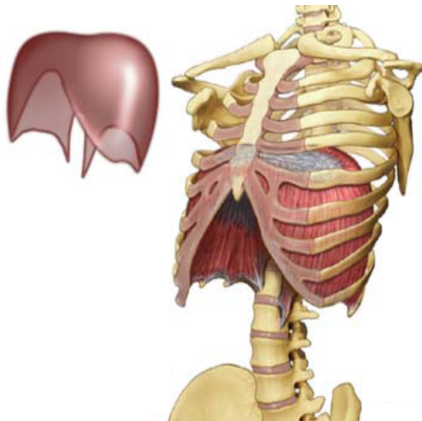


Wichtigster Atemmuskel - Das Zwerchfell

Der Brustkorb ist außen von den Rippen umschlossen und seine untere Begrenzung bildet das kuppelförmige Zwerchfell. Die Rippen sind nach vorn und unten gerichtet. Wenn sie von der Zwischenrippenmuskulatur angehoben werden, dehnt sich der Brustkorb. Eine weitere Vergrößerung des Brustkorbvolumens ergibt sich durch die nach unten gerichtete Kontraktion des Zwerchfells. Innerhalb des Brustkorbs wird die Lunge durch den äußeren Luftdruck eng an die Brustkorbwand gedrückt. Deshalb dehnt sich die Lunge mit dem Brustkorb aus, so dass sie sich über die oberen Atemwege mit Luft füllt. Entspannen sich die Muskeln, die den Brustkorb erweitert haben, können entgegengesetzt arbeitende Muskeln wieder die Ausgangsposition herstellen, wobei die Luft aus der Lunge gedrückt wird.

Das Zwerchfell ist ein Quermuskel, der waagrecht mitten durch den Körper geht. Er ist an den Rippenbögen angewachsen und reicht durch den ganzen Körper nach hinten bis zum Rücken und der Wirbelsäule.

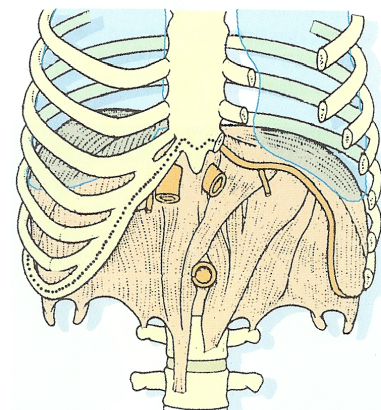


Die Atembewegung

entsteht, weil das Zwerchfell während der Einatmungsphase zusammenzieht, nach unten in den Bauchraum sinkt und dort die Bauch- und Beckenorgane zusammenschiebt, so dass sich die Bauchdecke etwas nach vorne wölbt, um Platz im Leib zusammenhanglos ist, sondern jedes noch so winzige Teil mit jedem anderen kommuniziert, pflanzt sich diese Bewegung durch alle Gewebeschichten fort. Sogar Füße und Schädelknochen schwingen mit, wenn die Atem- Druckwelle in der Ausatmungsphase wieder nachlässt, das Zwerchfell sich entspannt, nach oben gleitet und die Organe wieder auf ihren Platz rücken. Brust- und Beckenumfang werden wieder kleiner.

Brustbein

Weil das Brustbein beweglich mit den Schlüsselbeinen und den Rippen verbunden ist, kann es sich während der Ein- und Ausatmung leicht



Tipp für den Alltag

Klopfen Sie mit empfindsamen Fingerkuppen Ihr Brustbein, gerade dann, wenn Sie sich etwas niedergedrückt und „mutlos“ fühlen.