

5 Minuten für Ihre Gesundheit! Die richtige Atemtechnik

Die "richtige" Atemtechnik in jeder Situation sorgt dafür, dass das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann, was zum Wohlbefinden beiträgt. Im entspannten Zustand funktioniert das wunderbar, bei Stress ändert sich aber die Atemtechnik. Wir zeigen Ihnen verschiedene Atemtechniken, sodass Sie auch bei Stress keine Probleme bekommen – zumindest nicht mit der Atmung...

Sind wir entspannt, atmen wir tief, ruhig und gelassen. In Stresssituationen atmen wir schnell und flach. Bei Stress ist es wichtig, durch die Nase einzuatmen. Diese Atemweise führt zur Bauchatmung und wirkt entspannend. Bei der Bauchatmung zieht sich die Zwerchfellmuskulatur zusammen und drückt gegen den Darm. Diese regelmäßige „Massage“ regt die Verdauung an. Eine Mundatmung führt in Stresssituationen zu einer Überanstrengung der Brustmuskulatur, was Verspannungen nach sich ziehen kann.



Übung 1: Setzen Sie sich locker hin. Heben Sie beim Einatmen die Arme gestreckt nach oben. Beim Ausatmen führen sie die die Arme wieder locker nach unten. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



Übung 2: Nehmen Sie einen "Kutschersitz" ein. Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße stehen auf dem Boden, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Unterarme legen Sie auf die Oberschenkel. Atmen Sie nun durch die Nase ein. Beim Ausatmen lassen Sie die Luft langsam zwischen den Lippen entweichen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



Übung 3: Trainieren Sie Ihre Atemmuskulatur durch einen Wechsel von Brust- und Bauchatmung. Atmen Sie zunächst in den Bauch, indem Sie durch die Nase langsam ein- und ausatmen. Wenn Sie dabei die Hände auf dem Bauch verschränken, können Sie spüren, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Wenn Sie durch den Mund ein- und ausatmen, kommt es zur Brustatmung. Mit verschränkten Händen auf der Brust können Sie selbst spüren, wie sich die Brust dabei hebt und senkt. Wechseln Sie ein paar Mal zwischen Bauchatmung und Brustatmung.



Übung 4: Mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger halten Sie das rechte Nasenloch zu. Atmen Sie dann langsam und tief durch das linke Nasenloch ein und aus. Wenn Sie dabei Ihre linke Handfläche in Höhe der Nieren an die Seite legen, können Sie spüren, wie sich der Lungenflügel ausdehnt. Wechseln Sie danach die Seite und wiederholen die Übung.



Übung 5: Diese Übung nennt man "Lippenbremse". Atmen Sie ein und verschließen Sie vor dem Ausatmen die Lippen. Legen Sie dabei beide Zeigefinger auf die Oberlippe und die Daumen auf die Unterlippe und verschließen so Ober- und Unterlippe. Atmen Sie nun langsam gegen den Widerstand der fast geschlossenen Lippen aus. Dabei dürfen sich ruhig Ihre Wangen aufblähen. Durch den erhöhten Druck beim Ausatmen kräftigen Sie nicht nur die Atemmuskulatur, sondern Sie erweitern dabei auch Ihre Bronchien.

Diese Übung ist übrigens gemeinsam mit Übung 2 (Kutschersitz) besonders für Menschen geeignet, die an Asthma oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) leiden.



Übung 6: Setzen Sie sich bequem hin und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Beim Einatmen drücken Sie Ihre Ellenbogen soweit wie möglich nach hinten.

Wenn Sie ausatmen, nehmen Sie die Ellenbogen wieder nach vorne.