

Checkliste

ATEM THERAPEUTISCHE ASSESSMENTS

- **Bestimmung der Atemfrequenz:** Die Atemfrequenz gibt Auskunft über die momentane vegetative Regulationsfähigkeit. Eine hohe Atemfrequenz deutet auf eine vermehrte sympathikotone Aktivität hin (Fight & Flight Modus). Wobei entgegengesetzt eine niedrige Atemfrequenz auf eine regulierte parasympathische Aktivierung hindeutet. Es wird eine reduzierte Atemfrequenz angestrebt, da diese meist auf einen guten Fitnesszustand hindeutet. Durchschnittlich sollte die Atemfrequenz bei 10-20 Atemzügen pro Minute liegen, was einer Ein- und Ausatemrate von allen 6-3 Sekunden entsprechen würde. Je geringer die Atemfrequenz, desto effizienter für den Körper.
- **BOLT-Wert-Messung:** Der BOLT Wert bestimmt die Länge einer natürlichen Atempause & gibt Auskunft über die CO²-Toleranz des Körpers. Sie ist optimal, wenn der BOLT Wert bei ca. 40 Sekunden liegt. Im Alltag und mit allen möglichen Stress Leveln, kann der BOLT Wert bei den meisten Menschen bei ca. 20 Sekunden liegen. Bei weiteren körperlichen Einschränkungen sogar deutlich niedriger.
- **Pulsoxymetrie:** Ein Fingerklipp ermittelt die Sauerstoffsättigung des arteriellen Blutes und die Herzfrequenz. Die Normalwerte der mittels Pulsoxymetrie ermittelten Sauerstoffsättigung liegen im Bereich von 96 bis 100%. Als behandlungsbedürftig gelten Werte von etwa 90% und weniger. Werte unterhalb 85% sind kritisch. Es können somit Rückschlüsse über die Atemfunktion des Körpers und seine Regulationsfähigkeit erworben werden.

@reactivatedbreathing

Atemtherapeutische Assessments können ideal mit anderen therapeutischen Assessments in die Behandlung integriert werden, um somit valide Daten zur körperlichen Verfassung zu erhalten und dementsprechend darauf zu reagieren.

Happy Breathing
Deine Dana

@reactivatedbreathing