-Promotion-

...besser leben.
mit
BAD DÜRRHEIMER

Atmen Sie sich frei!

Wir machen es zwischen zehn und 20 Mal in der Minute. Unbewusst. Ohne langes Nachdenken. Und doch ist es überlebensnotwendig: das Atmen. Täglich strömen so bis zu 12 000 Liter Luft durch unsere Lunge, die unseren Körper mit Sauerstoff versorgt.

Doch wer meint, atmen sei gleich atmen, irrt. Wie viel Sauerstoff der Körper bei jedem Zug aufnimmt, hängt zwar einerseits von unserer Kondition ab: Sportliche Menschen können um die acht Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs verwerten, Untrainierte nur drei Prozent. Andererseits spielt aber auch die Atemtechnik eine wichtige Rolle. Laut Michaela Frisch, leitende Atemtherapeutin der Espan-Klinik, Rehabilitationsklinik für Atemwegserkrankungen in Bad Dürrheim, atmen die meisten Menschen viel zu wenig alte, verbrauchte Luft aus. Und können dadurch anschließend nicht ausreichend frische Luft einatmen. Besonders wenn wir Angst oder Stress haben oder aufgeregt sind, ist dies der Fall. Frisch: „Wenn wir lernen, unsere Atmung zu kontrollieren, können wir Belastungssituationen besser meistern."

Michaela Frisch, Atemtherapeutin

Nur: Wie reguliert man einen körperlichen Prozess, der normalerweise ohne unser Zutun abläuft? „Ganz einfach", erklärt die Expertin, „indem wir ihn uns erst einmal bewusst machen." Beobachten Sie immer mal wieder Ihre Atmung. Ist sie eher flach? Oder atmen Sie tief in den Bauch? Wie verändert sie sich in Stresssituationen? Wie ist das zeitliche Verhältnis von Ein- und Ausatmung? Welche Körperregion bewegt sich beim Atmen? Bewegt sich überhaupt etwas?

Bei Stress: erst mal tief durchatmen

„Optimal ist die Bauch- beziehungsweise Zwerchfellatmung", so die Expertin. Die übt man am besten im Liegen auf dem Rücken. „Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und versuchen Sie, tief nach unten zu Ihren Händen hin einzuatmen." Luft holen sollte man am besten durch die Nase. Außerdem ist die Atemlänge wichtig. „Beim Ausatmen sollte man ohne Druck die Luft durch die leicht geöffneten Lippen langsam entweichen lassen", rät Frisch. Wenn man so ausatmet, holt man anschließend automatisch viel tiefer Luft.

Richtig atmen will gelernt sein. „Wer täglich übt – zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen –, kann die Technik als Entspannungsmethode in den Alltag integrieren." Die Expertin rät, in Belastungssituationen bewusst die Bauchatmung einzusetzen. Langsames Ausatmen durch leicht geöffnete Lippen schafft außerdem Entspannung. Das Gute daran: Wer sich beispielsweise vor Prüfungen auf sein Atmen konzentriert, lenkt sich damit von seiner Angst ab.

Mit der richtigen Atemtechnik können Krankheiten wie Asthma und Bronchitis gelindert werden. Aber auch gesunden Menschen ist sie zu empfehlen. Denn der gesamte Organismus wird durch effektives Ein- und Ausatmen besser mit Sauerstoff versorgt.

BAD DÜRRHEIMER
Besser trinken, besser leben.®