

# Atme DICH GESUND!

Wenn der Atem stockt oder gar die Luft wegbleibt, sind Körper und Seele, Gedanken und Gefühle aus dem Lot. Umgekehrt kann richtiges Atmen dabei helfen, uns gesund zu erhalten und sogar bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Expertin Dr. Klaudia Szépfalusi-Eibel zeigt auf, wie die richtige Atemtechnik funktioniert und was sie alles bringt.

VON MAG. SABINE STEHRER

**S** äuglinge machen es 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. Und sie atmen tief in den Bauch hinein, was ebenfalls sichtbar ist, denn auch der wölbt sich nach außen und beim Ausatmen wieder nach innen. Das alles geschieht noch dazu im idealen Rhythmus: Hänschen atmet genauso lange ein wie aus. Doch was Hänschen kann, verlernt Hans im Lauf der Zeit, weiß Dr. Klaudia Szépfalusi-Eibel, Allgemeinmedizinerin, Psychotherapeutin sowie Körper- und Atemtherapeutin in Wien. „Schuld daran sind Probleme, die im Alltag auftreten.“ Das kennen wir von verschiedenen Redewendungen, die wohl nicht ohne Grund ein fixer Be-

standteil unserer Sprache geworden sind. Wenn wir schlimme Nachrichten erhalten oder Unerfreuliches erleben, kann bei den einen „der Atem stocken“, bei den anderen sogar „die Luft wegbleiben“. Szépfalusi-Eibel: „Summieren sich Probleme, Nervosität, Stress im Lauf der Jahre und Jahrzehnte, kann die Art und Weise, zu atmen, dauerhaft schlecht bleiben.“ Oft wird nur noch stakkatoartig durch den Mund geatmet, die Atmung ist abgeflacht, die Bauchatmung kommt zum Erliegen. So hechelt man durchs Leben und verschlimmert seinen Zustand immer mehr. Das Gute ist: Was Hänschen konnte, kann Hans wieder lernen. „Mit ein wenig Geduld gelingt es jedem, wieder zu einer Atmung zurückzufinden, die der körperlichen und seelischen Gesundheit dient“, sagt Szépfalusi-Eibel.

Was die  
richtige  
Technik  
alles bringt



## Gegen Schnupfen und Kopfweg

Die Basis der richtigen Atmung ist die Nasenatmung“, erklärt Szépfalusi-Eibel (im Bild). Um die richtige Technik (wieder) zu lernen, empfiehlt die Expertin eine einfache Übung. Dabei achtet man zunächst darauf, durch die Nase ein- und auszuatmen, ohne sich dabei anzustrengen. Als nächstes legt man beim Einatmen die Zeigefinger so an die Nasenflügel, dass der Naseneingang schmaler wird, beim Ausatmen lässt man wieder locker. „Aus- und Einatmen dauern gleich lange“, präzisiert Szépfalusi-Eibel. Die Vorteile der Nasenatmung: Die Luft wird angefeuchtet und in zwei parallelen Strömen in den Körper gelenkt, was den Transport durch die Atemwege erleichtert. Szépfalusi-Eibel: „Krankheitserreger wie Viren und Bakterien, die sich in der Luft befinden, können zudem von der Nasenschleimhaut besser als von der Mundschleimhaut abgewehrt werden, da

die Nase die Luft besser reinigt.“ Wer konsequent durch die Nase atmet, kann so bis zu einem gewissen Ausmaß Husten, Schnupfen und Grippe vorbeugen. Hat es einen schon erwischt, lassen sich die lästigen Beschwerden mit bewusster Nasenatmung und zusätzlichen Maßnahmen lindern. „Wenn man mit geschlossenem Mund vor sich hin summt und so automatisch durch die Nase ausatmet und mit den Fingern auf die Nasenflügel, die Wangen und die Stirn klopft, verstärkt das die Abwehr und die Durchblutung und sorgt für einen schnelleren Abtransport der Erreger“, sagt Szépfalusi-Eibel. Eingeatmet wird ebenfalls durch die Nase. Die durchblutungsfördernden Vibrationen, die durch Atmen, Klopfen auf die Stirn und Summen entstehen, können, so die Expertin, auch Kopfweg zum Verschwinden bringen.



## Gegen Anspannung und Verdauungsprobleme

Zu einer Atmung, die der Gesundheit von Körper und Seele dient, gehört neben der Nasen- auch die Bauchatmung. „Viele atmen nur bis in den Brustraum, was man daran erkennt, dass beim Einatmen der Bauch flach bleibt oder sogar nach innen geht“, sagt Klaudia Szépfalusi-Eibel. Stattdessen sollte aber die Brust eher flach bleiben, und der Bauch sollte sich weit nach außen wölben. Beim Ausatmen sinkt der Bauch zunächst nach innen, die Luft wird von unten nach oben wieder ausgestoßen. „So verbessert sich der Luftstrom durch den gesamten Körper, und alle Organe sowie das Gehirn werden besser mit Sauerstoff versorgt.“ Die angenehme Folge der Bauchatmung ist ein Zustand der Entspannung, in dem wir zugleich konzentriert und wach sind.

Legt man die Hände auf den Bauch, bringt man die dahinterliegende Region mit dem Zwerchfell und allen Bauchorganen zum Schwingen. „Man kurbelt damit die Tätigkeit des Darms an, fördert die Magentätigkeit und verbessert die Funktion von Nieren, Nebennieren, der Leber und auch der Bauchspeicheldrüse“, zählt Szépfalusi-Eibel weitere Vorteile der richtigen Technik auf. Hat man bereits Probleme in der Bauchregion, seien es Völlegefühl, Gastritis, Verdauungsschwierigkeiten oder Reizdarm, so helfen die genannten Übungen zumindest dabei, die Beschwerden zu lindern. Der Grund: Sie fördern die Durchblutung, steigern die Zellenergie und die Zellfunktion, beschleunigen Stoffwechselforgänge, vertreiben Erreger und lassen Entzündungen schneller abklingen.



## Gegen Stress und Schlafstörungen

Nervosität, Überreiztheit und Schlafstörungen bei lang anhaltendem Stress oder auch bei Frauen in den Wechseljahren, lassen sich durch eine einfache Übung vertreiben, die man gut abends vor dem Einschlafen im Bett machen kann. „Dafür legt man sich auf den Rücken, stellt die Füße auf, lässt die Knie zur Seite fallen und überkreuzt die Unterschenkel.“ Zugleich hebt man die Arme über den Kopf und atmet ruhig ein und aus, wobei sich die Bauchdecke hebt und senkt. Nach einigen Atemzügen zieht man mit den Armen die Knie an die Brust, während die Unterschenkel überkreuzt bleiben. In dieser Stellung bleibt man so lange, wie es angenehm ist. „Das bringt ein Gefühl der Geborgenheit, Ruhe und Gelassenheit.“

## Gegen Verspannungen und Rückenschmerzen

Wer bereits (wieder) geübt darin ist, durch die Nase und tief in den Bauch zu atmen, kann die Wirkung dieser Atemtechnik so sehr durch einfache Übungen verstärken, dass auch der Bewegungsapparat davon profitiert. Dabei stellt man die Füße parallel nebeneinander auf den Boden, atmet ein und mit einem Zischlaut wie etwa einem langgezogenen „Sch...“ aus. Beim Ausatmen verschränkt man die Hände hinter dem Rücken und beugt den Rumpf nach vor-

ne, während man gleichzeitig die Arme mit den verschränkten Händen hinter dem Rücken so weit wie möglich Richtung Hinterkopf bewegt. Ist der Ton dann verklungen, atmet man kurz in dieser Stellung durch die Nase ein. Ausatmend mit einem „Sch...“ richtet man den Rumpf langsam wieder auf und lässt die Arme nach unten sinken. Szépfalusi-Eibel: „Das lockert die Muskeln, vertreibt Verspannungen und Schmerzen im Nacken-, Schulter-, Brust- und Rückenbereich.“



**Für Gesunde** ● Um die belebende, reinigende Atmung durch die Nase und die tiefe Bauchatmung zu üben und sie sich (wieder) zur Gewohnheit zu machen, braucht es wenig. Dr. Klaudia Szépfalusi-Eibel: „Anfangs sollte man sich morgens oder abends fünf bis zehn Minuten Zeit nehmen und wie beschrieben atmen.“ Dabei sollte man so bekleidet sein, dass der Bauch genug Freiraum hat, um sich nach außen wölben zu können. Wer das bewusste Atmen zusammen mit anderen Übungen zu einem Gesundheitsprogramm machen möchte, muss ein wenig mehr Zeit einplanen.

## Atem ABC

**Für Kranke** ● Atemübungen wie die beschriebenen kann jeder machen – auch dann, wenn die Atemwege bereits durch Krankheiten angegriffen sind, wie Asthma, Allergien, chronische Bronchitis oder COPD („Raucherlunge“). Alle diese Krankheiten können sogar durch bewusstes Atmen, kombiniert mit Klopfübungen, positiv beeinflusst werden, so Szépfalusi-Eibel. „Das bewusste Atmen und Klopfen trägt über die bessere Durchblutung und Belüftung der Lunge und Bronchien einiges dazu bei, dass Schleim gelöst wird und man besser durchatmen kann.“