

# «Üben ist für mich Lebensqualität»

Dass Denise Krummenacher trotz einer embryonalen Zyste im Bereich der oberen Atemwege normal atmen und sprechen kann, grenzt an ein Wunder. Geholfen haben ihr spezifische Übungen und ihre Unermüdlichkeit. Ein Erlebnisbericht.

*Denise Krummenacher*

**P**arallel zur Atemschnule Klara Wolf, die ich 1979 abschloss, bildete ich mich konstant weiter im Gesundheitsbereich und in Körperarbeit. Dabei ist mir die Arbeit mit der Stimme, als Trägerin, Hilfsmittel und lösende Komponente immer wichtiger geworden. Im körperlichen Ausdruck, im spontanen Gesang, in der Bewegungsfreiheit und bei Koordinationsübungen, – immer kombiniert mit der richtigen Atemtechnik –, fühle ich mich zuhause. Die Arbeit mit der Stimme wirkt sich positiv auf das gesamte Atmungssystem und den Organismus aus, Schleim und Verunreinigungen werden ausgeschieden, das Sprechen und Singen wird insgesamt kraft- und klangvoller.

Wie unverzichtbar mir die Arbeit mit der Stimme einmal werden würde, hatte ich allerdings nicht vorausgesehen. Mitte Oktober 2014 erfuhr ich bei einem medi-

**Normalerweise, so sagte mein Arzt, könne man mit so einer Zyste kaum atmen und sprechen. Ich aber spürte davon nichts.**

zischen Untersuchung, dass ich eine embryonale Zyste habe, welche sich von der rechten Nebenschilddrüse bis zur rechten Seite der Siebbeinplatte, die sich ganz oben bei der Nasenwurzel befindet, erstreckt. Mein Halszäpfchen wurde dadurch ganz nach links abgedrängt.

## Keine Beschwerden

Bisher hatte ich nichts davon bemerkt. Ich litt weder an Problemen der Lymphdrüsen rund um das Ohr, noch hatte ich Abszesse im Kieferbereich oder sowas. Die Zyste war während geraumer Zeit immer grösser geworden, und gemäss meinem Arzt hätte ich seit längerer Zeit starke Probleme haben müssen. Normalerweise, so sagte er, könne man mit so einer grossen Zyste kaum atmen und sprechen. Ich aber spürte davon nichts. Unbewusst hatte ich durch bestimmte Übungen diese Zyste so beweglich und weich gemacht, dass ich sie nicht bemerkte. Ich hatte jedenfalls nie das Gefühl, dass irgendwas mit meinem Hals nicht stimmte.

Im Nachhinein wurde mir jedoch klar, warum ich manchmal ausser Atem war oder mir schwindlig wurde:

Bei der Kampfkunst Taekwondo, welche ich ausübe, macht man zum Beispiel oft Sprünge, verbunden mit Drehungen. Weil dabei die Zyste gegen die Halsschlagader drückte, war mir immer schwindlig geworden. Mir wurde auch klar, warum ich ab und zu lispelte. Das kam nicht vom ungenügenden Schlaf oder der mangelnden Ernährung, sondern von der Zyste.

Dass ich mich seit langem mit der entspannten Atmung und dem Öffnen der Atemwege beschäftige, kam mir zugute. Unbewusst war ich selbst meine fleissigste und tüchtigste Patientin.

Zwei Tage nach ihrer Entdeckung wurde die Zyste operiert und entleert. Entfernen konnte man sie nicht, da sie keine eigene Trennwand hatte. Seit der Operation ist mein Gaumensegel verformt, zudem ist dessen rechte Hälfte noch gelähmt. Dies hätte mir beim Sprechen grosse Schwierigkeiten bereiten sollen. Aber dank bestimmter Übungen, die ich selbst entwickelte habe, kann ich wieder sprechen und singen, essen und trinken, ohne dass Flüssigkeit durch mein rechtes Nasenloch hinausfliesst. Und ich habe während der ganzen Zeit arbeiten können.

Meine Stimme ist etwas tiefer geworden, und wenn ich spreche, höre ich manchmal seltsame Geräusche in

## ATEMPAUSE



Abbildung 1



Abbildung 2

## Übung: Der lächelnde Esel

Öffnen Sie den Mund breit und lassen die Zunge stets entspannt in ihrem Bett liegen. Während des Ausatmens singen Sie nun drei Mal, so hoch wie möglich, ein «I», danach, so tief wie möglich, ein «A». Dies wiederholen Sie mehrmals. Kopf, Nacken, Mund, Lippen und Zunge sind dabei ganz entspannt.

Beim «I» verschwindet das Halszäpfchen zwischen den zwei Hälften des Gaumensegels (siehe Abbildung 1), beim «A» geht das Halszäpfchen ganz nach unten (siehe Abbildung 2).

Quelle: Denise Krummenacher

## ATEMPAUSE



### Übung: Gaumensegelmassage

Sprechen Sie dreimal mit französischer Aussprache die Vornamen «Christian», «Christiane», «François» und «Thierry» in übertriebener Weise aus. Dann bleibt die Mund- und Lippenstellung wie bei «Thierry» (siehe Abbildung oben), während Sie die Vornamen in der genannten Reihenfolge mehrmals wiederholen. Die Zunge bewegt sich dabei allmählich nur noch in der unteren Mundhälfte, bis sie ganz zur Ruhe kommt. Wichtig ist, dass sich das Gaumensegel bewegt, nicht der ganze Mund. Liegt die Zunge ruhig im Zungenbett, sprechen Sie die Vornamen weiter, als hätten Sie eine heisse Kartoffel im Mund. Manchmal stellt sich auch ein Gähnen ein.

Die Übung kann verstärkt werden, indem Sie die Füsse parallel und fest auf dem Boden platzieren und die Laute mit zunehmender Lautstärke sprechen. Die Kraft soll dabei stets aus dem Bauch kommen, nicht aus der Kehle.

#### Variante:

Sie können den Mund von Anfang an in senkrecht geöffneter Stellung halten (siehe Abbildung unten) und so die gesamte Übung durchführen.

Quelle: Denise Krummenacher

meinem Kopf. Ab und zu habe ich auch den Eindruck, dass meine Stimme komisch klingt. Alles muss ein neues Gleichgewicht finden in meinem Körper, und deshalb übe ich jeden Tag.

#### Geschmeidigkeit im Rachen

Die Ärzte sind sprachlos und können sich das alles nicht erklären. Die führende Spezialistin für Stimm- und Lautbildung am Universitätsspital Lausanne hat mich über eine Stunden lang untersucht und alles Mögliche getestet. Sie hat bisher noch nie einen solchen Fall wie mich gesehen, und sie hat mich ermutigt, meine Übungen unbedingt weiter zu machen.

Die Übungen, welche ich für mich selbst entwickelt habe, sind speziell hilfreich für Senioren, Sänger und für Menschen mit Stimmproblemen oder Problemen rund um die Eustachische Röhre. Macht man sie regelmässig, werden das Gaumensegel und der gesamte Rachen beweglicher und geschmeidiger, Schleim wird abgesondert, und die Selbstreinigung der Atemorgane wird ge-

**Macht man die Übungen regelmässig, werden das Gaumensegel und der ganze Rachen beweglicher und geschmeidiger.**

fördert. Nebst den Übungen, die ich 2009 in meinem Buch «Atemübungen für ein unbeschwertes Leben – Prävention und Behandlung» beschrieben habe, habe ich in den letzten Jahren vieles weiterentwickelt und die Methode immer mehr verfeinert (siehe Übungen).

#### Tägliches Üben

Ich bin überzeugt: Die Plastizität, Formbarkeit und Anpassungsfähigkeit von Gehirn und Körper können durch die Atemarbeit entscheidend beeinflusst und gefördert werden. Ich atme, singe oder spreche, ich höre meinem Atem oder meiner Stimme zu und entwickle mich so immer weiter. Ich schule meine Wahrnehmung, ergründe, ob ich während des Übens im Fluss bin oder nicht, ob ich angespannt bin oder locker, ob die Übung für mich zu schnell oder zu langsam ist und ob das Ausmass stimmt. Oft verbinde ich die Stimm- und Atemübungen mit Koordinationstraining. So rege ich, gekoppelt an Klang und Rhythmus, mein Nervensystem an, die Neubildung von Synapsen zu stimulieren. Tägliches Üben ist für mich Lebensqualität.

Denise Krummenacher-Bignens, 57, ist Körper- und Atemtherapeutin, Organistin und «Reconnective-Healing Certified Practitioner». Sie arbeitet mit Gruppen und Einzelnen. Ihre Praxis hat sie in Villars-Burquin und Yverdon-les-Bains. [www.respir.ch](http://www.respir.ch)

2009 ist von Denise Krummenacher das Buch «Exercices respiratoires pour mieux chanter sa vie, prévention et soins» erschienen, welches unter dem Titel «Atemübungen für ein unbeschwertes Leben – Prävention und Behandlung» auch auf Deutsch erhältlich ist. Es kann über [www.respir.ch](http://www.respir.ch) bezogen werden.