



Wir atmen meist ein und aus, ohne groß darüber nachzudenken. Dabei hat die Art und Weise, wie wir atmen, einen direkten Einfluss auf Körper und Geist. Gerade im Herbst, wenn Bakterien und Viren ihr Unwesen treiben, wirkt die richtige Atemtechnik wie ein Booster fürs Immunsystem.

# Richtig atmen

Was lange Zeit nur ein Thema für Yoga- und Meditationsfreunde war, ist jetzt in aller Munde: die Kraft des Atmens. Vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug ist der Atem unser Lebensbegleiter. Doch richtig atmen will gelernt sein. Besonders in stressigen Situationen kann ein entschleunigter Atem Wunder wirken.

## Keine Zeit zum Luftholen?

Gesteuert wird die Atmung vom vegetativen Nervensystem. Dieses Nervensystem besteht aus zwei Spielern: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Während der Sympathikus unser „Gaspedal“ ist und immer dann anspringt, wenn Gefahr droht und unser Körper schnell Energie benötigt, ist der Parasympathikus die „Bremse“, also unser Regenerations- und Erholungssystem. Im besten Fall agieren die beiden Spieler im Einklang. Doch durch unseren modernen Lebensstil ist unser Körper eigentlich nur noch in erhöhter Alarmbereitschaft: Leistungsdruck bei der Arbeit, quengelige Kinder, Feierabendstau oder Reizüberflutung aktivieren den Sympathikus permanent.

## Was sind die Folgen?

Das wirkt sich sowohl physisch als auch psychisch aus: Die Atmung wird flacher, der Herzschlag beschleunigt und alle Funktionen, die nicht zum Überleben notwendig sind wie Verdauung oder Immunsystem, werden heruntergefahren. Außerdem nimmt die Vergesslichkeit zu, die Konzentration ab und viele Menschen haben dann das Gefühl, nicht mehr richtig abschalten zu können. Ständig im Sympathikus-Gang zu fahren, hat über kurz oder lang viele gesundheitliche Nachteile.

## Was ist die Lösung?

Doch zum Glück unterscheidet sich die Atmung von allen anderen vegetativen Funktionen in einem entscheidenden Punkt: Wir können das Atmen – im Gegensatz zum Herz-

schlag oder der Verdauung – bewusst steuern und durch langsames Ausatmen den Parasympathikus aktivieren. Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit, um richtiges Atmen zu lernen. Versuchen Sie dabei, die Luft durch die Nase ein- und durch etwas geschlossene Lippen wieder ausströmen zu lassen und sich auf eine tiefe Bauch- und Zwerchfellatmung zu konzentrieren. Das Zwerchfell ist nämlich der größte Atemmuskel in unserem Körper. Die alten Griechen bezeichneten es sogar als „Sitz der Seele“. Wie ein Zelt ist das Zwerchfell im Brustkorb aufgespannt. Bei jedem Einatmen schiebt sich das Zwerchfell in den Bauchraum und die Eingeweide werden nach unten Richtung Becken gedrückt. Bei jedem Ausatmen gleiten sie wieder zurück. Durch diese Atembewegung werden die Bauchorgane bewegt, was den schönen Begleiteffekt hat, dass sich auch die Rückenmuskulatur entspannt. Insgesamt wirkt die Zwerchfellatmung verdauungsfördernd, verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Vor allem aber stimuliert sie den Parasympathikus.

## Die Kraft des Atems

Aus dem Bauch heraus atmet man normalerweise nur bei großer Anstrengung, doch wer zwischendurch auch im Alltag immer mal wieder konzentriert tief Luft holt, bekommt im Gegenzug Entspannung und neue Energie geschenkt. In unserer Atmung liegen Kraft und Ruhe gleichermaßen vereint. Klar ist die richtige Atemtechnik alleine kein Allheilmittel, aber sie spielt eine essentielle Rolle für ein stabiles Nerven- und starkes Immunsystem. Übrigens: Die einfachste und zugleich schönste Form der Atemtherapie ist Singen. Muss ja nicht gleich vor Publikum sein.

## 3 Atemübungen für Zwischendurch

### Übung 1: Stressabbau

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden Atem halten
- 8 Sekunden ausatmen

**Dauer: 3-5 Minuten, mindestens 2- bis 3-mal pro Tag**  
**Wirkung: Das Einatmen aktiviert den Sympathikus, das Ausatmen den Parasympathikus.**

### Übung 2: Körperentspannung

- 5 Sekunden einatmen
- 5 Sekunden ausatmen

**Dauer: 3-5 Minuten, mindestens 2- bis 3-mal pro Tag**  
**Wirkung: Atem- und Herzrhythmus werden in Einklang gebracht.**

### Übung 3: Augenentspannung

- Setzen Sie sich in eine entspannte Position, stellen Sie ggfs. die Ellenbogen auf einen Tisch und legen Sie die Handballen sanft auf die Augen.
  - Üben Sie nun für 4-5 Sekunden einen leichten Druck auf die Augen aus und entspannen danach.
- Sollte ein ungutes Gefühl auftreten, unterbrechen Sie diese Übung.

**Wirkung: Stimuliert den Vagusnerv (Parasympathikus)-**

Foto: shutterstock (f)

**Kontakt** [www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)

stefanie kriesl.  
osteopathie • physiotherapie



## IHRE SPEZIALISTEN FÜR OSTEOPATHIE & PHYSIOTHERAPIE

in Bogenhausen / Oberföhring

- erstklassig ausgebildete Therapeuten
- individuell erstellte Behandlungspläne
- perfekte Kombination aus Physiotherapie und Osteopathie
- Osteopathische Behandlungen auch für Kassenpatienten

Privatpraxis, Stefanie Kriesl, [www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)  
Tel. 92 33 43 36, St. Emmeram 52, 81925 München