

Besser atmen, länger leben

Alle tun es – und fast alle falsch.
Dabei ist richtiges Atmen eigentlich
ganz einfach. Eine Hilfestellung

FOTOS Marcus Ohlsson TEXT Sarah Lau

Mithilfe von
Atemübungen
Kraft sammeln –
in Fernost hat
das lange
Tradition, bei
uns setzt es
sich langsam
durch

Vom vegetativen Nervensystem heißt es, man könne es nicht kontrollieren. Beeinflussen kann man es aber sehr wohl. Dafür muss man sich nur mal bequem hinsetzen, tief in den Bauch atmen, kurz innehalten, langsam wieder ausatmen, das Ganze viermal hintereinander. Der Puls geht langsamer, das Herz schlägt ruhiger, voilà, man hat das vegetative Nervensystem beeinflusst – jenen Teil des Nervensystems, der lebenswichtige Funktionen steuert wie Verdauung, Stoffwechsel und eben Atmung.

Dass bewusstes Atmen je nach Technik beruhigend oder leistungsfördernd wirken kann, ist nicht neu. Im Hinduismus, im Buddhismus, selbst im antiken Griechenland waren die Menschen fasziniert davon, wie die Atmung den Körper beeinflusst. In der westlichen Welt ist dieses Wissen im Lauf der Zeit verloren gegangen. Dafür, dass der Körper jeden Tag rund 25 000-mal Sauerstoff ein- und Kohlendioxid ausströmen lässt, schenken wir diesem lebenserhaltenden Prozess viel zu wenig Aufmerksamkeit. „Wenn es etwas Gutes an Covid gibt, dann, dass die Menschen jetzt mehr darauf achten, wie sie atmen“, sagt James Nestor, Autor des Bestsellers „Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens“ (siehe rechts). In Zeiten einer Pandemie, die die Atemwege angreift und noch dazu das Tragen

von Masken erfordert, merken wir noch deutlicher als sonst den befreienden Effekt des Durchatmens.

Das ist deshalb gut, weil „praktisch alle“ falsch atmen, sagt Arlow Pieniak. „Gehe ich auf die Straße, steht von 1000 Menschen vielleicht einer richtig und atmet auch noch richtig“, schildert der Bewegungstherapeut und Personal Trainer aus Hamburg. Schuld sind unsere Lebensgewohnheiten. Die meisten von uns sitzen den Großteil des Tages am Schreibtisch und liegen abends auf dem Sofa. „Steht, sitzt, liegt man in einer falschen Haltung, rutscht das Zwerchfell in eine ungünstige Position“, erklärt Experte Pieniak. Aber nur bei der korrekten Zwerchfellatmung, als Bauchatmung bekannt, nimmt die Lunge genug Sauerstoff auf, um den Körper optimal zu versorgen.

Die schlechte Nachricht: Inzwischen beansprucht der durchschnittliche Erwachsene beim Atmen nur noch zehn Prozent des Zwerchfells. Die gute: Man kann sich die Zwerchfellatmung wieder antrainieren. Davon profitieren Gewicht, Schlaf und Blutdruck. Selbst das Immunsystem lässt sich durch Atemtechniken stärken, Allergiesymptome werden gelindert, Angstzustände reguliert, ganz zu schweigen von der gesteigerten Leistungsfähigkeit. Atmet man über einen längeren Zeitraum falsch, merkt man das meistens eher indirekt, sagt Arlow Pieniak: „Die Muskulatur verkrampft, weil der Brustkorb eigentlich nur

Breathwork

Atemübungen mit Soforteffekt

◆ Die 4-6-8-Methode

Eine Vertiefung der einfachen Bauchatmung: durch die Nase einatmen und dabei langsam bis vier zählen. Die Luft sechs Sekunden anhalten und beim Ausatmen langsam bis acht zählen. Übung insgesamt fünfmal wiederholen.

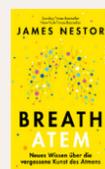
◆ Endlich eine freie Nase

Ein Trick des irischen Olympioniken-Coaches Patrick McKeown, der bei spontanem Maskenkoller und chronisch verstopften Nebenhöhlen hilft: Nasenlöcher so lange zudrücken, wie es geht, dabei den Kopf zügig auf und ab bewegen oder seitlich schütteln. Loslassen, langsam durch die Nase einatmen. Eine Minute Pause. Fünf Wiederholungen.

◆ Für mehr Energie

Aufrecht hinstellen. Ellenbogen anwinkeln, die Handflächen zeigen nach oben. Tief einatmen, dabei die Ellenbogen nach hinten ziehen, die Handflächen zeigen weiter nach oben. Schnell und fest ausatmen, währenddessen die Handflächen nach unten drehen und ein lautes „Ha“ ausstoßen. Zehn bis 15 Wiederholungen am Stück.

Weil richtiges Atmen auch Kopfsache ist ...



James Nestor: „Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens“, Piper, 22 Euro: eine Spurensuche bei Wissenschaftlern, Ärzten, Sporttrainern und indischen Mystikern. Spannend und lehrreich.



Hanka S. Kaur: „Breathwalk. Schritt für Schritt. Praxisbuch Yoga-Walking“, VAK, 22 Euro: Selbstlernbuch mit kurzem Theorie-, ausführlichem Praxisteil und 16 Übungsprogrammen.



Jessica Braun: „Atmen. Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert“, Kein & Aber, 20 Euro: Endlich richtig atmen – die Autorin will das lernen und lässt in dieser Mischung aus Sachbuch und Selbsterfahrungsbericht nichts unversucht.

Maske? Macht nichts

Masken schützen vor Ansteckung, stören aber beim Atmen. Was hilft: tief durch die Nase ein- und langsam durch die gespitzten Lippen ausatmen, das weitet die Atemwege. Wer Aromasöle verträgt, kann einen Tropfen auf die Stoffmaske geben: Pfefferminze und Eukalyptus erfrischen, Fichtennadel entspannt, Grapefruit wirkt klärend.

Die Atem-Gurus

Ein Columbia-Professor, der vor einer braunen Schrankwand erklärt, wie man richtig atmet? Ja, die Youtube-Videos von Columbia-Mediziner **Richard Brown** sind seltsam, aber simpel, effektiv – und eher was für zu Hause als für unterwegs und im Büro: Lautstarke Keucher gehören dazu.

Mady Morrison vermittelt Yogalektionen ohne viel Chichi und schafft es, dass selbst blutige Anfängerinnen richtig atmen. In speziellen Videos schildert die Berlinerin dazu Vorzüge und Techniken spezieller Atemübungen.

Mal joggt **Wim Hof** in Badehose den Killimandscharo hoch, mal läuft er einen Marathon nördlich des Polarkreises. Zwischendurch führt der 61-jährige Niederländer in Workshops vor, wie Atemarbeit Immunsystem und Lungenkapazität boostet. Das Ziel: nicht Entspannung, sondern Höchstleistung.

dazu da ist, das Zwerchfell zu unterstützen. Wer falsch atmet, hat oft Nackenschmerzen oder Probleme mit der Schulter bis hin zu Tinnitus und Schwindel.“

Wie wichtig es ist, den Atem zu lenken, weiß auch Richard Brown. Der Psychiater von der New Yorker Columbia-Universität veranstaltet weltweit Atemworkshops, in denen man unter anderem lernt, welche Signale die Atmung ans Gehirn sendet. „Langsam und ruhig“ aktiviert den parasympathischen Zweig des Nervensystems und bedeutet: alles in Ordnung. Flache, schnelle Atmung dagegen aktiviert den Sympathikus, das Alarmsystem des Körpers. Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet, der Blutdruck geht hoch, Panik steigt auf. Heute seien die Menschen „ständig gestresst“, sagt Richard Brown. „Sie merken es aber gar nicht und atmen ständig viel zu schnell.“

Neben dem Körper hat das auch für die Psyche Folgen, das konnten Forscher der Universität Boston beobachten. Im Rahmen einer Studie verordneten sie Testpersonen mit Depressionen zwölf Wochen lang tägliche Yoga- und Atemübungen. Die Folge war ein signifikanter Anstieg von Gamma-Aminobuttersäure bei den Testpersonen – der Neurotransmitter wirkt beruhigend und angstlösend. Dazu passten Berichte der Studienteilnehmer, es gehe ihnen dank der Übungen besser. Tief Luft zu holen, statt Tabletten einzunehmen, das klingt gut. Aber Atemtechniken wirken vor allem unterstützend und präventiv, was sie nicht weniger sinnvoll macht.

Ähnlich empfehlenswert ist die Umstellung von Mund- auf Nasenatmung. Rund die Hälfte der Bevölkerung atmet chronisch durch den Mund, was die Lunge reizt und das Risiko von Atemwegserkrankungen erhöht. Die »

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei angstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





FÜRS FINGERSPITZENGEFÜHL
 Profisportlern und Asthmatikern sind Oximeter längst bekannt. Laien können damit ablesen, wie sich verschiedene Atemtechniken auf die Sauerstoffsättigung in ihrem Blut auswirken. Einfach Fingerspitze ins Gerät legen, mittels Pulsfrequenz wird der Sauerstoffgehalt ermittelt. Von Salter, 40 Euro.

werden oft mit Antibiotika behandelt. Pflanzliche Mittel (z. B. Umckaloabo) wären oft die bessere Alternative, hat eine Untersuchung des Gesundheitsinformationsdienstleisters IQVIA ergeben. Noch sinnvoller wäre die Umstellung auf Nasenatmung. Denn sie bindet zehn bis 15 Prozent mehr Sauerstoff im Blut und erhöht die Aufnahme von Stickstoffmonoxid: Das Molekül weitet Blutgefäße und verbessert dadurch die Durchblutung. Der Bedarf nach Anleitung ist also da. Mittlerweile kann man sich in Deutschland in drei Jahren

zum staatlich anerkannten Atemtherapeuten ausbilden lassen. In London haben erste Schulen das Atemprogramm „School Breathe“ eingeführt, das Kindern helfen soll, Stress und Ängste abzubauen und die Konzentration zu steigern. In Großstädten laden Breathwalks zum Atmen im Rhythmus des Gehens ein (siehe Interview). Und wenn Gwyneth Paltrow in ihrer Netflix-Reihe „The Goop Lab“ den Extremsportler Wim Hof wegen seiner Atemarbeit vorstellt, dann weiß man: Der Trend hat die breite Masse erreicht.

Besser atmen mit Apps:



Atemkugel
 Schneller einschlafen, Angst abbauen, Blutdruck senken – einfach Ziel und Übungsdauer einstellen und mittels Ballon-Optik die Zeiten des Ein- und Ausatmens kontrollieren. Ideal für Einsteiger.



Heartbreath
 Mittels Fingerkuppe und Smartphone-Kamerallinse wird die Herzratenvariabilität gemessen: Sie gilt als Indikator für ein langes Leben und lässt sich durch die Übungen in der App verbessern.



„Man kommt zur Ruhe“

Bewusst atmen – das klappt beim Gehen besonders gut, sagt Breathwalk-Expertin Hanka Sat Want Kaur:

Warum gerade Gehen und bewusstes Atmen?

Off sind wir beim Gehen in Gedanken woanders. Beim Breathwalk synchronisiert man Atmung und Schritte. Der Körper bleibt im Jetzt, der Gedankenfluss stoppt, man kommt zur Ruhe.

Wie läuft ein Breathwalk ab?

Nach einfachen Dehn- und Yogaübungen läuft man los, um ein Gefühl für das ideale Schrittempo zu bekommen. Der Kern ist das Laufen im Atemmuster. Es gibt Atemtechniken, die entspannen oder sich um Angstarbeit drehen, oder solche für mehr geistige Klarheit. Dazu kommt dann die Mudra, die Fingerhaltung: Pro Schritt und Atemzug berührt der Daumen je einen Finger. Im Idealfall hat man noch ein Mantra im Kopf. Am Ende steht eine Meditation. Eine Einheit dauert etwa eine bis anderthalb Stunden.

Braucht man Yoga-vorkenntnisse?

Nein, wirklich jeder ist willkommen, und es funktioniert immer.

FOTOS: MARCUS OHLSSON/TRUNK ARCHIVE (1)

Rücken Sprechstunde

Endlich Schluss mit quälenden

Rückenschmerzen*



Schmerzursache



Entzündeter Rückennerv mit verspanntem Muskel

Mehr als 17 Millionen Deutsche leiden an chronischen Rückenschmerzen. Ein neues Arzneimittel setzt nun endlich an der Schmerzursache an.

Bei der Mehrheit der Rückenschmerz-Betroffenen sind akute oder chronische Nervenreizungen im Rücken die Ursache (siehe Abb.). Denn ist ein Nerv gereizt oder entzündet, verkrampft sich die umgebende Muskulatur, was meist zu quälenden Schmerzen führt. Am bekanntesten ist der Ischias-Nerv. Herkömmliche chemische Schmerzmittel helfen kaum, wie Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigen, da sie nicht gegen

die Reizung der Rückennerven wirken. Hier setzt ein neues Arzneimittel aus Deutschland an (Lumbagil, rezeptfrei, Apotheke). Lumbagil wurde zur gezielten Behandlung schmerzhafter Nervenerkrankungen im Rücken entwickelt und ist als einziges rezeptfreies Arzneimittel sogar zur Behandlung von Ischias-Schmerzen zugelassen. Dank Tropfenform erfolgt die Wirkstoffaufnahme bereits über die Mundschleimhaut – die Wirkung kann sich schnell entfalten. Die neue Rückenmedizin verdankt seine einzigartige Wirkung einem speziell aufbereiteten Arzneistoff der potenten Heilpflanze *Aconitum napellus* (Blauer Eisenhut). Lumbagil hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und ist daher zur dauerhaften Anwendung geeignet.



NEU: Mit Lumbagil gezielt gegen die Schmerzursache

Ergebnis: Gesunder Nerv mit entspanntem Muskel

Fazit: Mit Lumbagil können Sie Rückenschmerzen wirksam lindern*. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem neuen Lumbagil.

Rückenschmerzen?*



NEU

Die neue starke Rücken-Medizin

Lumbagil®

- Lindert den Schmerz
- Bekämpft die Nervenreizung
- Löst die Verspannung



www.lumbagil.de

Für die Apotheke – Lumbagil:
 30 ml PZN 16031824
 50 ml PZN 16031830
 100 ml PZN 16031847

* Rückenschmerzen infolge Nervenreizungen, Nervenentzündungen oder -quetschungen.
 Pflichttext: Lumbagil®. Wirkstoff: Aconitum napellus Dil. D4. Homöopathisches Arzneimittel als Begleittherapie bei schmerzhaften Nervenerkrankungen (z. B. Trigeminusneuralgie, Ischias), bei beginnenden akut febrilhaft-entzündlichen Erkrankungen, funktionelle Herzstörungen mit Angstzuständen. Enthält 49 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin.