

# Atemübungen: Tipps für richtiges Atmen

Bei Stress gilt: erst mal tief durchatmen! Den Tipp kennen Sie. Die meisten Menschen atmen jedoch falsch. Hektik und Stress im Job lassen sie zu hastig und **zu flach Luft holen**. Dabei schieben sie nur verbrauchte Luft hin und her. Der Körper wird ungenügend mit Sauerstoff versorgt, Gewebe, Organe, vor allem aber das Gehirn werden schlecht durchblutet. Damit schädigen sie nicht nur den **Zellstoffwechsel** und ihre **Immunabwehr**, sondern beeinträchtigen ihre Konzentrationsfähigkeit. Tatsächlich steckt hinter der obigen Redensart wesentlich mehr, als viele ahnen: Ein paar **Atemübungen** und Tipps, wie Sie **richtig atmen**...

Überprüfen Sie sich selbst: **Wie atmen Sie gerade?**

Jetzt, wo Sie darauf achten, sicher anders. Unsere **Atmung ist ein Automatismus**, muss sie auch: den Sauerstoff brauchen wir zum Leben.

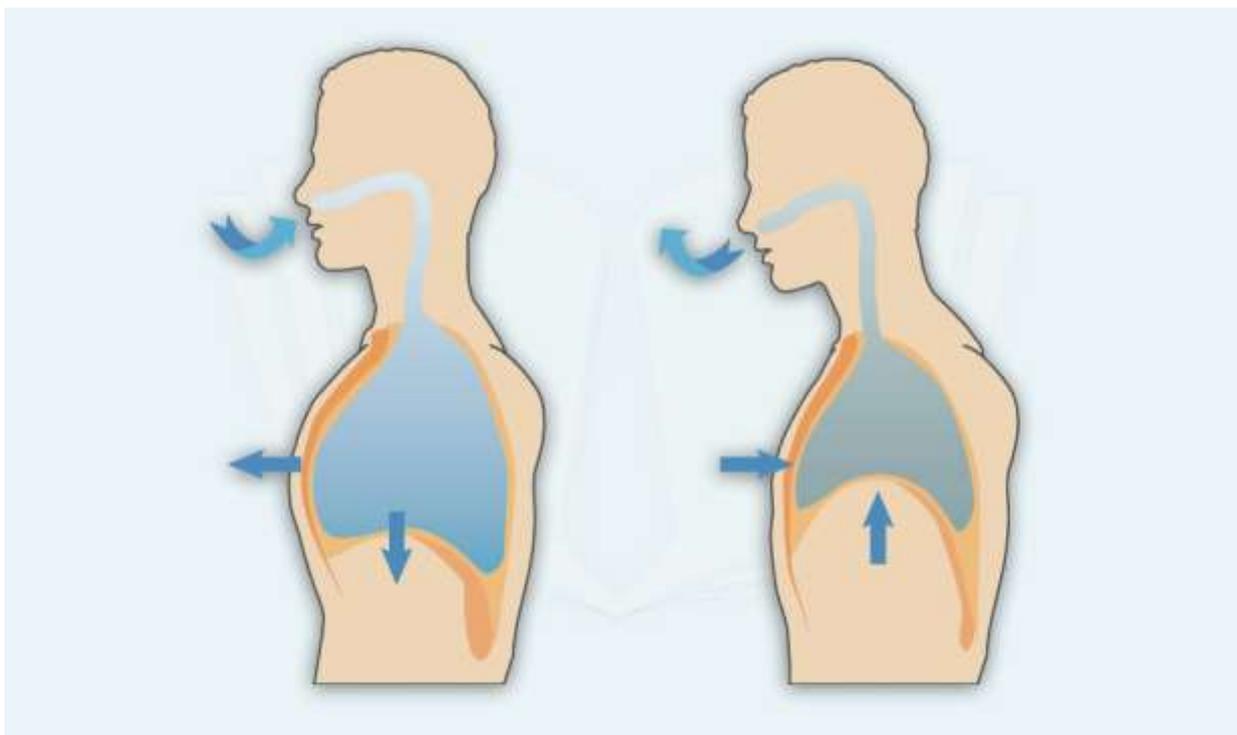
Das Problem daran ist: Die meisten Menschen **atmen unbewusst**, im Ruhezustand bis zu 15 Mal pro Minute. Dabei werden mit jedem **Atemzug** rund 500 Milliliter Luft aufgenommen – wenn es richtiggemacht wird.

Wird es aber selten. Die Mehrheit atmet flach, also nicht tief genug. Erst bei akuter **Atemnot** oder bei körperlicher Anstrengung (beim Sport zum Beispiel) atmen wir tief in den Bauch.

Oder eben, wenn wir anfangen, bewusst zu atmen. Auch dann holen wir ganz anders Luft als sonst. Das konnten Sie gerade schon an sich selbst beobachten. Bewusst können Sie zudem schneller oder langsamer atmen, tiefer oder flacher. Vor allem aber aktivieren Sie dabei Ihre **Bauchatmung**.

Jeder atmet so im **Schlaf**. Da die Lunge gerade im unteren Drittel gut durchblutet ist, kann sie so besonders viel Sauerstoff aufnehmen. Beim Ausatmen entspannen wir dann automatisch, die Stimmung verbessert sich, ebenso die Denkleistung.

Die meisten aber neigen bei Anspannung zur so genannten **Brust- oder Schulteratmung**. Dabei bewegt sich nur der Oberkörper, Schultern oder Brustkorb heben und senken sich leicht, der Bauch wölbt sich nach innen. Auf Dauer kann das zu **Kurzatmigkeit**, Beklemmungsgefühlen und einer schlechten Haltung führen.



Durch gezielte Atemübungen und sogenannte Atemgymnastik lässt sich aber nicht nur entspannen, die **Atemmuskulatur stärken** sowie die Konzentration steigern. Sie können so dauerhaft auch Ihre **Atemleistung** und damit die Leistung insgesamt verbessern.

Klinische Studien konnten beispielsweise zeigen, dass **regelmäßiges Atemtraining** bei der Therapie von Atemwegs- und Lungenerkrankungen enorm positive Wirkungen hat. So werden verschiedene Methoden und Techniken der Atemübungen in der Pneumonieprophylaxe – dem Vorbeugen einer Lungenentzündung – und auch bei Asthma eingesetzt.

Auch **Leistungssportler** versuchen mit der richtigen Atemtechnik ihr Lungenvolumen und damit ihre Ausdauer zu steigern – mit Erfolg.

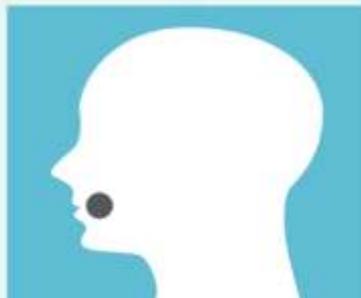
## Atemübung gegen Stress: Die 4-6-8-Methode

Die folgende Atemübung hilft Ihnen dabei, akuten Stress abzubauen und sich allein durch die bewusste Atemtechnik zu entspannen. Setzen oder stellen Sie sich dazu aufrecht hin, die Schultern gerade, legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und versuchen Sie nur durch die Nase dorthin zu atmen – möglichst, ohne dass sich der Brustkorb hebt. Dann atmen Sie nach der sogenannten **4-6-8-Methode**:

### 4-6-8-METHODE FÜR RICHTIGES ATMEN



**Tief einatmen,  
bis 4 zählen.**



**Luft anhalten,  
bis 6 zählen.**



**Langsam ausatmen,  
bis 8 zählen.**

- Langsam und tief durch die Nase einatmen, bis vier zählen,
- die Luft anhalten, bis sechs zählen,
- langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen.

Das Ganze wiederholen Sie mindestens fünf Mal. Mit der Zeit werden Sie die Hand auf dem Bauch nicht mehr brauchen. Dafür können Sie mit dieser Übung Stress genauso wegstemmen wie Frust oder Wut.

# Atemtechnik: Richtig Luft holen

Tatsächlich hat unsere Atmung größeren Einfluss auf unsere Gesundheit als wir ahnen. Klar, die Luft brauchen wir zum Leben. Aber wussten Sie auch, dass richtiges Atmen dem Körper **rund 90 Prozent** des Sauerstoffs liefert, den er braucht, um seinen Säure-Basen-Haushalt zu regulieren? Tiefes **Durchatmen** hilft, bis zu 70 Prozent der über die Luft eingenommenen Gifte auszuscheiden, was wiederum Entgiftungsorgane wie Haut, Harnwege und Dickdarm entlastet.

**Richtiges Atmen kann sogar den Blutdruck senken und das Immunsystem aktivieren.** Übertrieben? Mitnichten.

Dass **richtiges Atmen heilen kann**, wussten schon Gelehrte in Asien und im Orient vor rund 4000 Jahren.

Ägyptische Grabinschriften sagen, dass die „**Heilkunst mit dem Atem**“, derjenigen mit „dem Messer“ oder mit „Pflanzensaft“ überlegen ist.

Wie stark Wohlergehen und **Luftholen** zusammenhängen, wird auch umgangssprachlich klar:

- *Wer Stress hat, sollte erst einmal tief Luft holen.*
- *Wer schockiert ist, dem stockt der Atem.*
- *Wer vor Wut kocht, soll Dampf ablassen.*

**Kontrolliertes Atmen** ist eine der simpelsten Atemübungen, aber auch wirksamsten Methoden, um Stress abzubauen, uns zu entspannen und Kreativität zu fördern.

Wir stimulieren damit unter anderem den **Vagus-Nerv**. Das ist der größte Nerv des sogenannten Parasympathikus und reguliert mitunter die Tätigkeit fast aller **inneren Organe**. Gleichzeitig schüttet er Neurotransmitter, sogenannte Acetylcholine aus, die uns dabei helfen, uns zu konzentrieren oder zu entspannen.

Längst gibt es zahllose klinische Studien, die sich mit der perfekten Atmung und ihrer Wirkung auf unseren Körper beschäftigen. Hier nur einige der **Ergebnisse**:

- Zu wenig Sauerstoff im Blut erhöht das Risiko, **krank** zu werden.
- Über die Stressregulierung kann richtiges Atmen der **Gewichtszunahme** vorbeugen.
- Gesunde Atmung stärkt das **Herz-Kreislauf-System**.

Die Quintessenz daraus: Holen Sie nicht nur Luft, sondern atmen Sie regelmäßig **tief** durch. Am besten jetzt gleich: Fenster aufmachen, Frischluft hereinlassen und fünf Minuten bewusst und gründlich durchatmen.

Zugegeben, der Rat mag ein wenig albern und trivial wirken. Ist er aber nicht. **Richtiges Atmen** ist eben keine Selbstverständlichkeit, sondern sollte ein tägliches Ritual werden. Unbewusstes Luftholen ist eben längst nicht das Gleiche, wie wirkliches und gezieltes Atmen. Es kostet nichts, außer ein wenig Zeit und Routine. Die Wirkung solcher **Atemübungen** aber ist nachhaltiger als manches Instant-Erfolgsrezept.

# Atemtraining: 8 einfache Atemübungen

Um Ihnen das **Atemtraining** ein wenig zu erleichtern, haben wir für Sie neben der obigen 4-6-8-Methode noch acht weitere einfache Atemübungen zusammengestellt, die sich jederzeit und ganz leicht in den Alltag integrieren lassen. Und das ist keine windige **Luftnummer**:

## 1. Atemübung: Zunge spitzen

Wussten Sie, dass sich **Zunge und Zwerchfell** gegenseitig beeinflussen können? Insbesondere wenn Sie unter Beobachtung stehen (in der U-Bahn zum Beispiel) und eine klassische Atemübung eher peinlich aussehen könnte, sollten Sie Ihre Zunge spitzen.

Dazu drücken Sie Ihre **Zungenspitze** bei geschlossenem Mund bis an die Zähne nach vorne und an den Gaumen – so als würden Sie ein „L“ aussprechen wollen. Dann atmen Sie bewusst und langsam durch die Nase ein und aus.

Nach einigen Atemzügen sinkt der Stresslevel merklich. So lassen sich zum Beispiel Panikattacken und Platzangst unauffällig wegatmen. Gleichzeitig wird die Atmung tiefer. Steigern lässt sich die Übung, indem Sie die Luft beim Ausatmen gleichmäßig **durch den gespitzten Mund pusten** – so als würden Sie „Pfff“ sagen oder eine Kerze auspusten wollen. Nur eben nicht mit einem Luftstoß, sondern Luftstrom.

## 2. Atemübung: Atmung lenken

Eine besonders einfache Atemübung, die dabei hilft, nicht nur bewusst, sondern auch richtig zu atmen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl (wenn möglich mit hoher Lehne) und setzen Sie sich aufrecht hin, damit Ihr Rücken anliegt und gestützt wird. Atmen Sie nun ruhig ein und aus und spüren Sie, **wie sich ihr Atem im Körper verteilt**.

Die meisten Menschen atmen dabei erst einmal hauptsächlich in die Brust. Versuchen Sie, Ihren Atem zu lenken und **bewusst in den Bauch hineinzuatmen**. Dabei kann es helfen, die Hände auf den Bauch zu legen. Wechseln Sie zwischen Brust- und Bauchatmung und spüren Sie die Unterschiede.

## 3. Atemübung: Langes Ausatmen

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sollten dabei etwa schulterbreit auseinander sein. Beginnen Sie die Atemübung damit, dass Sie einige **langsam und ruhige Atemzüge** nehmen – durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Dabei sollten Ein- und Ausatmen möglichst gleich lange dauern, für fünf Sekunden Luft holen atmen Sie auch fünf Sekunden lang aus.

Im nächsten Schritt geht es darum, das Ausatmen zu verlängern und **doppelt so lange aus- wie einzuatmen**. Am Anfang können Sie mit kürzeren Atemzügen starten, drei Sekunden ein- und sechs Sekunden ausatmen. Gelingt das ohne Probleme, können Sie sich weiter steigern.

Wichtig bei dieser Atemübung ist, dass Sie nicht zu viel Luft auf einmal ausatmen, sondern **langsam aber stetig** Luft aus der Lunge entweichen lassen.

## 4. Atemübung: Atemzüge zählen

Mit dieser Atemübung trainieren Sie vor allem, **rythmischer und gleichmäßiger zu atmen**. Dazu atmen Sie möglichst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus – langsam und tief. Zählen Sie dabei die Sekunden, die Sie zum Einatmen beziehungsweise Ausatmen benötigen sowie die Atemzüge insgesamt. Natürlich ist es nicht Sinn und Zweck der Übung, eine möglichst hohe Zahl zu erzielen. Vielmehr geht es darum einen **eigenen Takt zu entwickeln** – zum Beispiel, in dem Sie fünf Sekunden lang einatmen, zwei Sekunden warten und dann wieder fünf Sekunden ausatmen.

## 5. Atemübung: Atem verlangsamen

In besonders stressigen Situationen oder bei einer drohenden Panikattacke geht die Atmung sehr schnell, es wird viel häufiger eingeatmet, was dazu führt, dass noch mehr Stress und Druck entsteht und Sie sich immer weiter in die Situation hineinsteigern. Abhilfe können Sie schaffen, indem Sie **gezielt Ihre Atmung verlangsamen** und sich durch eine Atemübung beruhigen.

Setzen Sie sich möglichst gerade und aufrecht hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. Nach einigen Atemzügen spüren Sie bereits, wie die Atmung etwas ruhiger wird. Versuchen Sie nun, die **Phase des Einatmens zu verlängern**. Holen Sie beispielsweise einige Male für jeweils fünf Sekunden Luft und steigern sich dann auf sechs oder sieben Sekunden.

Die tiefe und langsame Atmung strahlt eine Ruhe aus, die im ganzen Körper zu spüren ist. Achten Sie auch darauf, **ebenso langsam auszuatmen** und nicht die gesamte Luft in einem Stoß wieder herauszupusten.

## 6. Atemübung: Arme anwinkeln

Diese Atemübung können Sie entweder stehend oder sitzend durchführen. Winkeln Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe an, wobei die **Fingerspitzen direkt voreinanderliegen** und sich leicht berühren. Während Sie langsam und tief durch die Nase einatmen, bewegen Sie die Arme immer weiter nach außen, indem Sie die Ellenbogen so weit es geht voneinander weg ziehen.

Auch die Schultern sind dabei angespannt. Versuchen Sie die **Endposition für einige Sekunden zu halten**, bevor Sie mit dem Ausatmen durch den Mund beginnen und die Fingerspitzen langsam wieder zueinander führen, bis die ursprüngliche Position mit angewinkelten Armen vor der Brust wieder erreicht ist. Diese Atemübung eignet sich besonders, um tief durchzuatmen und das volle Lungenvolumen auszunutzen.

## 7. Atemübung: Arme heben und fallen lassen

In der Ausgangsposition stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken. Die Arme liegen an der Seite Ihres Körpers. Während Sie tief einatmen, bringen Sie Ihre **Arme dabei langsam nach vorne und weiter nach oben**, bis diese ausgestreckt über Ihrem Kopf sind und so weit es geht nach oben zeigen. Strecken Sie dabei Ihren ganzen Körper.

Halten Sie die angespannte Körperhaltung für einige Sekunden. Atmen Sie dann aus, während Sie die Arme wieder nach unten bewegen und gleichzeitig den **Oberkörper soweit es geht nach vorne beugen**. Strecken Sie nun die Arme weit nach unten, lassen die Beine aber durchgestreckt. Mit dem nächsten Einatmen bringen Sie Ihren Körper wieder in eine aufrechte Position.

## 8. Atemübung: Arme ausstrecken

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, den Rücken gerade, die Beine angewinkelt, die **Arme seitlich durchgestreckt** nach unten.

Beim Einatmen heben Sie nun Ihre Arme – immer noch durchgestreckt – an, bis sie **waagrecht auf Schulterhöhe** liegen. Kurz die Luft anhalten, Arme in der Position lassen. Zum Ausatmen senken Sie die Arme dann wieder langsam seitlich ab.

Stellen Sie sich dabei ruhig vor, Sie würden mit den Armen die Atemluft hinein- beziehungsweise aus den Lungen heraus pumpen. De facto sorgt die **Körperbewegung** aber dafür, dass Sie stärker und tiefer in den Bauch atmen und so das Lungenvolumen kontinuierlich vergrößern. Regelmäßig angewendet hilft die Atemübung zum Beispiel gegen Kurzatmigkeit. Auch die **Bronchien** werden dadurch gestärkt.