

# Hilft sanft bei Kopfschmerzen, Erschöpfung, Nervo

# Atem-Therapie

*„Hol erst mal tief Luft!“ Dieser beruhigende Satz ist nicht nur bei Stress ein guter Rat. Die meisten Menschen atmen nämlich grundsätzlich zu flach. Und das kann gesundheitliche Folgen haben*



Jeder tut es, doch kaum einer macht es richtig: atmen! „Normalerweise achten wir nicht darauf, wie unser Körper Luft kriegt, das machen wir automatisch. Erst wenn uns die Luft ausgeht, in Stress-Situationen, bei körperlicher Anstrengung oder durch eine Krankheit, merken wir, wie sehr wir den Atem brauchen. Atmen ist unser Barometer – wer sich erschrickt, hält die Luft an, wen belastende Gedanken beschäftigen, atmet flach. Das erhöht den Spannungszustand und lässt uns verkrampfen“, sagt Magdalena Unger, Atemtherapeutin aus München.

Babys lassen ganz natürlich die Luft von der Nase in die Brust und von dort in den Bauch strömen. Im Laufe der Jahre hemmen eine schlechte Körperhaltung, hohe Schuhe, enge Kleidung und seelische Belastungen die „natürliche“ Bauchatmung.

Die Folge: Das Zwerchfell, das den Sauerstoff anzu-

saugen hilft, verliert seine Beweglichkeit und schwingt nicht mehr locker. So sinkt die Luftmenge, die der Körper aufnimmt und abgibt. In den Bauchraum gelangt gar keine Luft mehr. Der Atem wird flach, gehetzt, kürzer (Brustatmung).

„Man fühlt sich kraftlos und erschöpft. Kommen noch weitere Belastungen hinzu, etwa im Job oder durch eine Krankheit, gelingt es vielen nicht mehr, sich zu entspannen“,

sagt Magdalena Unger. Dann laufen alle Stoffwechselfvorgänge auf Sparflamme. Die Muskeln, Organe und vor allem das Gehirn erreichen nicht mehr ihre volle Leistungsfähigkeit. Depressive Verstimmung, Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen können ihren Ursprung im falschen, zu flachen Atmen haben. Denn jeder Mensch braucht viel Sauerstoff, damit er sich wohlfühlt.

Mit unseren Übungen lernen Sie wieder, in den Bauch zu atmen und so neue Energie zu tanken.

**Bekommt der Körper zu wenig Sauerstoff, macht er schlapp**

**An frischer Luft kräftig durchatmen – das löst Verspannungen und bringt Kopf und Bauch in Harmonie**

## Darauf sollten Sie achten

- Nehmen Sie sich Zeit.
- Üben Sie nicht mit vollem Magen. Achten Sie auf eine ruhige Umgebung.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Wiederholen Sie jede Übungen mehrmals, aber mindestens dreimal nacheinander (wenn nicht anders angegeben).
- Immer über die Nase ein- und über den Mund ausatmen (wenn nicht anders angegeben).
- Bevor Sie beginnen, das Zimmer etwa 10 Minuten gut durchlüften (verbrauchte Luft gibt keine Energie mehr).

# sität ...

Fühlen Sie sich gehetzt? Aufrecht hinstellen, tief in den Bauch atmen



## Die richtige Bauch-Atmung

\* Diese Übung entspannt körperlich, geistig und seelisch. Sie wirkt wie eine innere Massage im Bauchraum und hilft so gegen Stress, Bauchproblemen und Regelschmerzen. Am Anfang sollten Sie die Übung im Liegen machen (s. unten). Wenn Sie ein Gefühl für die Bauch-Atmung entwickelt haben, können Sie die auch im Stehen oder im Sitzen üben. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Körper gerade bleibt.

**So wird's gemacht:** Legen Sie sich auf eine Wolldecke. Beine anwinkeln, Hände auf das Zwerchfell legen. Durch die Nase einatmen. Spüren Sie, wie die Luft durch die Luftröhre nach unten zur Lunge und noch weiter in den Bauchraum strömt. Dabei dehnt sich das Zwerchfell (der große Muskel, der am unteren Ende der Lungenflügel beginnt und bis in den Bauchraum hineinreicht). Das spüren Sie mit den Händen. Dann langsam ausatmen. Die Bauchdecke senkt sich wieder. Der Atem fließt über den Brustraum in die Luftröhre, und über den geöffneten Mund atmen Sie wieder aus. Machen Sie diese Übung täglich etwa fünf Minuten.



**Bei Erschöpfung**  
Setzen Sie sich im Schneidersitz gerade hin. Atmen Sie mehrmals aus dem Bauch aus und wieder ein. Gähnen, seufzen und strecken Sie sich zwischendurch immer mal wieder.



## Nimmt Müdigkeit

\* Führen Sie die Fingerkuppen von Daumen, Ring- und kleinem Finger der rechten und linken Hand jeweils zueinander, sodass sie sich berühren. Lauschen Sie auf Ihren Atem, und spüren Sie das Ein- und Ausatmen. Dann beim Ausatmen die Lippen leicht spitz und sanft pusten (als würden Sie einem Kind eine schmerzende Stelle wegpusten). Dabei die Fingerkuppen fest gegeneinanderdrücken.

## Beruhigt Nerven

\* Setzen Sie sich auf die vordere Fläche eines geraden Stuhls. Die Hände liegen etwa auf der Mitte der Oberschenkel, die Füße stehen parallel auf dem Boden. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die beiden Sitzbeinhöcker und kreisen Sie mit Ihrem Oberkörper über den Sitzbeinhöckern. Probieren Sie größere und kleinere Kreise aus. Atmen Sie dabei hörbar mit dem Ton „SCH“ aus. Dann Bauchdecke loslassen und gleich wieder einatmen.

## Entspannt bei Wut und Ärger

\* Gerade hinsetzen. Nun kräftig und tief über die Nase bis in den Bauchraum einatmen. Atmen Sie die gesammelte Luft mit einem energischem „HA“ aus. Bauchdecke loslassen und wieder einatmen.



Fließender Atem wirkt Schmerzen entgegen

## Lindert Magenschmerzen

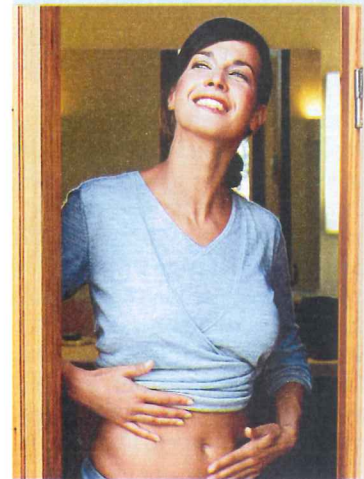
\* Auf den Rücken legen. Die Knie anwinkeln und mit beiden Armen so nah wie möglich an den Körper ziehen. Dann ausatmen und dabei die Beine wieder aufstellen. Bauchdecke loslassen und gleich wieder einatmen.

## Lockert die Nackenmuskulatur

\* Drehen Sie Ihren Kopf so, als würden Sie mit der Nase einen Kreis an die Wand malen. Atmen Sie aus und machen Sie dabei mit geschlossenem Mund kauende Bewegungen und stimmen den Laut „MMM“ an. Nun Bauchdecke loslassen und gleich wieder einatmen.

## Bekämpft Kopfschmerzen

\* Stellen Sie sich ans geöffnete Fenster und machen Sie die Bauch-Atmung (Foto unten). Dabei die Lippenbremse einsetzen: Pressen Sie beim Ausatmen die Lippen leicht aufeinander, und blasen Sie mit minimal geöffnetem Mund die Luft gegen den Widerstand der Lippen mit einem „UUUU“-Laut aus. Dann entspannen.



## Hilft bei Einschlafstörungen

\* Atmen Sie langsam mit einem SSS“-Laut aus. Das verlängert die Ausatemungsphase, mehr verbrauchte Luft entweicht, und Sie kommen zur Ruhe. Bauchdecke locker lassen und gleich wieder einatmen.

## Was macht ein Atem-Therapeut?

■ Bei der Atemtherapie beobachtet der Therapeut zunächst den individuellen Atemrhythmus des Patienten. So stellt er zum Beispiel fest, ob der Patient zu viel ein- und zu wenig ausatmet. Je nachdem, wo das Problem liegt, zeigt der Therapeut Übungen, um den Atem zu harmonisieren. In der Therapie lernt man, mit seinem Atem bewusst umzugehen und sich „fallen zu lassen“. Eine Atemtherapie Sitzung kostet ca. 60 bis 80 Euro, eine Gruppensitzung etwa 20 bis 25 Euro. Die Kassen übernehmen die Kosten nicht. Mehr Infos zur Atemtherapie auf

**INTERNET**  
[www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de)