

balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 14./15. 11. 2020 / NR. 264/46
TELEFON 089.2377199
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Entspannt atmen, leichter leben

Hier finden Sie leichte Übungen, die Sie zur Ruhe bringen und Ihnen Zufriedenheit schenken. Das geht ganz schnell – und gratis noch dazu!

Von Doris Iding

Das Leben macht uns jeden Tag ein großes Geschenk: unseren Atem! Er ist das Fundament unseres Seins. Wenn wir auf etwas nicht verzichten können, dann auf ihn.

Wir können tagelang, ja sogar wochenlang ohne Nahrung auskommen, auch ohne Flüssigkeit können wir eine Zeit lang überleben. Wenn der Mensch aber nicht mehr atmet und sein Gehirn nicht mehr mit frischem Sauerstoff versorgt wird, stirbt er innerhalb kürzester Zeit. Schon wenige Minuten ohne Sauerstoff können zu schweren Hirnschäden führen. Atem bedeutet Leben. Bewusst einzuatmen heißt, sich mit der Kraft des Lebens zu verbinden.

Der Atem ist aber nicht nur mit unserer Lebendigkeit verbunden, sondern er spiegelt uns alles, was geschieht: Jeder Moment im Leben und jeder Zustand, in dem wir sind, hat seine eigene Atmung.

Deshalb können wir den Atem gezielt einsetzen: Wenn

wir aufgeregter oder besorgt sind, können wir uns mit der richtigen Atemtechnik beruhigen. Sind wir müde, kann uns das Atmen wacher machen. Sogar schwere chronische Probleme wie Asthma, Panikattacken, chronische Erschöpfung, schlafbezogene Atemstörungen und vieles mehr lassen sich gut behandeln mit der Kraft des Atems.

Wenn wir bewusst ein- und ausatmen, sind wir auch ganz und gar in unserem Körper verwurzelt, und manchmal können wir in solchen Momenten sogar die Verbindung spüren, die zwischen uns und allen anderen Menschen sowie mit dem ganzen Kosmos besteht. Wenn dies geschieht, fühlen wir uns auch häufig ein bisschen mehr im Einklang mit uns selbst und dem Leben.

Dadurch wird eine weitere wichtige Funktion des Atems deutlich: Der Atem schenkt uns nicht nur unser Leben, sondern er kann uns auch darin unterstützen, uns in uns und mit uns selbst wohl und zufrieden zu fühlen. Alles das ist faszinierend. All das ist kostenlos. All das kann jeder von uns erleben.

Und, es ist ganz einfach. Probieren Sie es doch gleich einmal aus!

Entspannte Zwerchfellatmung
Setzen Sie sich bequem hin

und kommen Sie eine Minute zur Ruhe. Legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere oberhalb des Bauchnabels ab.

Schauen Sie einen Moment dem Atem zu: Bewegt sich die Brust mit der Atmung? Weitet sich der Bauchraum mit der Einatmung? Nur anschauen. Nun atmen Sie so, dass sich der Brustraum nicht oder kaum bewegt. Die Atembewegung geschieht allein im Bauchraum, dort findet die Aktivität des Zwerchfells statt, unser wichtigster Atemmuskel.

Entspannen Sie sich in jede Ausatmung hinein. Dabei werden die Hände warm und man gelangt in eine entspannte Wachheit. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit für diesen natürlichen Atemprozess, am besten zwei oder dreimal am Tag.

Kleine Notfallübung für großen Stress

Wenn Sie sich gestresst fühlen, aufgeregter oder besorgt, können Sie in wenigen Minuten wieder „runterkommen“, wenn Sie Folgendes machen:

Nach einer normalen Ausatmung verschließen Sie mit den Fingern die Nase und zählen bis fünf. Dann atmen Sie wieder zwei oder drei Atemzüge normal weiter, dann nach einer Ausatmung wieder kurz die Nase verschließen. Fünf Sekunden Atempause, dann zehn Sekunden normal

atmen, dann wieder fünf Sekunden Pause und so weiter. Machen Sie diese Übung fünf bis zehn Minuten lang.

Dabei verbleibt mehr Kohlendioxid im Körper, das entspannt die Blutgefäße und verbessert die Sauerstoffversorgung. Kohlendioxid ist wichtig, denn es reguliert die Atmung.

Sechs Atemzüge pro Minute

Langsames Atmen ist gut geeignet für die Herzgesundheit, Resilienz und Immunkraft, wie Studien immer wieder zeigen. Der „Sweet Spot“ liegt hier bei etwa sechs Atemzügen pro Minute. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie vier Sekunden lang ein, sechs Sekunden aus, ganz entspannt, wie in der ersten Übung beschrieben. Dabei können Sie innerlich zählen, das Ticken einer Uhr nutzen oder auch ein Metronom.

Zehn Minuten sind perfekt, danach fühlt man sich entspannt und wach.

Hat man einmal eine kleine Atempraxis in sein Leben integriert, will man das nicht mehr missen. Immer wieder ein paar wertvolle Minuten für uns selbst, für unsere Gesundheit, Klarheit und innere Ruhe.

Doris Iding ist AZ-Autorin und Achtsamkeitscoach.



„Gesünder, vitaler, zufriedener – und auch jünger“

Hier erklärt ein Experte, wie wichtig der Atem für den Organismus ist und wieso man nicht durch den Mund atmen sollte

Die oben vorgestellten Atemübungen stammen von Dr. Ralph Skuban, Yogalehrer und Autor mehrerer Bücher zum Thema Atmung. Er führt therapeutische Buteyko-Atemtrainings durch und verbindet sie mit der Expertise in yogischer Atempraxis. Gemeinsam mit seiner Frau gründete er eine eigene Akademie.

AZ: Herr Skuban, das Coronavirus, das scheinbar gerade die Welt beherrscht, geht besonders auf die Atemwege. Was können wir prophylaktisch tun, um unsere Atemwege zu schützen und zu stärken?

RALPH SKUBAN: Wir sollten vor allen Dingen eines tun, nämlich unsere natürliche Schutzbarriere gegen Eindringlinge in unseren Körper nutzen: die Nase! Es ist eine beeindruckende Tatsache, dass die chronische Mundatmung zu einem globalen Massenphänomen geworden ist, besonders unter Kindern. Mehr als die

AZ-INTERVIEW

mit Ralph Skuban

Leitete 25 Jahre lang eine Einrichtung für Demenzzranke. Berufsbegleitend studierte er Politikwissenschaften. Die Begegnungen mit Alter und Krankheit führten ihn zur Mystik des Ostens, zur Philosophie und Atemarbeit des Yoga sowie zu modernen atemtherapeutischen Ansätzen.



Hälfte von ihnen sind heute gewohnheitsmäßige Mundatmer, wie Studien belegen. Das hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit, denn der Mund ist nicht zum Atmen da, sondern die Nase.

Warum nur sie?

Sie erfüllt viele wichtige Funktionen, reinigt, wärmt und befeuchtet die Luft, so wie unsere Lunge es liebt. Vor einigen Jahren hat man eine Entdeckung gemacht, für die es sogar den Nobelpreis in Medizin gab: In

den Nasennebenhöhlen wird NO (Stickstoffmonoxid, d. Red.), ein körpereigenes Gas, erzeugt, das vitale Aufgaben erfüllt, so zum Beispiel sterilisiert es die Atemluft und erweitert die Blutgefäße in den Lungen. Mehrere wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass NO starke antivirale Wirkungen hat. All diese wichtigen Funktionen verlieren wir, wenn wir durch den Mund atmen. Wir sollten durch den Mund deshalb nur so viel atmen, wie wir durch die Nase essen! Das gilt erst recht in Zeiten von Corona. Würden wir alle immer durch die Nase atmen, wäre Covid-19 ein viel kleineres Problem. Darauf wies jüngst auch der Nobelpreisträger Dr. Louis Ignarro hin, einer der Entdecker von NO.

Das Tragen der Masken ist umstritten. Können Sie uns atemtechnisch Empfehlungen für den Gebrauch der Masken geben?

Beim Tragen der Masken gibt es nichts, woron man sich fürchten müsste, da wird leider sehr viel Unsinn verbreitet. Was passiert beim Atmen mit Maske? Wir atmen immer wieder etwas von unserer eigenen Ausatemluft ein. Diese enthält

mehr CO₂ als die normale Einatemluft. Man nennt das Rückatmung, und sie wird in manchen Situationen sogar therapeutisch genutzt – etwa bei großer Aufregung, Panikattacken usw. Die sanfte Rückatmung, wie sie sich durch die Atemschutzmasken ergibt, ist völlig ungefährlich.

„Eine gute Atmung im Alltag geht durch die Nase und in den Bauch“

Es gibt jedoch etwas, worauf man unbedingt achten sollte, nämlich nicht in die Mundatmung auszuweichen. Weil wir mit Maske etwas mehr CO₂ einatmen, als wir es gewohnt sind, entsteht das Bedürfnis, stärker zu atmen. Viele Menschen gehen wegen der Maske leider in die sehr ungesunde Mundatmung über und gewöhnen sich dabei ein verändertes Atemmuster an. Deshalb: Immer in der Nasenatmung bleiben, mit oder ohne Maske, so sorgen wir für einen natürlichen Atemprozess.

Sie haben lange Jahre eine Einrichtung für Demenzzranke geleitet. Welche Rolle spielt

der Atem für Sie beim Älterwerden? Kann eine bewusste Atmung vor einem vorzeitigen Alterungsprozess schützen?

Die Atmung bringt Sauerstoff in unsere Zellen, den Treibstoff unseres Lebens. Deshalb macht richtiges Atmen gesünder, vitaler, zufriedener und hält uns auch jünger. Das wussten schon die alten Yogis. Heute bestätigt uns das auch die Wissenschaft. Eine gesunde und bewusste Atmung wirkt systemisch: Sie unterstützt unser Nervensystem, Herz, Blutgefäße und Verdauung; sie schenkt uns einen erholsameren Schlaf, befreit uns vor Schnarchen und Schlafapnoe und noch vieles mehr. Umgekehrt gilt: Wenn wir auf ungesunde Weise atmen, erfahren wir zahlreiche gesundheitliche Nachteile. Alles das ist solide wissenschaftlich dokumentiert, kommt aber erst ganz allmählich ins Bewusstsein der breiten Bevölkerung.

Welches sind die drei größten Fehler bei der Atmung?

Das Wichtigste ist, dass wir die Mund- und die damit verbundene Brustatmung vermeiden. Eine gute Atmung im Alltag geht durch die Nase und „in den Bauch“: Die Brust bewegt

sich dabei nicht oder kaum. Nase und Zwerchfell erledigen das Atmen in den meisten Situationen perfekt! Und, drittens, soll der Atem nicht grob, sondern sanft und leise sein. Laute Atemgeräusche, wie man sie heute bei so vielen Menschen erlebt, häufig sogar schon bei Kindern, sind immer ein Hinweis dafür, dass man zu stark atmet, also in der Überatmung ist. Das macht auf Dauer krank, weil Überatmung die Biochemie des Körpers zerrüttet.

Wie viel Zeit sollte man für Atemübungen aufbringen?

Wenn man sich morgens und abends zehn Minuten Zeit nimmt, ist viel gewonnen. Man kann sich auch untertags immer wieder mal eine Auszeit nehmen, kleine „Atemspots“ von ein, zwei Minuten, um den Atem zu beruhigen. Unser Nervensystem und das Herz sind uns dafür dankbar und belohnen uns mit Gesundheit und Gelassenheit.

Zum Weiterlesen: Ralph Skuban: Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport. Crotona Verlag, 2020