





FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

RICHTIG GUT DURCHATMEN

Es erscheint uns selbstverständlich – doch Atmen ist viel mehr als nur Luftholen. Wer es bewusst einsetzt, kann Körper und Geist heilen. Es baut Stress ab, stärkt die Konzentration und verschafft mehr Energie

Sind wir erstaunt, bleibt einem schon mal die Luft weg. Bei großer Aufregung empfiehlt es sich, erst einmal tief durchzuatmen. Und finden wir etwas besonders schön, kann es einem den Atem verschlagen. Der Atem spiegelt wider, wie wir uns fühlen – das beweisen schon diese Redewendungen. Atmen ist lebenswichtig, wir tun es immerzu, meist automatisch, auch in diesem Moment. 15- bis 20-mal pro Minute nehmen wir aus der Luft lebenswichtigen Sauerstoff auf und versorgen jede Zelle unseres Körpers mit neuer Energie. Umgekehrt, beim Ausatmen, wird verbrauchte Luft aus dem Blut abtransportiert. Das zuständige Organ für diesen Prozess ist die Lunge, die von den Rippen geschützt im Oberkörper ihren Platz hat. Erst einmal ist die Sauerstoffversorgung des Körpers eine relativ mechanische Angelegenheit, bei der es um das Hin- und Herverschieben von Luft geht. Das macht nicht die Lunge selbst, denn sie kann sich nicht bewegen, sie klebt an unserem Brustkorb. Das Zwerchfell ist der eigentliche Atemapparat. Wenn es sich beim Einatmen zusammenzieht, bewegt es sich mit der Lunge nach unten und dehnt sich aus, damit die Luft durch die Nase und den Mund in die Lunge strömen kann. Das Ausatmen funktioniert dann von ganz allein, unser Zwerchfell entspannt sich, geht von selbst wieder zurück und dadurch wird die Luft wieder ausgeatmet.

Ein- und ausatmen. Immer wieder. „Was uns auf den ersten Blick so einfach erscheint, ist ein vielschichtiger Vorgang, der entscheidend dazu beiträgt, wie wir uns körperlich und seelisch fühlen. Wir atmen ruhig oder schnell, tief oder flach, leicht oder schwer“, weiß die Atemtherapeutin **Helga Segatz** aus München. „Es gibt eine Bauch- und eine Brustatmung und es können unter-

schiedliche Muskeln an der Atmung beteiligt sein, die sich bei falscher Atmung möglicherweise verkrampfen, weshalb sich der Körper dann nicht mit genug Sauerstoff versorgen kann.“

Doch wie geht richtig atmen? Idealerweise atmen wir über die Nase ein – schon unserer Lunge zuliebe. Unser Riechorgan ist mit winzigen Flimmerhärchen ausgestattet, diese sind ein wichtiger Filter, der Schadstoffe – aber auch natürliche Stoffe wie Pollen – herausfiltert. Deshalb haben wir, wenn die Nase funktioniert, bei der Erkältung zunächst einen Schnupfen und nicht gleich eine schwere Bronchitis. Als zweite Aufgabe erwärmt und befeuchtet unsere Nase dank des dichten Gefäßsystems die eingeatmete Luft und sorgt so dafür, dass unsere Bronchien nicht austrocknen. Übrigens: Babys kommen auf die Welt und atmen erst einmal durch die Nase. Die Mundatmung lernen sie erst später.

„Der Atem bestimmt den Anfang, das Ende und auch die Qualität unseres Lebens“, sagt Helga Segatz. „Er reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, ►



HELGA SEGATZ

Die ausgebildete Atemtherapeutin aus München weiß, wie sehr man mit seinem Atem die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen kann

EINATMEN, AUSATMEN, WOHLFÜHLEN

Sechs Übungen für gute Energie am Tag
und Ruhe in der Nacht

EINFACH DEN ATEM SPÜREN

Wer sein Bewusstsein für den Atem schulen will, dem rät Atemtherapeutin Helga Segatz, immer wieder den Atem zu beobachten, ohne ihn beeinflussen zu wollen – das kann im Stehen, Sitzen oder Liegen passieren. So geht's: sich auf den Atem konzentrieren. Spüren, wie sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung flach wird. Wenn der Geist abdriftet, versuchen wahrzunehmen, was ist – ohne darüber zu urteilen –, und sich dann einfach wieder auf die Atmung konzentrieren. Diese Achtsamkeitsübung beruhigt zahlreichen Studien zufolge Körper und Geist. In anstrengenden Situationen hilft das Innehalten dabei, wieder fokussierter zu werden.

MEDITATIVES GEHEN

Achtsames Gehen ist eine gute Möglichkeit, sich bei Stress herunterzufahren und in kurzer Zeit (mit etwas Übung genügen schon ein paar Schritte) wieder bei sich anzukommen und im Geist klarer zu werden: Beim Einatmen ist der Fuß in der Luft, beim Ausatmen setzt er auf. Mit dem neuen Einatmen geht der andere Fuß in die Luft – und so schreiten wir voran.

GUTE- NACHT-ATMUNG

Diese Einschlaf-Atmung beruhigt den Geist, bringt das Nervensystem ins Gleichgewicht und stimuliert das parasympathische Nervensystem: im Liegen die Muskeln an- und entspannen. Beim Einatmen Hände zu Fäusten pressen, Arm- und Beinmuskeln anspannen, ebenso die Muskeln im Gesicht. Beim Ausatmen alle Muskeln wieder entspannen. Mehrmals wiederholen. Dann den Kiefer ein wenig öffnen und mit der Zungenspitze den Gaumen berühren. Dann durch die Nase einatmen, bis drei zählen. Den Atem kurz anhalten, dann durch den Mund ausatmen und bis fünf zählen. Übung zehnmal wiederholen.

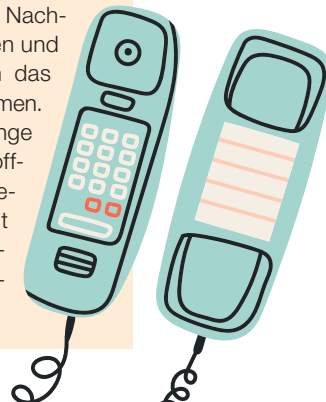


SINGEN UND SUMMEN

Erfreut das Herz und stärkt die Lunge: Beim Singen atmen wir tiefer ein und länger aus. Dadurch wird der Stoffwechsel angekurbelt, der Blutdruck stabilisiert sich, Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Beim Singen entstehen außerdem Vibrationswellen, die den Schleim in den Bronchien lösen, es schützt auch die Nebenhöhlen – zudem beruhigt es die Gedanken und entspannt das Nervensystem. Wer nicht ganz so gut bei Stimme ist: Schon einfaches Summen wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus, man nennt diese Atmung im Yoga Bhramari- oder Bienenatmung. Bei aufgeregter Wut oder Ärger kann Summen helfen, den Organismus wieder zu beruhigen. Dafür tief durch die Nase einatmen und an eine Lieblingsmelodie denken – und diese beim Ausatmen summen.

WARTESCHLEIFEN-ATMUNG

Diese Übung hilft dabei, ruhig zu werden und einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn man endlos in der Telefon-Warteschleife hängt, im Stau steht oder auf eine wichtige Nachricht wartet. Dafür bequem hinsetzen: Kopf, Nacken und Wirbelsäule bilden eine Linie. Lange und tief in das Zwerchfell einatmen, dann die Lippen zu einem O formen. Entweder die Zunge herausstrecken und der Länge nach einrollen (ist das nicht möglich, Mund leicht öffnen und die Zungenspitze locker hinter die Schneidezähne an den Gaumen legen). Langsam und tief mit einem leichten Zischlaut die Luft über die Zunge einatmen. Dann zügig durch die Nase wieder tief ausatmen. Etwa zehn Atemzüge wiederholen.



FRISCHLUFT-BOOSTER

Die sanfte Rückbeuge bringt laut dem Institut für Atemwegsforschung mehr Weite in den Oberkörper. So geht's: im Stand die Arme hinter dem Rücken zusammenführen und mit ausgestreckten Armen die Hände ineinander verschränken. Falls das nicht klappt, gerne ein Handtuch als Verlängerung zu Hilfe nehmen. Dann Brust heraus, sanft nach hinten beugen, Schultern nach hinten unten rollen. Zehn langsame, tiefe Atemzüge lang genießen. Zum Abschluss im lockeren Schneidersitz sitzen und ganz weich mit dem Oberkörper in eine Vorbeuge Richtung Boden gehen – ohne Ziepen und Schmerzen. Fünfmal locker atmen, dabei durch den offenen Mund ausatmen, wieder aufrichten. Am besten führt man die Übung am offenen Fenster durch oder bei gutem Wetter im Freien.



Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt

spiegelt sich in seinem Atemmuster. „Wussten Sie, dass keine zwei Menschen gleich atmen? In ihrer Praxis behandelt Helga Segatz Personen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD. Ebenso hilft sie Patienten, deren Lunge und Zwerchfell sich nach einer schweren Krankheit regenerieren müssen.

Auch wer Probleme mit der Stimme oder beim Sprechen hat, findet bei ihr Unterstützung: *„Ich trainiere die Atemmuskulatur und die Verlängerung des Ausatmens, ebenso das Abhusten von Schleim. Ich arbeite dabei mit Übungen und Körperstellungen, die Lunge und Atem wohl tun. Und vor allem schule ich das Körperbewusstsein und das Wissen über die Atmung“*, erklärt Helga Segatz. Mittlerweile suchen immer mehr Menschen ihre Hilfe, weil sie unter nicht erklärbaaren Atembeschwerden leiden. *„Sie haben das Gefühl, nicht mehr richtig durchatmen zu können oder keine Luft zu bekommen. Dann gehen sie zum Arzt, der oft nichts Körperliches finden kann. Meiner Meinung nach ist Stress eine der Ursachen. Wenn wir unter Druck stehen und uns ängstigen, erreicht unser Atem nicht die gesunde Tiefe, weil sich unsere Brust zusammenzieht, mit der Folge, dass nur noch die oberen Atemräume erreicht werden, also nur die unter den Schlüsselbeinen.“*

Atemtherapeuten und auch Lungenärzte machen für das sogenannte flache Atmen unter anderem unseren Lebensstil verantwortlich. Ein hektischer Alltag kann dazu führen, dass wir zu kurz atmen. Das heißt, für die Sauerstoffversorgung werden mehr Atemzüge benötigt, allerdings wird meist nur verbrauchte Luft hin- und hergeschoben. Eine weitere Ursache: Wir sitzen zu viel. Häufig lehnen wir dabei nach vorne ge-

beugt, die Lunge kann sich nicht richtig entfalten und es gelangt zu wenig Luft in den Brustraum. Die positive Nachricht lautet jedoch: Für eine bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff kann man selbst viel beitragen. Eine bewusste Steuerung der Atemströme kann heilsam wirken. In zahlreichen Studien ist nachgewiesen, wie sehr Atmen auf Körper, Seele und Geist wirkt. Mit der Atmung sind wir in der Lage, Vorgänge über das vegetative Nervensystem zu steuern und so Einfluss auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden zu nehmen. Helga Segatz nennt einige Beispiele: *„Sie können bewusst tief atmen, wenn Sie spüren, dass Ihnen das Herz eng wird. Wenn Sie einige Zeit versuchen, langsamer zu atmen, sinkt die Pulsfrequenz und damit der Blutdruck. Sie können das Ausatmen verlängern, wenn Sie joggen, und verhindern so Seitenstechen.“* Zudem stärkt eine gesunde Atmung das Immunsystem, es entgiftet den Körper und verbessert die Gehirnfunktion.

Wen wundert es angesichts der vielen positiven Wirkungen, dass Atemkurse und Meditationen (die dies ebenfalls lehren) boomen. Zahlreiche Praktiken findet man auch im Netz und in Sachbüchern. Anfängern empfiehlt Atemtherapeutin Segatz jedoch: *„Gehen Sie es langsam an, indem Sie beginnen, in ganz alltäglichen Situationen den Atem zu spüren und nach innen lauschen. Wenn Sie zum Beispiel aufgeregt sind, nehmen Sie einfach Ihren eigenen Atem wahr – ohne ihn verändern zu wollen – das ist schon ein wirksamer Weg, sich herunterzufahren. Häufig beruhigt sich der Körper dann von selbst.“*

Wer sich der Atmung bewusst wird und lernt, damit umzugehen, kann viel für seine Gesundheit tun. Unser Körper, allen voran das Filterorgan Lunge, bekommt eine gute Sauerstoffversorgung – und ist damit besser in der Lage, die stofflichen und emotionalen Eindrücke der Außenwelt aufzunehmen und wieder loszulassen.

SUSANNE FETT



MEHR ERFAHREN

Warum und wie wir durch eine bewusste Wahrnehmung des Atems viel für die Gesundheit tun können (rororo, 12,99 Euro)



NEUE POWER

Einfache Atemübungen für (fast) jede Lebenslage, die man jederzeit und überall machen kann (ZS Verlag, 16,99 Euro)

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de

