



Gesunde Atmung – gesundes Leben

Von *Rothenburg-Partner*

Erstellt am 27 Jul 2015 - 12:36

Luft ist unser Lebenselixier, ohne Sauerstoff kann der Mensch nicht leben. Und Luft ist noch viel mehr, denn wir brauchen sie für alle schönen Dinge im Leben – zum Küssen, Singen, Riechen, Schmecken und Bewegen. Auch wenn Luft holen unbewusst abläuft und zur alltäglichen Nebensache wird, kann eine richtige Atmung viel bewegen. Insbesondere bei Bronchialerkrankungen wie chronischer Bronchitis, Asthma bronchiale, COPD (chronisch obstruktive Bronchitis) oder Mukoviszidose sind bewusst angewendete Atemtechniken hilfreich. Im Alltag von Gesunden ist die natürliche Atmung von großer Bedeutung. Sie sorgt für Entspannung, sportliche Höchstleistungen, schenkt neue Energie oder kann Atemwegsinfekten vorbeugen.

Wie wichtig Luft holen ist, merken wir meist erst, wenn wir erkältet sind und unsere Atmung nur eingeschränkt funktioniert. Doch was bedeutet richtiges Atmen und in welcher Situation ist welche Technik sinnvoll? Physiotherapeutin Dorothea Pfeiffer-Kascha ist Expertin für Atemtechniken. Sie erklärt, wie die menschliche Atmung funktioniert: „Das Atemzentrum im Gehirn regelt die Atmung. Hier wird bedarfsgerecht geregelt, wie viel und wie oft ein- und ausgeatmet werden soll. Bei der Einatmung erzeugt die Atemmuskulatur, insbesondere das Zwerchfell, einen Unterdruck in der Lunge, die Luft strömt ein und gibt den Sauerstoff in den Lungenbläschen an umgebende Blutgefäße ab. Gleichzeitig wird umgekehrt Kohlendioxid vom Blut in die Lungenbläschen zum Ausatmen abgegeben.“ Ist bei einer Erkältung die Nase verstopft, fällt das Luft holen schwerer. Denn: „Die Nase stellt den Eingang zur Lunge dar. Bei der Einatmung wird hier die Atemluft auf ca. 34° C erwärmt, gereinigt und auf rund 90 Prozent Luftfeuchtigkeit angefeuchtet. Diese wesentlichen Funktionen werden Klimatisierung genannt. In der Nase werden optimale Voraussetzungen geschaffen, um die Luft reizfrei durch die Atemwege bis in die Lungenbläschen zu leiten.“ Sind die Nasenschleimhäute stark angeschwollen und muss die Atmung ausschließlich über den Mund erfolgen, merken wir erst, welche wichtigen Aufgaben die Nase täglich übernimmt. „Die Mundschleimhaut kann nicht klimatisieren“, so Pfeiffer-Kascha. „Die Folge: Mund und Hals trocknen aus und manchmal ist sogar ein Hustenreiz spürbar. Die Infektanfälligkeit nimmt zu.“

Frischekick für die Atemwege – Sport im Freien

Zur Stärkung der Lunge und Prävention von Infekten ist Bewegung an der frischen Luft unschlagbar die Maßnahme Nummer eins. Die Lunge wird besser belüftet, ihre Durchblutung angeregt, das Immunsystem gestärkt und eine zunehmend tiefere Atmung versorgt den Organismus mit Sauerstoff. Die Schleimhäute in den Atemwegen werden durch die frische Luft feucht gehalten und können dadurch Erkältungserreger besser bekämpfen. Das spielt besonders im Winter, wenn trockene Heizungsluft die Schleimhäute stark beansprucht, eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Erkältungen. Zusätzliches Plus: Bewegung im Freien hebt die Stimmung und füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf. Bei körperlicher Beanspruchung wie beim Sport wird die Atmung besonders gefordert. „Denn der erhöhte Sauerstoffbedarf erfordert unbewusst ein Mehr an Luft, so dass sich die Atmung auch auf den oberen Brustkorb ausweitet. Gesunde sollten auch bei körperlicher Anstrengung durch die Nase atmen, damit die Atemluft klimatisiert wird“, betont Pfeiffer-Kascha. „Grundsätzlich gilt außerdem, Luftanhalten zu vermeiden und auch bei Anstrengung weiter zu atmen.“ Dabei muss es kein Hochleistungssport sein, regelmäßige moderate Ausdaueraktivitäten wie Walken, leichtes Joggen oder Radfahren sind völlig ausreichend, um die Lungen mit ausreichend Sauerstoff zu füllen.

Inhalation von innen

Haben die Erkältungserreger doch die Oberhand gewonnen, ist es wichtig, den festsitzenden Schleim zu lösen, damit sich der Infekt nicht ausweitet oder chronisch wird. Werden die Nebenhöhlen nicht ausreichend belüftet, droht eine schmerzhafte Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Oder aber es besteht die Gefahr, dass die Entzündung auch auf die Bronchien übergreift, was eine Bronchitis bedeuten kann. Das Spezialdestillat aus Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl (ELOM-080, in GeloMyrtol® forte) verflüssigt den zähen



Schleim, erleichtert dessen Abtransport und wirkt gegen die Entzündung. Das Spezialdestillat gelangt über das Blut dorthin, wo die Entzündung sitzt, bis in die Nebenhöhlen und feinsten Verästelungen der Bronchien. Die Wirkung dieses Spezialdestillats spürt man ab der ersten Kapsel – man kann sie riechen durch die Entfaltung der ätherischen Aromen und spüren durch die schnelle Befreiung der Atemwege. Typische Erkältungsbeschwerden wie eine verstopfte Nase, Husten und Druckkopfschmerz bessern sich rasch. GeloMyrtol® forte ist so gut verträglich, dass es bereits ab einem Alter von sechs Jahren und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden kann.

Zusätzlich kann eine Atemübung zur Befreiung der Nase bei einer Erkältung beitragen. „Bei dieser `Nickübung` werden nach der normalen Ausatmung Mund und Nase verschlossen und der Kopf vier- bis sechsmal weit in den Nacken gelegt und auf die Brust gesenkt. Anschließend kann, ohne die Atemzüge vergrößern zu wollen, weiter geatmet werden“, erklärt Pfeiffer-Kascha.

„Bauchatmung“ gegen Stress

Eine entspannte Atmung ist anzustreben. Woran man diese erkennt, erläutert die Expertin: „Eine entspannte Atmung zeigt sich in einer ruhigen Einatmung, einer passiven Ausatmung und einer unbewussten Pause vor der nächsten Einatmung.“ Nicht nur Infekte und Erkrankungen, auch andere Faktoren können Einfluss auf die Atmung nehmen. „Fehlende Entspannung und Stress wie beispielsweise Angst oder stark belastende Gedanken und Emotionen beeinflussen das Atemmuster“, erklärt Pfeiffer-Kascha. „Überwiegende Atembewegungen in Richtung oberer Brustkorb („Brustatmung“) und vermehrt auftretendes Seufzen sind verbreitete Symptome. Die Atemfrequenz ist erhöht“, so Pfeiffer-Kascha weiter. Um einer gestörten Atmung in Stresssituationen entgegen zu wirken und ein Hyperventilieren zu verhindern, sollte bewusst auf eine Zwerchfellatmung, also eine entspannte „Bauchatmung“ geachtet werden. „Die Verbesserung der Zwerchfellatmung hat sich in Studien nachweislich als hilfreich bei Stress erwiesen“, erläutert Pfeiffer-Kascha.

Fitness für die Atemwege

1. Um die Nasenschleimhaut besser zu durchbluten und zu befeuchten, ein Nasenloch zuhalten, mit dem Zeigefinger den anderen Nasenflügel klöpfeln und dabei summen. Mit der anderen Seite wiederholen.
2. Im Schneidersitz mit aufgerichtetem Oberkörper tief einatmen. Beim Ausatmen weit nach vorne beugen. Der Kopf sinkt in Richtung Füße, die Hände fallen vor die Knie. Beim Aufrichten wieder einatmen, die Hände finden Halt an den Knien.
3. Im Stehen die Arme beim Einatmen über den Kopf heben und den Körper strecken. Beim Ausatmen tief in die Hocke fallen lassen und mit den Händen am Boden abstützen.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 14 Mai 2021 - 11:48): <https://www.medcom24.de/node/20542>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>

