

Die besten Atemübungen

Entspannung,
neue Energie,
besserer Schlaf

Den Atem spüren



● **Bauch** Aufrecht hinstellen, Hände auf den Bauch. Atem fließen lassen und spüren, wie sich die Hände heben und senken.



● **Brust** Hände unter die Schlüsselbeine legen und den Atem hier oben erspüren. Schultern dabei nicht hochziehen.



● **Rücken** Auf der Stuhlkante Oberkörper vorbeugen, Ellenbogen auf die Knie stützen. Den Atem im Rücken fühlen.

Keine Lust auf schweißtreibende Bewegung, um Stress abzubauen? Dann haben wir die Lösung für Sie: einfache Übungen – mit Mega-Effekt

Ganz ehrlich: Wer macht sich übers Lüftchen schon groß Gedanken? Schließlich geschieht es doch ganz von selbst. Das stimmt so weit. Allerdings lohnt es sich, dem Vorgang mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn die Wirkung geht weit über das Versorgen der Zellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff hinaus – wenn wir die Atmung gezielt einsetzen.

Pro Minute atmen wir in Ruhe durchschnittlich 16-mal ein und aus. Bei Anstrengung erhöht sich die Frequenz. Und spannenderweise auch bei seelischer Aufregung. Das zeigt, wie eng unser Atmen und die Psyche miteinander verbunden sind. Und genau das können wir ausnutzen.

Über Atemübungen lässt sich unser seelisches Befinden sehr gut verbessern. Auf ganz einfache und natürliche Weise gelingt es, Druck abzulassen und Stresshormone abzubauen. Eine Grundvoraussetzung

ist, zunächst den Weg des Atems bewusst zu erspüren. Dazu dienen die Übungen links und auf dem großen Bild rechts. Denn: Wenn wir tief einatmen, sind sehr viele Muskeln, Sehnen und kleine Gelenke an den Rippen beteiligt. Über den Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, geht die Bewegung sogar bis in die Beckenboden- und Lenden-Gegend.

Auch die Körperhaltung verbessert sich

Die Hauptübungen haben jeweils einen anderen Schwerpunkt. Sie können Sie dann einsetzen, wenn Ihnen danach ist. Wenn Sie regelmäßig üben, lernen Sie außerdem, sich besser zu entspannen. Auch Ängste werden gelindert und die Belastbarkeit steigt. Viele Therapeuten arbeiten bei Angst- oder Burn-out-Patienten sehr erfolgreich mit Atemübungen.

Dadurch, dass Sie die volle Kraft des Atems ausschöpfen, nehmen Sie

auch mehr Sauerstoff auf. Das schenkt mehr Energie und steigert die Aufmerksamkeit. Wer gelernt hat, seinen Atem zu steuern, kann damit auch sehr gut Schlafstörungen in den Griff bekommen. Indem Sie sich auf die langsamen, fließenden Bewegungen und den Luftstrom konzentrieren, wird das Gedankenkarussell im Kopf gestoppt.

Weil tiefes Ein- und Ausatmen viele Muskeln aktiviert und dehnt, lösen sich auch Verspannungen. Unsere Übungen haben daher auch positive Effekte auf Rückenschmerzen und verbessern die Haltung. ●

Buch-Tipp



Mehr Übungen und viele Infos finden Sie in: Helke Höfler, „Atem-Entspannung“, Trias, 14,99 Euro

Erholung finden



1 Schenkt abends Ruhe: Hinlegen, Hände auf den Bauch. Zeige- und Mittelfinger berühren sich unter dem Nabel. Der Atem kommt und geht in Wellen. Bei jedem Ausatmen stellen Sie sich vor, wie der Körper schwerer und schwerer wird.

Weite spüren



2 Im Liegen Beine und Arme weit von sich strecken. Arme liegen mit dem Handrücken auf. Bis zu 3 Minuten den Atem beobachten. Beine aufstellen, Arme an die Seiten legen und das Gefühl der Weite spüren, das sich ausbreitet.

Fließende Bewegung

Zum Üben: aufrecht sitzen, Hände auf die Rippenbögen legen und nun bewusst in diese Region atmen.



Meine Sprechstunde

Hier beantworte ich jede Woche Ihre Fragen.

Schreiben Sie mir!

Thomas Roll (64), Facharzt für Allgemeinmedizin in aus Hamburg, Alles für die Frau, Brieffach 30837, 20067 Hamburg, E-Mail: thomas.roll@bauermedia.com

Die Leserkorrespondenz wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.



Wieso habe ich so starke Konzentrationsprobleme?

Nadine Wagner, Essen

Konzentrationsstörungen können mit den Augen zusammenhängen. Vielleicht hat sich Ihr Sehvermögen verschlechtert? Ich rate, einen Sehtest beim Augenarzt machen zu lassen. Zum anderen könnten die Beschwerden auch Ausdruck einer Depression sein. Dabei treten häufig Konzentrations- und Schlafstörungen oder nachlassende intellektuelle Leistungen auf. Ein Hausarzt oder Neurologe wäre Ihr Ansprechpartner.

Meine Tante hat von jetzt auf gleich abgebaut. Was ist los?

Vonne Bader, Gelsenkirchen

Wenn Menschen so akut abbauen, ist oft ein Schlaganfall der Grund. Die Ursache ist ein Gefäßverschluss im Gehirn, ausgelöst durch ein herangespültes Blutgerinnsel oder durch Gefäßverkalkung. Herzrhythmusstörungen begünstigen die Entstehung von Schlaganfällen. Eine Computer- oder Kernspintomografie kann zeigen, ob es bei Ihrer Tante ein Schlaganfall war.

Muss ich bei einer Schwellung am Ohr zum Arzt?

Jutta Klang, Bottrop

Ist Ihre Schwellung in letzter Zeit nicht schnell gewachsen, steckt sicherlich etwas Harmloses dahinter. Trotzdem sollten Sie es abklären lassen. Es kann gut sein, dass der Hautarzt dazu rät, das Geschwür zu entfernen. Das Gewebe wird dann im Labor mikroskopisch untersucht. Dann wissen Sie mehr.

Kann man eine Gürtelrose auch ohne Medikamente behandeln?

Liliane Oster, Heidelberg

Leider gibt es bei Gürtelrose keine andere Methode, außer sie mit Medikamenten abklingen zu lassen. In der Regel werden Virostatika, also Anti-Viren-Mittel, verabreicht. Für die Schmerzen würde ich Ihnen ein Schmerzmittel empfehlen. Sollten Sie sich sehr abgeschlagen fühlen, kann auch ein leichtes Antidepressivum helfen. Im Allgemeinen sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr Immunsystem stärken und sich viel bewegen, damit die Gürtelrose nicht wiederkehrt.

Druck abbauen



3 Ideal zum Dampflassen bei Ärger: In einen Türrahmen stellen. Beim Ausatmen Handflächen oben gegen den Rahmen drücken und hörbar durch die Lippen ausatmen. Beim Einatmen Arme absenken. 3- bis 5-mal.

Energie schöpfen



4 Einatmen, Arme seitlich heben, Handflächen nach oben. Beim Ausatmen beide Hände an Gesicht, Brust und Bauch runterführen. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wird dabei wie bei einer Dusche mit Sauerstoff versorgt. 3- bis 5-mal.

Foto: iStockphoto.com/10405