



Wohltat für Körper und Seele: Entschleunigtes Atmen ist seit jeher Teil von Entspannungstechniken

Kraft tanken, Stress reduzieren, Abwehrkräfte stärken

Die Heilkraft der Atmung

Nicht nur ob, sondern auch wie wir atmen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit.

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kann die richtige Technik viele Beschwerden lindern

Ahhh ... Mit jeder Einatmung erreicht frischer Sauerstoff die Zellen des Körpers und mit jeder Ausatmung wird Kohlendioxid als Abfallprodukt aus dem Blut abtransportiert. Doch der Vorgang kann noch mehr, als nur für den richtigen und lebensnotwendigen Gasaustausch im Körper sorgen: „Die Atmung ist die einzige unwillkürliche Organfunktion, die wir willentlich steuern können. Mit bewusstem und langsamerem Atmen können wir auch Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen und so unserer Gesundheit etwas Gutes tun“, sagt Prof. Dr.



Prof. Dr. Thomas Loew
Leiter der Abteilung für Psychosomatik des Universitätsklinikums Regensburg

ein effektives Instrument zur Steigerung des Wohlfühls ist, ist nicht neu. In der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem Buddhismus diente der Atem schon immer als Verbindung zwischen Körper und Seele. „Zudem ist entschleunigtes Atmen zentrales Element von Entspannungstechniken wie Yoga, Hypnose oder autogenem Training“, sagt Prof. Loew. Mittlerweile hat die Forschung aber das Erfahrungswissen bestätigt: „Studien zeigen, dass entschleunigtes Atmen bei Ängsten, chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma sowie Bluthochdruck

hilft. Und es gibt auch erste Hinweise darauf, dass es die Konzentration verbessern und Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen lindern kann“, erklärt Prof. Loew.

Um von all den Vorteilen zu profitieren, muss jedoch richtig Luft geholt werden. „**Ideal sind statt der unter Erwachsenen üblichen zwölf Atemzüge nur sechs Atemzüge pro Minute**“, sagt Prof. Loew. Denn exakt diese Frequenz gaukelt dem Körper eine Art Schlafmodus vor und reguliert so am besten das vegetative Nervensystem: Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich. „Zur Ruhe gekommen, kann sich der Körper erholen und Zellschäden reparieren“, so Prof. Loew.

Damit diese Frequenz nicht nur seinen an ein Biofeedback-Gerät angeschlossenen Patienten in der psychosomatischen Klinik zu mehr Gesundheit verhilft, sondern auch jeden im Alltag unterstützen kann, rät Prof. Loew zur **4-7-11-Technik**. „**Wer 4 Sekunden tief in den Bauch einatmet und 7 Sekunden**

lang ausatmet, kommt auf ungefähr sechs Atemzüge pro Minute“, rechnet der Experte vor. **Das doppelt so lange dauernde Ausatmen wie Einatmen optimiert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Die Übung sollte mindestens 11 Minuten lang durchgeführt werden.**

„Nach einer Viertelstunde ist nahezu jeder entspannt“, erklärt Prof. Loew. Zweimal täglich angewandt, hat die Methode auch langfristig positive Wirkungen. „Sie nimmt Stress, stimuliert die Organe, optimiert den Atemaustausch in der Lunge und unterstützt auf diesem Weg auch die körpereigenen Abwehrkräfte“, sagt Prof. Loew.

TEXT: CHRISTINE BÖHRINGER

i BUCH-TIPP

Thomas H. Loew: „**Langsamer atmen, besser leben. Eine Anleitung zur Stressbewältigung**“, Psychozial-Verlag, 136 Seiten, 16,90 Euro

Hausapotheke aus Luft



Wechselatmung stärkt die Lunge

► Die Wechselatmung, Nadi Shodhana genannt, ist eine der wichtigsten Atemübungen im Yoga. Eine indische Studie hat gezeigt, dass ein sechswöchiges tägliches Training die Lungenfunktion verbessert sowie Herzfrequenz und Blutdruck senkt.

So geht's: Rechtes Nasenloch mit dem rechten Daumen schließen. Durch das linke Nasenloch einatmen, es mit Zeige- und Mittelfinger schließen. Luft kurz anhalten, durch das rechte Nasenloch ausatmen. Umgekehrt wiederholen, 5-mal durchführen.



Wim-Hof-Methode verleiht neue Energie

► Die an eine tibetanische Meditationstechnik angelehnte Methode des Extremsportlers Wim Hof steigert durch eine rhythmische, vertiefte Atmung das Sauerstoff-Level des Körpers, aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt das Immunsystem bei der Erregerbekämpfung.

So geht's: Flach auf den Rücken legen. 30-mal ohne Pause sehr schnell tief- und ausatmen. Luft eine Minute lang anhalten. Ausatmen. Tipp: Die Übung ist nicht für jeden etwas, bitte vorher den Arzt fragen.

4-7-8-Atmung für schnelles Einschlafen

► Die vom amerikanischen Arzt und Alternativmediziner Andrew Weil entwickelte Technik wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel: Sie bringt mehr Sauerstoff in den Körper, mehr Kohlendioxid heraus und senkt den Puls.

So geht's: Morgens und abends im Bett 4-mal jeweils 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden durch den Mund ausatmen. Nach sechs Wochen ist der Körper auf Entspannung programmiert und schnelles Einschlafen möglich.

Lippenbremse hilft bei Atemnot

► Menschen mit Asthma leiden manchmal unter Atemnot. Die Lippenbremse leistet dann erste Hilfe, indem sie den Druck in den Atemwegen erhöht und damit die Bronchien weitet.

So geht's: Langsam und tief durch die Nase einatmen, bei der Ausatmung durch den Mund die Lippen locker aufeinanderlegen, sodass ein leises Strömungsgeräusch entsteht. Dabei die Lippen nicht zusammenpressen.

Bienenatmung befreit Nasennebenhöhlen

► Die Summ-Atmung aus dem Yoga linderte Beschwerden einer chronischen Entzündung der Nasennebenhöhlen, zeigten gerade indische HNO-Forscher des Mahatma Gandhi Medical College in Indien. Durch das Summen wird vermutlich der Luftaustausch in den Höhlen intensiviert, diese werden so besser belüftet.

So geht's: Augen schließen. Durch die Nase 5 Minuten lang ein- und ausatmen. Nur beim Ausatmen ein summendes Geräusch machen.



Bauchatmung vertreibt Sodbrennen

► Die Bauchatmung ist ein echter Gesundheits-Aller-Könner. Sie entstresst, hilft bei Depressionen, Panikattacken, fördert die Verdauung, nimmt laut amerikanischen Psychologen Ängste vor medizinischen Eingriffen und kann laut Forschern aus Singapur sogar Reflux lindern.

So geht's: Hinlegen, Augen schließen. Hände auf den Bauch legen. Langsam in den Bauch atmen, sodass sich die Hände beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken. So oft wie möglich wiederholen.



Fotos: doc-stock, Getty Images, plainpicture, privat, seasons.agency, Gräfe & Unzer Verlag/Roch, Tom



„Zerklüftete Landstriche und tiefe Täler? Für strahlend glatte Haut habe ich Dr. Loges entdeckt.“

Entdeckungstour auf
www.loges.de
und in jeder Apotheke

Eva Habermann,
Schauspielerin und Globetrotterin

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken