

Die Kunst des Atmens

Heilsames Luftholen

Der Atem ist unser Lebenselixier. Achten wir mehr auf ihn und lenken ihn hin und wieder bewusst, kann das unsere Gesundheit von Körper und Seele nachhaltig verbessern.

TEXT: CLAUDIA RIESS

Von Geburt an ist das Atmen ein ganz automatischer Prozess in unserem Körper.

Mit dem ersten Schrei schnappt das Neugeborene nach Luft, die Lungenbläschen entfalten sich und Luft strömt in die Lungen. Diese erste Atmung ist der Beginn des Lebens außerhalb des Mutterleibes. Rund 20.000 Mal atmen wir am Tag ein und wieder aus. Rund 15-mal in jeder Minute, Minute für Minute, unser gesamtes Leben lang. Sobald das Gehirn meldet, dass sich im Blut zu viel Kohlendioxid befindet, holen wir Luft. Sie fließt durch unsere Nase, wo sie angewärmt, angefeuchtet und gereinigt wird, dann weiter in die Bronchien und dort in das immer feiner werdende Röhrensystem, die Bronchiolen, bis sie schließlich in den rund 300 Millionen kleinen Lungenbläschen, den Alveolen, landet, die von einem Netz sehr dünner Blutgefäße (Kapillaren) umgeben sind. Hier findet der Gasaustausch statt: Sauerstoff gelangt in unser Blut und Kohlendioxid hinaus. Bei diesem Vorgang arbeiten Lunge

und Zwerchfell beziehungsweise Zwischenrippenmuskeln Seite an Seite: Beim Einatmen ziehen sich das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln zusammen, dadurch weitet sich der Brustraum und die Lungenflügel dehnen sich aus. Durch den so entstehenden Unterdruck strömt Luft ein – wie bei einem Blasebalg. Mit dem Ausatmen schwingen Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln zurück und lassen die Luft wieder aus der Lunge ausströmen. Je kräftiger

DIE ATMUNG ^{O₂} IM LAUFE DES LEBENS

Neugeborene atmen **30- bis 50-mal** pro Minute, **Kleinkinder 20- bis 30-mal** pro Minute und ab einem **Alter von 30 Jahren** atmen wir im Durchschnitt dann nur noch **15-mal pro Minute**. Wobei Frauen eine durchschnittliche Atemfrequenz von 14 bis 18 und Männer von 12 bis 16 haben. Das hat vor allem anatomische Gründe und liegt am Volumen des Oberkörpers und der Lunge – beide fallen bei Männern größer aus, was somit mehr Raum fürs Luftholen gibt. Auch die Art der Atmung verändert sich mit dem Alterwerden: Während Babys und Kinder automatisch die natürliche Bauchatmung nutzen, wechseln wir im Laufe des Lebens zur wesentlich flacheren Brustatmung.

und vollständiger man ausatmet, desto tiefer kann die frische Luft anschließend wieder einströmen und den gesamten Organismus mit neuer Energie versorgen.

Königsweg für die Gesundheit

„Ein Gutteil der Krankheiten kann einfach weg geatmet werden“, wusste schon Voltaire. Doch das Wissen um die positive Wirkung der Atmung reicht noch viel weiter zurück: Im alten Ägypten galt die Atmung als Königsweg zur Heilung, schon damals wandte man spezielle Atemübungen an, um Leiden zu lindern. Auch bei den Griechen und in Vorderasien wurden spezielle Atemtechniken als geheimes Wissen vermittelt. Heute werden Atemübungen wieder gezielt therapeutisch eingesetzt, denn man weiß inzwischen: Wer Atmen übt oder bewusst atmet, kann damit den Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Ängste verringern und

RICHTIGES ATMEN

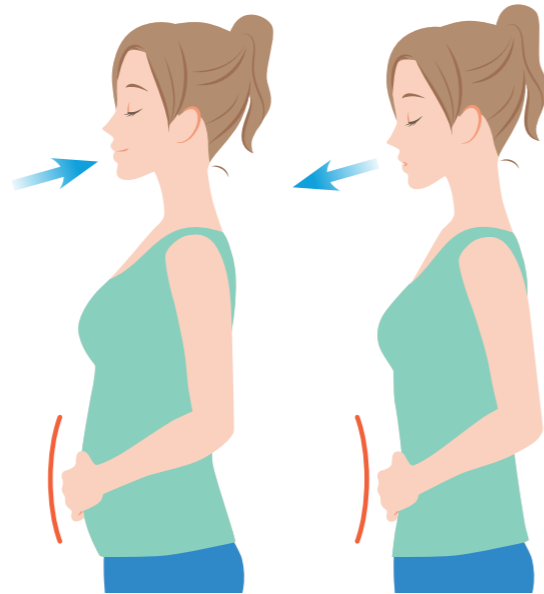
- senkt den Blutdruck
- lindert Schmerzen
- verringert Ängste
- beugt Stresskrankheiten vor
- regt den Stoffwechsel an
- verbessert die Konzentration
- beruhigt das vegetative Nervensystem

FOTO: contrastwerkstatt | adobeStock.com

Stresskrankheiten vorbeugen. Mit speziellen Atemübungen lässt sich zudem der Stoffwechsel anregen, die Konzentration verbessern, das vegetative Nervensystem beruhigen und der Körper so weit entspannen, dass Schmerzen in den Hintergrund treten. Atemtherapie ist heute auch ein Pflichtfach in der Physiotherapieausbildung und gehört als Heilmittel zu den Leistungen der privaten und gesetzlichen Krankenkassen. Sie hat das Ziel, die Lungenfunktion zu verbessern oder zumindest zu erhalten, vor allem nach Operationen, künstlicher Beatmung oder zur Behandlung von chronischen Lungenkrankheiten, Asthma oder Mukoviszidose, um die Atembeweglichkeit und den Atemrhythmus zu verbessern und die Atemmuskulatur zu kräftigen. Doch man muss nicht gleich eine Therapie buchen, um die eigene Atmung zu verbessern. Mit einfachen alltagstauglichen Übungen lässt sich bereits sehr viel bewegen.

Tief in den Bauch statt flach in die Brust

Im Alltag kommt es allerdings häufig vor, dass wir durch zu langes Sitzen in zusammengesunkener Haltung zu flach in die Brust atmen. Vor allem Frauen lassen die Luft deutlich häufiger als Männer in die Brust statt in den Bauch fließen – das kann an zu enger Kleidung liegen, in die wir uns hineinzwängen, aber auch am Wunsch nach einem flachen Bauch (bei der Bauchatmung würde sich dieser leicht wölben). Mit der Brustatmung holen wir zwar ausreichend Luft, aber es gelangt eine geringere Menge Sauerstoff in den Blutkreislauf, weil die Atmung sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen flacher ist. Auch kann das Kohlendioxid schlechter abtransportiert werden, weil es nicht zu einem vollständigen Luftaustausch in der Lunge kommt. Daher ist die tiefe Bauchatmung, bei der das Zwerchfell ordentlich arbeitet, wesentlich effektiver und gesünder. Denn sie stimuliert zudem sanft den Kreislauf, reguliert den Blutdruck



Die Bauchatmung entspannt den gesamten Körper. Gerade in Stresssituationen sollten Sie bewusst in den Bauch atmen, um zur Ruhe zu kommen.

und schiebt die Organe leicht in Richtung Bauchraum – und bewirkt dadurch eine angenehme Darmmassage. Die Bauchatmung beruhigt das vegetative Nervensystem, baut Stress ab, sorgt für einen erholsamen Schlaf und eine gute Konzentration. Denn: Atmen wir in Stresssituationen langsam und tief in den Bauch ein und aus, gaukeln wir dem Körper eine Art Schlafmodus vor – und der Körper zieht nach: Der Vagusnerv, der etliche Organfunktionen kontrolliert, wird angeregt und entfaltet seine beruhigende Wirkung. Herzfrequenz und Blutdruck sinken, Muskeln lockern sich und ein wohlige Gefühl breitet sich aus (einen Artikel zum Vagusnerv lesen Sie in BIO 1/21).

Ausdauersport verbessert die Lungenfunktion

Wer einmal tagsüber die eigene Atmung beobachtet, wird feststellen, dass wir zwischen Mund- und Nasenatmung wechseln. Während im Ruhezustand meist die Luft durch die Nase fließt, kommt es in stressigen Situationen oder bei körperlicher Anstrengung häufiger zur Mundatmung. Sie ahnen es vielleicht schon: Optimal mit Sauerstoff wird der Körper vor allem durch

die Nasenatmung versorgt, zudem wird die Luft beim Einatmen von den feinen Härchen und der Nasenschleimhaut gereinigt. Bei der Mundatmung hingegen können Keime in den Rachen gelangen und sich ausbreiten – vor allem im Herbst, wenn die Luft kühler wird. Wer die Nasenatmung verbessern möchte, kann dies regelmäßig mit der Wechselatmung trainieren (vgl. Übung auf Seite 14). Wer häufig draußen Sport bei kühlen Temperaturen macht, sollte vermehrt durch die Nase atmen, damit die Luft leicht angewärmt in die Bronchien gelangt. Denn kalte Luft verengt die Gefäße und man ist weniger leistungsfähig. Beim Ausdauer-

sport verändert sich auch die Atemfrequenz deutlich und kann von rund 15-mal pro Minute auf 40- bis 50-mal pro Minute ansteigen, da der Körper mehr Sauerstoff benötigt. Regelmäßiger Ausdauersport hat positive Folgen auf unsere Atmung: Die Gasaustauschfläche in der Lunge vergrößert sich. Dadurch werden die Atmungsabläufe optimiert, das Atemvolumen erhöht und insgesamt die Lungenfunktion verbessert.

Sich des eigenen Atmens hin und wieder bewusst zu werden, ist der erste Schritt in Richtung mehr Gesundheit und Gelassenheit. Dazu gehört auch ein wohlige Rekeln oder ausgiebiges Gähnen, das im Alltag leider häufig verpönt wird. Dabei weiß man heute: Tiefes Gähnen versorgt uns mit mehr Sauerstoff, entspannt die Kiefergelenke und damit den gesamten Körper. Darüber hinaus aktiviert es verschiedene Hirnareale, die die Ausschüttung von Glückshormonen anregen (unseren Artikel über Gähnen lesen Sie in BIO 3/19). Wir Menschen spüren oft recht genau, was uns guttut. Gähnen, Rekeln und bewusstes Atmen zählen definitiv dazu.

DIE LIPPENBREMSE GEGEN STRESS

Eine der leichten Atemübungen, die vor allem bei Atemnot, Asthma, Stress und Panikattacken hilft, ist die Lippenbremse: Entspannt einatmen und durch die locker aufeinander gelegten Lippen langsam und ausgedehnt ausatmen. Auf diese Weise wird der Atemstrom kurz abgebremst und die Bronchien bleiben durch den höheren Innendruck länger geöffnet. In der Folge kann die Ausatemluft besser aus der Lunge herausströmen und somit auch wieder mehr frische Luft eingeatmet werden.

BESSER SCHLAFEN DANK DER 4-7-11-ATMUNG

Mit dieser Atemübung kann man nicht nur entspannen, sondern tut auch etwas Gutes für die Gesundheit. Hierbei kommt es auf den Rhythmus an: Der wohl bekannteste und heilsamste für die Atmung ist der 4-7-11-Takt – und der geht so: Vier Sekunden lang einatmen, Luft anhalten und anschließend sieben Sekunden ausatmen. Das Ganze rund elf Minuten lang wiederholen. Diese Übung kann man jederzeit in den Alltag einbauen, beim Bahnfahren, in der Konferenz, abends auf dem Sofa. Den positiven Effekt spürt man sofort: Man fühlt sich entspannt, locker, mit neuer Energie durchflutet. Diese Methode soll vor allem gegen chronischen Stress, akute Ängste und Einschlafprobleme helfen.



ILLUSTRATIONEN: Iuliana, 裕子 大崎 | adobestock.com

SCHWARMSTEDTER
Kartoffel-Spezialitäten

AUS DER LÜNEBURGER HEIDE

- ★ Aus frisch geschälten BIO-Kartoffeln aus dem Oldenburger Münsterland
- ★ Extra kartoffeliger Geschmack

Das Gute liegt so nah!

100% BIO AUS DEUTSCHLAND

Kartoffel-Gemüse-Puffer
herzhaft & knusprig
wie selbst gemacht

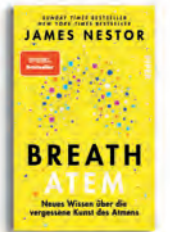
8 Stück 480 g

www.schwarmstedter.de

BUCHTIPPS



EINFACH ATMEN. DER LEICHTE WEG ZU INNERER RUHE
Helga Segas,
Rowohlt 2018, 176 Seiten,
12,99 Euro



BREATH - ATEM: NEUES WISSEN ÜBER DIE VERGESSENE KUNST DES ATMENS
James Nestor,
Piper 2021, 336 Seiten, 22 Euro

Wie finden wir zu einer natürlichen Atmung?

Tai Chi, Qi Gong und Yoga sind drei Bewegungsformen mit gymnastischen und meditativen Komponenten, bei deren Ausführung die Atmung eine wichtige Rolle spielt. „Gerade im Yoga gibt es verschiedene Atemübungen, mit denen wir lernen, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen“, sagt Catherine Moll. Die Yogalehrerin und -therapeutin zeigt zwei einfache Methoden, mit denen wir zu einer tiefen, entspannten Atmung gelangen können. „Das wichtigste dabei: Es geht nicht darum, sich künstlich zu verrenken, sondern seinen eigenen, natürlichen Atem zu finden“, sagt Moll.

Yoga-Wechselatmung

Die Wechselatmung ist eine der bekanntesten Yoga-Atmungen. Sie verbindet die rechte und die linke Körperhälfte miteinander, fördert die Konzentration und führt zu einer inneren Ruhe.

Und so geht's: Setzen Sie sich locker auf einen Stuhl oder auf den Boden. Verschieben Sie das rechte Nasenloch mit Ihrem Finger und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch drei Sekunden lang ein. Halten Sie dann für zwei Sekunden beide Nasenlöcher zu. Verschieben Sie nun das linke Nasenloch und lassen Sie den Atem langsam und vollständig sechs Sekunden lang durch das rechte Nasenloch ausfließen. Halten Sie das linke Nasenloch weiter geschlossen und atmen jetzt tief und entspannt in das rechte Nasenloch drei Sekunden ein. Dann wieder für zwei

Sekunden beide Nasenlöcher mit den Fingern schließen und anschließend das rechte Nasenloch zuhalten und die Luft für sechs Sekunden aus dem linken Nasenloch ausströmen lassen. Das Ganze im Wechsel fünfmal wiederholen.



Ein kleiner Yoga-Flow für die tiefe Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine liegen, die Füße stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander, die Knie fallen nach innen. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Nehmen Sie ein paar entspannte Atemzüge in Bauch- und Herzraum. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr gesamter Körper löst. Stellen Sie nun Ihre Füße hüftbreit auf. Heben Sie beim nächsten Einatmen das Becken und lassen dabei die Luft tief in den Bauch strömen. Beim Ausatmen senken Sie das Becken wieder. Diese fließende Bewegung im Rhythmus Ihres Atems dreimal wiederholen.

Mit der nächsten Einatmung heben Sie das Becken und nehmen gleichzeitig die Arme über den Kopf nach hinten. Mit der Ausatmung legen Sie das Becken wieder ab und bringen die Arme wieder nach vorne. Auch diesen Bewegungsablauf synchron mit dem Atem dreimal wiederholen – lassen Sie den Atem die Bewegung führen.

Nach einer kleinen Pause zum Nachspüren einatmend das Becken

Empfohlene Handhaltung für die Wechselatmung: Öffnen Sie die rechte Handfläche nach oben und klappen Sie die mittleren Finger ein. So entsteht eine Art Zange, mit der Sie abwechselnd Ihre Nasenlöcher verschließen können.

erneut heben und nun drei bis fünf Atemzügen in der Haltung bleiben. Der Nacken und Hinterkopf sind lang, die Beine stehen parallel, der Atem fließt jetzt bewusst in Bauch- und Herzraum. Ausatmend das Becken absenken. Legen Sie nun eine Hand auf das Herz und die andere auf den Bauch und beobachten, wie sich der Atem jetzt anfühlt. ♡



CATHERINE MOLL

ist seit bald zehn Jahren als zertifizierte Vinyasa-Yogalehrerin und Yogatherapeutin in München tätig. Zudem bietet sie Gruppen in traumasensiblen Yoga an und unterrichtet im Rahmen des Projekts „Yoga mit Musik“ in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Ludwig-Maximilians-Universität München.

FOTOS: Anni Reeh; Alexandra Kasper

FOTOS: TEUTOBURGER WALD TOURISMUS / NETZ; BAD SALZUFLEN / STROTHBÄUMER, HAURI KG



Unser Tipp

Kurortsspezifische Anwendungen: Genießen Sie im Staatsbad Vitalzentrum die entspannende Wirkung der Tiefenwärme von NATURFANGO [Tel.: 05222 183-880]

Meeresbrise gefällig – mitten in Deutschland? Jetzt gesund durchatmen in Bad Salzuflen



In der früheren Salzsiederstadt am Fuße des Teutoburger Waldes erzeugt ein ganz besonderes Gradierwerk-Ensemble ein Mikroklima wie an der See. Ein Freiluft-Inhalatorium, welches in Europa seinesgleichen sucht.

„Gesundes Atmen“ hat im Sole-Heilbad Bad Salzuflen traditionell einen hohen Stellenwert. Schlendert man entlang der Gradierwerke im Herzen der Stadt, ist die Wirkung der guten Luft bei jedem Atemzug spürbar.

Wie man richtig atmet, kann man unter Anleitung erfahrener Gesundheitsexperten in der herrlichen Kulisse des Kurparks trainieren. Egal ob Atem-Gymnastik oder

Atem-Yoga: Von März bis November gibt es ein abwechslungsreiches „Aktiv im Park“-Programm. Wem das nicht reicht, der kann sich sein individuelles „Atemerlebnis“ buchen – mit anderen spannenden Angeboten zu finden im Erlebnis-Shop unter www.staatsbad-salzuflen.de

Eine weitere tolle Möglichkeit, gezielt etwas für die Gesundheit zu tun, sind die **speziell für verschiedene Schwerpunkte entwickelten Gesundheits-Arrangements**. Die Teilnehmer erwartet ein jeweils maßgeschneidertes Programm aus Einzelanwendungen und Aktivitäten in der Gruppe. Zum Beispiel das Gesundheits-Arrangement „Endlich wieder frei atmen“ – ideal für Menschen mit Atemwegserkrankungen, Allergien oder als vorbeugende Maßnahme.

Und immer bleibt genügend Zeit, den Urlaub in vollen Zügen zu genießen – sei es im gemütlichen Strandkorb am Sole-Strand, in der lebendigen Altstadt mit vielen Geschäften und Cafés oder in der idyllischen Natur des Umlands.

Es ist die Vielfalt an Möglichkeiten, die Bad Salzuflen so interessant macht. Gut erreichbar per Bahn oder Bus, sind das beste Voraussetzungen für eine rundum gelungene Auszeit.



Weitere Informationen unter www.staatsbad-salzuflen.de oder einfach den QR-Code scannen.

Kontakt und Beratung
Staatsbad Salzuflen GmbH / Vitalzentrum
Tel. 05222 - 183-880
gesund@staatsbad-salzuflen.de
oder
Stadt Bad Salzuflen / Tourist Information
Tel. 05222 - 952-5200
info@bad-salzuflen.de

