

Atmen.

Zeit, Luft zu holen.

Atmen ist selbstverständlich, etwas, worüber wir uns selten Gedanken machen. Wer ganz bewusst tief Luft holt, der kann zugleich seinen Stress wegatmen. Diesen Reflex kann man kontrollieren, sich bewusst machen und aktiv steuern, was positive Effekte der Entspannung hat. Richtiges Atmen aber will gelernt sein.

Für eine verbesserte Atemtechnik ist es zuerst einmal wichtig, das eigene Atmen „zu erfahren“. Dazu muss man nicht mehr tun, als beim Atmen darauf zu achten, was eigentlich geschieht. Beim Einatmen füllen sich unsere Lungenflügel mit der angesaugten Luft, der Brustkorb hebt und senkt sich, meistens nur leicht, fast unmerklich. Bei diesem „normalen“ Atmen wird lediglich ein kleiner Teil der Lungenkapazität in Anspruch genommen. Wer zu flach und dabei eher häufig atmet, der versorgt den Körper mit zu wenig Sauerstoff; zugleich wird auch weniger Kohlendioxid ausgeatmet. Das kann zu kontinuierlicher Über-

säuerung, zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen. Tiefes Einatmen ist eher die Ausnahme. Dabei kennt ein jeder von uns den guten Rat bei Anspannung und Stress: Erst mal tief durchatmen. Beim tiefen Atmen bis in den Bauch hinein füllt sich die Lunge komplett mit Luft. Solch langsames, ruhiges Atmen hilft dabei, die Herzfrequenz zu verlangsamen und den Blutdruck zu senken. Zum besseren Einschlafen, für eine gesteigerte Konzentration oder bei seelischer Anspannung sind Atemtechniken, die zu einem ruhigen, tieferen und bewussteren Atmen führen besonders geeignet.



Finden Sie in unserer Kursdatenbank den passenden Achtsamkeitskurs für sich: www.audibkk.de/kursdatenbank
Auch für unterwegs haben wir passende Podcasts zum Abschalten und Entspannen: www.audibkk.de/gesundheit/achtsamkeit

3 Atemtipps für den Alltag

1

Good night!

Hellwach im Bett? Dann 4 Sekunden lang durch die Nase einatmen, Atem 7 Sekunden anhalten, 8 Sekunden aus dem Mund ausatmen – und nach wenigen Minuten selig einschlummern.

2

Sich fühlt!

Schenken Sie Ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit: Im Liegen kurz anspannen, dann Muskeln lockern und sich mit dem nächsten Atemzug vorstellen, wie die Luft aus der Lunge, z. B. über die Schulter, in den linken Arm wandert und dort neue Energie verströmt.

3

Nur die Ruhe!

Aufgeregt vor einer Prüfung oder einem wichtigen Termin? Einfach tief durch die Nase in den Bauch hinein und – nach einer Pause – durch den Mund ausatmen. Beim Einatmen Bauch raustrecken, beim Ausatmen einziehen. Mehrere Male wiederholen.