

## *Der Atem, der Hauch des Lebens*

Die Art und Weise wie man atmet ist dafür verantwortlich, ob man seine Gesundheit verbessern kann oder nicht.

Säuglinge atmen automatisch richtig, sie atmen durch die Nase ein und aus. So tief und entspannt, dass sich die Nasenflügel bei der Einatmung zusammenziehen und beim Ausatmen nach außen wölben. Sie atmen tief in den Bauch hinein, wodurch sich der Bauch anhebt und wölbt und beim Ausatmen wieder zurücksinkt.

Aber schon in jungen Jahren lernen wir das falsche atmen. Wir glauben, dass die Atmung sichtbar ist im Heben und Senken des Brustkorbs, aber nicht im Vor- und Zurückwölben des Bauches.

Durch entspanntes Atmen werden im Idealfall durch die Atmung täglich etwa 500 Liter Sauerstoff transportiert, der mit dem Blut zu den Zellen befördert wird. Aber durch stressbedingte Fehlathmung gelangen etwa nur 7 bis 10 Liter Sauerstoff in den Blutkreislauf und in Folge zu den Organen.

Der gesundheitliche Nutzen des Atmens ist vielen Menschen kaum bewusst. Denn wer unter Dauerstress steht und ständig verspannte Muskeln hat atmet meist flach und weit oben im Brustkorb. Dauerhaft flaches Atmen kann funktionelle Störungen wie Verdauungsprobleme oder sogar Herz-Rhythmusstörungen nach sich ziehen.



Bei Angst, Aufregung oder Stress bewirkt unser sympathisches Nervensystem eine Erweiterung der Luftröhre und der Bronchien. Stress ist eine wichtige Kampf- oder Fluchtreaktion, die viel Energie benötigt. Durch die vertiefte und schnellere Atmung wird mehr Sauerstoff für die Kampfbewegungen bereitgestellt. Bei Schock- oder Schreckreaktionen wird hingegen durch eine parasympathische Überaktivität eine Verkrampfung der Bronchiolen ausgelöst. Beim Ausatmen wird seltener und weniger geatmet. Das äußert sich subjektiv als Atemanhalten, Zuschnüren der Kehle, allgemeine Schwäche, Schwindel, Benommenheit, Erstickungsangst. Bei Schreck hält man die Luft an, sodass man nicht mehr erleichtert ausatmen kann. Hält der Schreck an und bleibt diese Luft im Körper, atmet man anschließend mit angespanntem Brustkorb wieder ein. Dies führt zu einem Spannungsgefühl um die Brust, meist linksseitig, was oft herzbezogene Ängste auslöst. Täglich ein bisschen Stress bedeutet lebenslange leichte Hyperventilation.

Die Art und Weise wie ein Mensch atmet, sagt viel über sein Wohlbefinden aus. Viele Entspannungs- und Meditationstechniken haben etwa das gleiche Ziel, nämlich die Bauchatmung (Zwerchfellatmung). Es ist allgemein bekannt, dass diese Atmungsmethode gesund ist. Warum das aber so ist wird meistens nicht erklärt.

## Die richtige Atmung

Zwerchfellatmung ist das Atmen durch längere Bronchienwege. Man atmet „tiefer“ als bei der Brustatmung. Dadurch wird eine größere Menge Restluft wieder eingeatmet, die bekannterweise relativ viel Kohlendioxid, aber wenig Sauerstoff enthält. Das richtige Atmen verbessert nachweislich vor allem chronische Erkrankungen wie Bronchitis oder Lungenemphysem, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängste.



Erwiesen ist auch, dass die richtige Atmung die Durchblutung verbessert und so die Sauerstoffversorgung des ganzen Organismus optimiert, das Energiepotenzial der Zellen steigert, den Stoffwechsel ausgleicht und das Immunsystem stärkt.

Die Wirkung erstreckt sich auch auf die Leistungssteigerung von Herz, Blutdruck, Lungenkapazität und das Nerven- und Verdauungssystem. Die Muskeln werden entspannt und der Blutdruck gesenkt.

## Herzgesundheit

Bei gesunden Menschen, erhöht sich der Puls während des Einatmens und nimmt während des Ausatmens wieder ab. Dies ist ein natürliches, gesundes Phänomen, das man auch respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) nennt.

Eine Synchronisation der Atmung mit dem Herz- Kreislaufsystem weist auf die gesunde Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems hin. Dazu muss man wissen, dass bei der Einatemphase, das aktivierende Nervensystem tätig wird, es kommt zu einer aktiven - Anspannungsphase (Sympathikus: aktivierende Funktion - Herzfrequenz steigernd), bei der Ausatemphase hingegen wird das entspannende Nervensystem (Parasympathikus: hemmende Wirkung - Herzfrequenz senkend) aktiviert, es ist die passive Phase des Atemzyklus.

Das menschliche Herz schlägt bei einem Erwachsenen mit durchschnittlich 60-70 Schlägen pro Minute. Wenn sich die Umgebungssituation nicht ändert, bleibt dieser Wert annähernd konstant. Ein gesundes Herz schlägt jedoch nie ganz gleichmäßig.



Es besitzt eine natürliche Arrhythmie. Das bedeutet, dass der Abstand aufeinanderfolgender Herzschläge sich ständig ändert. Je gesünder das Herz-Kreislaufsystem ist, umso größer sind diese Schwankungen und je kranker ein Herz-Kreislaufsystem ist, desto kleiner sind die Schwankungen.

Die Herzratenvariabilität ist ein Maß für die Anpassungsfähigkeit des Herzens an innere und äußere Belastung. Die aktuelle HRV kann mittels Biofeedbacktechnik gemessen und trainiert werden.

Sie gibt Auskunft über einige wichtige Parameter die für den Gesundheitszustand eines Menschen ausschlaggebend sind. Die HRV ist durch körperliches und mentales Training direkt beeinflussbar. Menschen, die unter den Auswirkungen von Überbelastung und Stress leiden, verlieren schnell die natürliche Fähigkeit Puls und Atmung zu regulieren.

Dadurch entsteht eine verringerte Puls-Veränderlichkeit also Herz-Raten-Variabilität und eine Unausgewogenheit zwischen dem aktivierenden und dem entspannenden Nervensystem. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, so entstehen daraus viele körperliche Störungen.

## **Das Herz weint mit**

Zusammenhang zwischen HRV und Depression

Depressive haben im Vergleich zu Kontrollpersonen eine höhere Herzfrequenz und eine eingeschränkte Herzratenvariabilität (HRV = rhythmische Schwankungen der Herzfrequenz). Der mögliche Zusammenhang wird umso deutlicher, je ausgeprägter die Depression ist.

Eine Depression verdoppelt das Risiko, herzkrank zu werden und wenn Herzkrankte zusätzlich unter einer Depression leiden, nimmt ihr Sterberisiko deutlich zu.

Demgegenüber stehen die gesundheitsfördernden Effekte eines Atem- und Entspannungstrainings auf die Herzfrequenz das nahezu halb so stark wirkt, wie ein Betablocker.

*Atmen Sie sich also frei von Stress und Anspannung und erhöhen Sie Ihre mentale und körperliche Gesundheit.*

Führen Sie das Atemtraining mit der Chill out Atmung durch. Sie erreichen einen maximalen Trainingseffekt, der sich optimal auf Gesundheit, Emotionen und die gesamte Befindlichkeit auswirkt.

© Eggetsberger.NET 2013

