

# Atmen Sie sich gesund

Die Luft zum Atmen ist unser wichtigstes Lebenselement, sie versorgt das Blut mit Sauerstoff und liefert uns vitale Energie. Wie wir ein- und ausatmen, das beeinflusst unser gesamtes Leben! Vom ersten Schrei an hat jeder Mensch seinen ganz eigenen Atemrhythmus. „Der Atem ist so individuell wie der eigene Fingerabdruck – so wie jemand lebt, so atmet er auch“, behaupten renommierte Atemtherapeuten. Atmung passiert großteils automatisch, kaum jemand macht sich darüber Gedanken. Dennoch hat sie lebensentscheidende Bedeutung.



## Wussten Sie das?

- *ein durchschnittlicher Erwachsener zwölf Atemzüge pro Minute macht?*
- *75 Prozent des Luftsauerstoffs ungenutzt wieder ausgeatmet werden?*
- *die Luft, die wir einatmen, ca. 21 % Sauerstoff enthält, beim Ausatmen jedoch nur noch aus etwa 14% Sauerstoff, dagegen aber aus 5,6 % Kohlendioxid besteht?*
- *der durchschnittliche Erwachsene mit seinen Lungenbläschen, die den Austausch zwischen Blut und Atemluft ermöglichen, eine Oberfläche von 50 – 100 m<sup>2</sup> abdecken kann?*

**Einflussreiche Bedeutung**  
Eine ruhige und effektive Atmung ist bekanntlich das beste Rezept für körperliches und see-

lisches Wohlbefinden. Experten versichern, dass eine bewusste Atmung zahlreiche Beschwerden lindern kann. So stimuliert eine tiefe Bauchatmung beispielsweise die Durchblutung der inneren Organe, verbessert Zellstoffwechsel, Immunabwehr und Verdauung. Die Atmung wirkt zudem direkt auf die Psyche: Beispielsweise Stress zeigt sich meist mit unregelmäßigem oder beschleunigtem Rhythmus. Umgekehrt ist es praktisch nicht möglich, in Stress zu geraten, solange man bewusst atmet.

Gerät der Atem hingegen aus seinem Rhythmus, beeinträchtigt dies das Befinden des Menschen merklich. Wenn wir hektisch, flach oder nervös atmen, vergeuden wir wertvolle Energie. Um dies zu vermeiden, gibt es einige Tricks.

**Tipps und Tricks zum „richtigen“ Atmen**  
Um ruhig zu atmen, lassen Sie beispielsweise den Atem-

strom bewusst durch die Nase ein- und ausfließen. Eine gute Haltung fördert die Atmung; die Lunge kann sich so besser ausdehnen und der Brustkorb weitert sich. Gönnen Sie sich im Alltag Pausen, in denen Sie bei aufrechter Haltung, wenn möglich im Sitzen, sich selbst, Ihr Körperempfinden, Ihre Stimmung und Ihre Atmung bewusst wahrnehmen. Sprechen Sie sich aus, wenn Sie etwas belastet; im Anschluss kommt es meist zu einem befreiten Aufatmen. Nutzen Sie

außerdem vielfältige unterschiedliche Bewegungen, um Ihren Atem anzuregen und flexibel zu halten. Übersäubern Sie Ihren Körper nicht, dies würde eine beschleunigte Atmung hervorrufen. Ihre Atmung braucht die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

„Der Mensch ist ein atmendes Gesetz“ (Peter Hille). Nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr, wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg! ■ A. Schidl

