

Die Quelle des Lebens

Atmen Sie sich gesund und jung



Atemtherapeutin Silvia Stadtmüller schult Menschen seit über 25 Jahren in gesunder Körperwahrnehmung (www.atembalance-berlin.de)

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie Sie atmen? Meistens tun wir es unbewusst – etwa 15-mal pro Minute. Unter Stress geht uns jedoch oft die Puste aus. Gleichzeitig fühlen wir uns ausgepowert, sind schlecht gelaunt oder total verspannt. Es lohnt sich also, dem Atem etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Doch wie? Darüber haben wir mit der Expertin Silvia Stadtmüller gesprochen. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung als Atempädagogin, Stressmanagement-Trainerin und Körpertherapeutin hat sie „AtemBalance“ entwickelt, eine Methode, mit der man im Alltag immer wieder schnell zu Atem kommt.

bella: Frau Stadtmüller, atmen kann doch jeder. Unterschätzen wir das Luftholen?
Silvia Stadtmüller: Ja, denn die Atmung ist viel mehr als der bloße Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid. Sie ist die einzige physiologische Funktion des Körpers, die unbewusst gesteuert wird, aber auch willentlich beeinflusst werden kann. Sie ist ein hochsensibles Instrument, das auf psychische Einflüsse wie Druck reagiert. Auch andauernde Fehlhaltungen beeinträchtigen sie. Oft atmen wir dann unbewusst zu flach, zu hastig, zu angestrengt. So bekommt der Körper nicht genug Sauerstoff, wird schlechter durchblutet. Das wiederum schwächt den Zellstoffwechsel und die Immunabwehr. Die Atmung hat also eine viel weitreichendere Wirkung als bisher bekannt.

Wie funktioniert Ihre Methode?
Die Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, die ich anbiete, schulen das Körperbewusstsein. Damit können Sie bisherige

unbewusste Fehlhaltungen und die entsprechende Atmung direkt in den entscheidenden Situationen wahrnehmen und verändern. Oft reichen Mini-Übungen, die man nahezu überall unbemerkt machen kann. Zum Einstieg rate ich: Fragen Sie sich öfter, wo Ihr Atem gerade ist. Oft kann man nämlich allein durch aufmerksames Wahrnehmen einen gesunden Atemrhythmus fördern.

Wodurch verlieren wir den denn?

Häufige Ursachen sind Stress, Bewegungsmangel, falsche Sitzhaltung oder Leistungsdruck. Auch mit zu engen Hosen können wir uns buchstäblich die Luft abschnüren.

Und was bringt uns die richtige Atmung?

Sie stimuliert die Organe, verbessert Durchblutung, Zellstoffwechsel, Immunsystem und Verdauung. Sie beugt Rückenschmerzen und Durchblutungsstörungen vor und kann Asthma, Allergien, Rheuma und Arthrose mindern.

Kann man auch Schmerzen wegatmen?

Ein halbes Ja. Forscher fanden in einer kleinen Studie heraus, dass langsames Atmen das Schmerzempfinden verringert, zumindest bei Frauen mit positiver Gemütslage.

Kann man sich auch schönatmen?

Wenn damit vor allem die Ausstrahlung gemeint ist, dann ein klares Ja! Je wirksamer wir atmen, desto gesünder bleiben auch unsere Körperzellen. Mehr Sauerstoff wird aufgenommen, Giftstoffe werden besser ausgeschieden. Durch den gesteigerten Sauerstoffgehalt im Blut wird der ganze Organismus vitalisiert. Und das kann man sehen – etwa an der Haut, aber auch an der Körperhaltung.

Ab wann merkt man die positiven Effekte?

Recht schnell. Eine bessere Haltung und ein rosiger Teint zum Beispiel sind schon nach wenigen Übungen zu erkennen. Und mit dem Wissen, dass Sie Ihr Wohlergehen künftig jederzeit durch die Atmung steigern können, gehen Sie bald insgesamt gelassener, vitaler und selbstbewusster durchs Leben. ●

Gönnen Sie sich doch mal Zeit zum Luftholen. Mit kleinen Tricks lösen sich sogar Stress, körperliche Beschwerden oder Fältchen in Luft auf

Text: Susanne Schulz

„Durch drei Dinge können wir am Leben bleiben: Speise, Trank und Atem“

Marcus Tullius Cicero, röm. Philosoph, 106–43 v. Chr.



Schlaflos, schlapp oder total verspannt?

Diese Übungen pusten Beschwerden weg

Körper, Psyche und Atmung sind eng verknüpft. Nutzen Sie das öfter für sich: Hier zeigen wir Ihnen die passende Technik für jede Gemüts- und Lebenslage



Unkonzentriert? Wechsel-Trick

Hätten Sie gedacht, dass wir durch unsere beiden Nasenlöcher verschieden stark einatmen und im Laufe des Tages auch immer mal wieder die Seiten wechseln? US-Forscher haben das herausgefunden. Und auch den Effekt, den diese Atmung auf uns hat: Je nachdem, durch welches Nasenloch wir Luft holen, arbeitet unser Gehirn eher rational-logisch oder kreativ-räumlich. Das Phänomen lässt sich gezielt nutzen. Um die Fantasie zu wecken, rechtes Nasenloch verschließen und mit dem linken atmen, für mehr Konzentration genau andersherum. Den Nasenflügel dazu mit dem Daumen zudrücken, 15-mal tief durch das andere Nasenloch einatmen und die Luft durch den Mund ausströmen lassen.

Muskelschmerzen? Konzentriert Luft holen

Verspannungen können Sie regelrecht wegatmen. Diese Übung pusht die Durchblutung und die Nährstoffversorgung des Körpers, lockert so die Muskeln: Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind. Beide Hände auf die verspannte Stelle, wie etwa den Nacken, legen. Luft durch die Nase tief einsaugen und in den schmerzenden Bereich lenken. Dann lange durch den Mund ausatmen, um die Entgiftung des Körpers zu fördern. Stellen Sie sich dabei vor, wie die Spannungen Ihren Körper verlassen. Fünf Wiederholungen.

Unreine Haut, Fältchen, träger Stoffwechsel? Intervall-Atmen

Die Entschlackung und Reinigung des Organismus lässt sich durch richtiges Atmen um das Zehnfache beschleunigen. Denn 70 Prozent aller Abfallstoffe des Körpers werden über den Atem ausgeschieden. Wer bewusster atmet, sieht deshalb auch frischer aus. Dazu in den Schneidersitz gehen und die Handrücken locker auf den Knien ablegen. Zeigefinger und Daumen berühren sich jeweils. Atmen Sie jetzt dreimal durch den Mund tief ein und aus. Dann erneut Luft holen und dabei den Bauch leicht anspannen. Anschließend stoßweise durch die Nase ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung etwa zwei Minuten lang.

Nervös und ängstlich? Lippenbremse

Wenn Sie hibbelig und nervös sind, bringt Sie diese Übung wieder in Balance. Der Grund: Die Technik bremst den Atemstrom, sodass die Lunge lange weit ausgedehnt bleibt. Dadurch entweicht verbrauchte Luft effektiver aus dem Körper - im Gegenzug kann mit jedem neuen Atemzug mehr frischer Sauerstoff aufgenommen werden. Das gibt innere Ruhe. Tief durch die Nase einatmen. Dann langsam und gegen den Widerstand der fast geschlossenen Lippen ausatmen. Extra-Tipp: Anfangs fällt die Übung mit kleinen Hilfsmitteln wie Seifenblasen leichter. Dabei möglichst große Seifenblasen machen.



Schlaflos? Bauch aktivieren

Eine tiefe Bauchatmung wirkt beruhigend auf das Nervensystem, fördert so das Einschlafen. Wichtig dabei: durch die Nase bis tief zum Zwerchfell einatmen, beim Ausatmen die Luft durch den Mund strömen lassen. 20-mal wiederholen. Ob Sie es richtig machen, können Sie so überprüfen: hinlegen und die Handflächen sanft auf dem Bauch platzieren. Heben und senken sich Ihre Hände nicht deutlich, ist Ihre Atmung noch zu flach oder findet nur im Brustbereich statt.

Total gestresst? Frequenz drosseln

Sind wir völlig entspannt, holen wir nur sechsmal in der Minute Luft, bei Hektik oder beim Sport hingegen bis zu 30-mal. Dieser Trick hilft gegen unbewusstes Verkrampfen, normalisiert den Atemrhythmus: Legen Sie die Zunge mit der Spitze weich an den Gaumen. Den Mund geschlossen halten. Durch die Nase einatmen, dann den Atem aus dem Bauch heraus über die Nase ausströmen lassen. Zehnmal. Üben Sie diese Technik am besten, wenn Sie Ruhe haben. Dann können Sie die Methode gezielt in stressigen Situationen einsetzen. Unmittelbar entspannend wirkt es auch, wenn Sie Ihre Atemfrequenz drosseln: Versuchen Sie, nur zehn- bis zwölfmal pro Minute zu atmen.

Energieelos? Hechel-Methode

Wenn schnell neue Power gefragt ist, dann ist Brustatmung angesagt. Biologischer Hintergrund: Die Brustatmung gehört zu einem Fluchtmechanismus. Sie signalisiert unserem Körper Gefahr. Deshalb schüttet er Adrenalin ins Blut, versetzt Muskeln und Gehirn in Alarmbereitschaft. Wir atmen kürzer und öfter, sodass wir schnell mehr Sauerstoff aufnehmen. Das macht hellwach! Nutzen Sie diesen Energie-Turbo beim nächsten Nachmittagstief: Hände auf das Dekolleté legen und bewusst in die Brust einatmen. Dabei kurze, schnelle Atemzüge machen, immer durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. 15-mal.

Wütend? Dampf ablassen

Ob Ärger mit dem Chef oder Wut über das kaputte Auto - lassen Sie Ihren Frust raus, statt ihn runterzuschlucken. Das befreit die Seele von unnötigem Ballast, und Ihnen geht es sofort besser. Dazu aufrecht hinstellen und tief einatmen. Die Hände hinter dem Rücken fassen. Den Oberkörper schwungvoll nach vorn beugen und dabei die gesammelte Luft mit einem energischen „Ha!“ ausatmen. Wiederholen Sie die Übung einfach so oft, bis Ihr Ärger sich in Luft aufgelöst hat.



Tipps zum Weiterüben

Buch- & CD-Tipp Die Autoren Delia Grasberger und Ronald Schweppe erklären in ihrem Ratgeber „Richtig atmen: Spannungen lösen - Energie tanken“ leicht erlernbare Techniken zum Stressabbau und zur Entspannung. Tolles Extra: eine CD mit geführten Übungen (Blv, 16,95 €). **Kurse & Therapeuten** Kurse gibt es u. a. an Volkshochschulen

(ca. 28 € für sechs Übungsstunden, Infos: www.vhs.de), an speziellen Instituten (z. B. Ilse-Middendorf-Institute, Infos: www.erfahrbarer-atem.de) oder bei Atemtherapeuten (Einzelsitzung zwischen 50 und 65 €). Wichtiger Tipp: Achten Sie auf die Mitgliedschaft der Therapeuten im Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie.



Zum Weiterlesen: Tricks für ein gesünderes Leben zeigt Markus Schirner in „Atem-Techniken“ (Stb, 8,95 €)