

# BESSER ATMEN, WENIGER STRESS

---

Langsam und tief statt schnell und flach: Mit dem richtigen Atemrhythmus stärken Sie Ihren Geist und schaffen es, lockerer zu werden.

Die Woche beginnt und schon folgt ein Termin dem nächsten. Termindruck bestimmt den Tagesablauf, oft fehlt die Zeit, mal richtig durchzuatmen. „Viele Menschen haben verlernt, runterzukommen und richtig zu entspannen. Dabei ist Entspannung enorm wichtig“, sagt Atemexpertin Heike Höfler. Der Stress wirkt sich auch auf das Atmen aus. „Zu Urzeiten hat die schnelle und flache Angstatmung aufputschend gewirkt, so konnten die Menschen besser vor Feinden flüchten. Heute stehen jedoch viele unter Dauerstrom – und die flache Atmung ist in Stresszeiten zur Normalität geworden“, so Heike Höfler weiter. Dies ist ein Teufelskreis, weil die flache Atmung den Körper wieder stresst. Besser: Tief in den Bauch, also mit dem Zwerchfell atmen, sodass sich die Bauchdecke hebt und senkt. Dabei aber nicht die Schultern anheben.

## Sauerstoff ins Blut atmen

„In Ruhe atmet der Mensch ungefähr 16 Mal pro Minute ein und aus“, so die Expertin. „Schneller wird es bei Aufregung oder körperlicher Anstrengung.“ Doch was bedeutet „Atmen“ eigentlich genau? Zum einen führt man dem Körper Sauerstoff zu, zum anderen befreit man ihn von Kohlendioxid. Die Muskeln und das Gehirn werden so mit dem lebenswichtigen Gas versorgt und der Organismus bleibt leistungsfähig. >



Bei der Meditation atmet man besonders tief – so wird viel Sauerstoff ins Blut gepumpt.



Einfach mal durchatmen:  
Wer bewusst tief und gleich-  
mäßig atmet, fühlt  
sich befreit.

## Entspannt atmen, Verspannungen lösen

Die Atemorgane gehören dem vegetativen Nervensystem an und sind der einzige Teil, den man bewusst steuern kann. „Wenn man nun langsamer atmet, wirkt sich das entspannend aus“, so Heike Höfler. „Der Atem kann Muskeln dehnen, wenn man bewusst dorthin atmet.“ Auch die Konzentration können Sie durch die Atmung stärken. Wer den Fokus auf das Atmen setzt, lässt andere Gedanken zur Ruhe kommen. „Das Gehirn kann Kraft schöpfen und sich regenerieren“, sagt die Expertin.

Der perfekte Rhythmus zum Atmen ist der ursprüngliche: Einatmung, Ausatmung und dann eine kurze Atempause. Probieren Sie aus, ob die Pause bei Ihnen automatisch einsetzt. Wenn nicht, versuchen Sie, sie bewusst zu spüren. Versuchen Sie außerdem, länger aus- als einzuatmen. Messen können Sie das, indem Sie währenddessen zählen. Je länger der Ausatem, desto mehr lassen Sie los und desto ruhiger werden Sie. Tipp: Probieren Sie das in einer stressigen Situation. Die Übung kann übrigens auch schon der Einstieg in die Meditation sein.

## Ruhe durch Atemübungen

Wer nun an seinem Atmen üben möchte, sollte dies in lockerer Kleidung tun. Morgens, vor der Arbeit und den ersten Terminen ist der optimale Zeitpunkt. „Aber auch in der Mittagspause

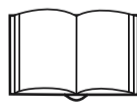
oder in den Abendstunden kann man sich gut ein paar Minuten Zeit für sich nehmen“, erklärt Heike Höfler. Im Sitzen übt es sich am besten, Sie können sich aber auch auf eine weiche Matte legen. „Denken Sie daran, dass der Atem immer einer gleichmäßigen Atemwelle ähneln sollte“, so die Expertin. „Stellen Sie sich zum Beispiel das Auslaufen einer Meereswelle hin zum Strand vor. Spüren Sie anschließend nach. Entspannung wird sich einstellen.“ ●

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin in Trossingen und Autorin zahlreicher Gesundheits- und Entspannungsbücher.

| alverde-INFO |

### WIE ATME ICH RICHTIG BEIM SPORT?

Wer Sport treibt, sollte währenddessen den Atem fließen lassen. Achten Sie trotzdem auch hier darauf, dass Sie lieber langsam und tief als schnell und flach atmen. Als Faustregel gilt: Doppelt so lange aus- wie einatmen, also beim Joggen zum Beispiel acht Schritte ein und 16 Schritte lang ausatmen.



| BUCH-TIPP |

Heike Höfler: Atementspannung,  
TRIAS Verlag, 112 Seiten, 14,99 Euro

## DREI ATEMÜBUNGEN FÜR MEHR ENTSPANNUNG



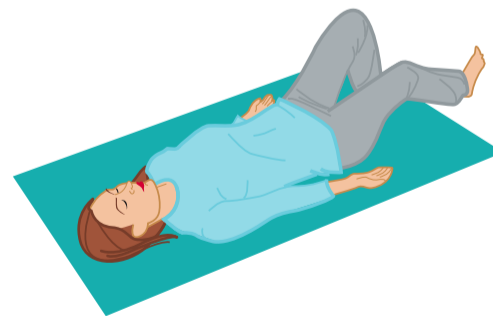
### 1 | WECHSELATMUNG

Verschließen Sie das linke Nasenloch mit dem linken Daumen. Durch das rechte Nasenloch langsam einatmen. Lösen und das andere Nasenloch verschließen. Langsam durch das linke Nasenloch aus- und wieder einatmen. Dann wechseln.



### 2 | BAUCHATMUNG

Setzen Sie sich aufrecht hin. Beide Hände auf den Bauch legen, Zeige- und Mittelfinger berühren sich unter dem Bauchnabel. Atmen Sie ganz natürlich und erspüren Sie die Bauchatmung drei Minuten oder, wenn Sie wollen, länger.



### 3 | SPANNUNG WEGRUTSCHEN

In Rückenlage die Füße aufstellen. Den Atem hinabfließen lassen. Dann einatmen und mit dem Ausatmen das rechte Bein nach vorne wegrutschen lassen. Bein wechseln. Übung so oft Sie mögen wiederholen und Entspannung genießen.