



AH... AH... AH...

Erst mal tief Luft holen. Leider tun wir das viel zu selten. Dabei ist richtiges Atmen so wichtig für einen gesunden Körper und einen gelassenen Geist. Also: Fangen wir gleich damit an!

TEXT: MONIKA HOLTHOFF-STENGER

D

Der Tag am Schreibtisch war lang. Erschöpft trete ich nach draußen und atme die kühle Abendluft ein. Und plötzlich verändert sich etwas. Mit jedem Atemzug tankt der Körper Energie. Die Müdigkeit ist wie weggeblasen. Ich fühle mich frisch und unternehmungslustig wie nach einem Tag am See. Es ist erstaunlich, wie ein paar Liter Sauerstoff schon in wenigen Sekunden neue Kraft schenken. Doch das Element O₂ ist weit mehr als ein kostenloser Vitalitätsbooster. Volles, bewusstes Atmen aktiviert unsere Selbstheilungskräfte, Wunden schließen sich schneller, selbst Tinnitus, Gürtelrose und grüner Star können sich bessern. „Alle Heilung geht durch das Atmen“, wusste schon der Arzt und Alchemist Paracelsus.

UNSER ATEM IST EIN SEISMOGRAF DER GEFÜHLE

Tatsächlich ist Sauerstoff an allen wichtigen Körpervorgängen beteiligt: Denken, Nahrungsverwertung und Bewegung. „Jede einzelne Zelle“, so Dr. Leonard Fraunberger, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin an der Uniklinik Erlangen, „braucht ihn für den Stoffwechsel.“ Und weil der Körper Sauerstoff nicht speichern kann, muss er ihn sich ständig zuführen: Deshalb atmen wir Tag für Tag mehr als 20000-mal, ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken.

Dabei sollten wir dem Atem durchaus etwas mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen. Denn: Er ist auch ein Seismograf der Gefühle. Alles, was uns beschäftigt, schlägt sich automatisch in der Atmung nieder. Seit Jahrtausenden arbeitet die asiatische Heilkunde deshalb gezielt mit Atemtechniken, die unsere geistigen und körperlichen Kräfte stärken. Im Mittelpunkt steht dabei die tiefe Bauchatmung, bei der sich die Bauchdecke beim Einatmen nach vorn wölbt. Sie aktiviert das Zwerchfell, das den Brustvom Bauchraum trennt, massiert die Bauchorgane, das Verdauungssystem und das Sonnengeflecht. Nur

zehn Minuten Atemtraining pro Tag genügen, um neue Energie zu gewinnen, Schmerzen zu lindern und Krankheiten vorzubeugen.

TIEFENATMUNG SCHENKT NEUE KRAFT UND ENERGIE

Bei den meisten Menschen kommt der Atem aber buchstäblich zu kurz. Viele nehmen sich kaum Zeit zum tiefen Luftholen, atmen nur schnell und flach. Noch stiefmütterlicher wird das Ausatmen behandelt. Kaum jemand bringt den Prozess ruhig zu Ende. Die meisten holen schon wieder neue Luft, bevor die verbrauchte die Lungen vollständig verlassen hat.

Vor allem Stress, Angst und Wut lassen uns flacher atmen, was kurzfristig unbedenklich ist. Doch ständiges falsches Luftholen hat Folgen – und die reichen von Magen-Darm-Beschwerden über Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Herzproblemen. Andrew Weil, Medizinprofessor an der Universität von Arizona, schätzt, dass 70 Prozent aller Gesundheitsprobleme durch falsches Atmen verursacht werden. Bei dauerhafter Unterversorgung vermehren sich bestimmte Bakterienarten in hohem Tempo, etwa die von Zecken übertragenen Borrelien oder der Magenkeim Helicobacter. Die sogenannte Hypoxie fördert zudem Infektionen durch Viren und Bakterien und führt zu chronischen Entzündungen. Letztere gelten wiederum als eine der Hauptursachen für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

WANN WIR PERFEKT ATMEN? BEIM LACHEN UND BEIM SEX!

Der erste Schritt zum bewussten Atmen ist der, es wahrzunehmen. Klingt so einfach und ist so schwierig. Denn sobald man auf den Atem achten soll, versucht man schon, ihn zu beeinflussen. Wer wissen will, wie es um die eigene Atmung steht, legt sich auf den Rücken – mit einem Buch auf dem Bauch. Wenn sich das Buch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt, ist alles in Ordnung. Wenn nicht, hilft oft schon eine Do-it-yourself-Therapie weiter (siehe Kasten S. 138).

Manchmal klappt das richtige Atmen auch ganz von allein. Beim Sex beispielsweise. Oder wenn wir müde sind: Einmal herzhaft gähnen, schon haben wir die natürlichste unbewusste Form der Tiefenatmung, die

sich bis in den Beckenraum ausdehnt. Lachen wiederum ist die lustigste Atemübung, die es gibt. Sie lockert das Zwerchfell, dadurch atmet man kraftvoller und gleichmäßiger, und das steigert den Sauerstofftransport. Genauso beim Sport: Wer zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten läuft, radelt oder schwimmt, flutet den Körper mit Sauerstoff. Dabei kann man den Atem gezielt einbauen, indem man Schritte, Schwimmzüge und Tretbewegungen damit synchronisiert und gleichzeitig tiefer atmet. Am natürlichsten und tiefsten lässt sich der Atem übrigens beim Tanzen aktivieren.

DANK PUREM SAUERSTOFF LEBEN KRANKE ZELLEN WIEDER AUF

Um Erkrankungen der Atemorgane und der Stimme zu heilen, setzen Ärzte zunehmend auf Sauerstoff als Medizin – und pumpen das Gas mit Überdruck ins Blut. Die „Hyperbare Sauerstofftherapie“ (vdd-hbo.de) ist die wissenschaftlich am besten untersuchte Behandlungsform. Der Patient nimmt in einer Druckkammer Platz und atmet reinen Sauerstoff ein. Durch den erhöhten Druck steigt die O₂-Konzentration im Blut erheblich, sodass auch solche Körperbereiche ausreichend Sauerstoff erhalten, die wegen ihrer Lage oder wegen Vorschädi-

gungen schlecht versorgt werden. Zellen, die bisher nur noch die notwendigsten StoffwechsellLeistungen erbrachten, nehmen ihre volle Funktion wieder auf, chronische Wunden und Entzündungen können endlich heilen. Bewährt hat sich die Sauerstofftherapie auch bei Tinnitus und Borreliose. Auf Naturheilverfahren spezialisierte Ärzte wenden sie zudem bei Migräne und Rheuma an.

DAS ZIEL: IM ALLTAG DIE EIGENE MITTE UND BALANCE FINDEN

Bei Erschöpfung, Gedächtnisstörungen und chronischer Müdigkeit helfen die westlichen Atemschulen weiter. So unterschiedlich sie praktizieren, letztlich verfolgen alle das gleiche Ziel: natürliches, entspanntes Atmen, um wieder die eigene Mitte und Balance zu finden, vor allem im Alltag. Die Arbeitsgemeinschaft für Atemtherapie vermittelt Atemlehrer und -therapeuten (afa-atem.de). Die Therapeuten der Atemschule nach Middendorf etwa bringen den gehemmen Atem mithilfe von Handlungsgriffen und verschiedenen Übungen wieder in Fluss. Patienten lernen hier, ihren Atem zwar wahrzunehmen, aber nicht zu beeinflussen. Fürs Erste aber verbessern schon kleine Tricks die Sauerstoffversorgung: sich vor dem offenen Fenster räkeln, herzhaft gähnen oder laut singen. ■

3 ATEMÜBUNGEN: *SO KÖNNEN SIE SICH LUFT MACHEN...*

...WENN SIE SICH GEHETZT FÜHLEN

- ➊ Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf den Boden. So ist der Bauch ganz weich und gibt der Atmung den nötigen Raum.
- ➋ Atmen Sie tief in den Unterbauch ein und entspannt wieder aus, bis die Luft vollständig aus den Lungen entwichen ist. Stellen Sie sich dabei eine Welle vor.
- ➌ Mindestens zehnmal ein- und ausatmen. Legen Sie dabei die Hände sanft auf den Unterbauch, um die Atembewegung zu kontrollieren.

...WENN SIE WÜTEND SIND

- ➊ Stellen Sie sich hüftbreit hin und atmen Sie nach der 4-6-8-Methode: Langsam durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen, Luft anhalten, bis sechs zählen. Ziehen Sie mit dem Mund eine Schnute, atmen Sie auf den Buchstaben „W“ aus und zählen Sie dabei bis acht.
- ➋ Machen Sie dazu kreisende Bewegungen mit der Hüfte – dadurch spüren Sie Ihre Mitte besser, vertreiben die Enge aus dem Hals und gewinnen mehr Luft und Stimme. Fünfmal wiederholen.

...WENN SIE ANGST HABEN

- ➊ Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie bewusst wahr, wie Ihre Atmung langsam ein- und ausströmt.
- ➋ Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass sich der Körper vollkommen entspannt – so als würde alle Last von ihm abfallen. Sagen Sie innerlich auf jeden Ausatemzug: „Vertrauen“ oder „Ich vertraue“. Die Einatmung ganz von selbst kommen lassen.
- ➌ Auf diese Weise fünf Minuten lang atmen. Erlauben Sie, dass der Atem dabei langsamer wird.