

# Bewusster atmen – länger leben

Seifenblasen bilden, Luftballons aufpusten, Wattebällchen durch einen Strohhalm wegblasen – alles, was unsere Lunge fordert, trainiert sie und zögert die Alterung aller Körperzellen hinaus



**Thema der Woche:**  
**Mehr Lebensenergie**

Atmen tun wir doch von ganz allein, werden Sie denken. Schon. Aber viele Menschen holen zu hektisch Luft oder atmen viel zu flach. Das aber belastet Herz, Kreislauf und die Lunge. Wir sollten möglichst tief in den Bauch hineinatmen, um genügend Sauerstoff zu bekommen – je mehr Sauerstoff, desto gesünder! Was dabei hilft ...

## Tipp der Expertin: Dehnübungen stärken Geist und Körper

„Jede Zelle in unserem Körper braucht Sauerstoff. Er ist unsere Energiequelle. Je besser Körper und Zellen mit Sauerstoff versorgt sind, umso besser können

sie ihre Aufgabe erfüllen“, erklärt Susanne Menrad-Barczok. Sie ist Atemtherapeutin und Vorstandsmitglied im Berufsverband ATEM und hilft in ihrer Praxis Menschen, die Probleme mit der Atmung haben. Gründe für solche Probleme können chronische Atemwegserkrankungen sein. Manchmal brauchen aber auch Menschen Hilfe, die **durch zu viel Stress und Hektik niemals richtig durchatmen**. Sie müssen wieder lernen, sich auf ihre At-

mung zu konzentrieren. Wichtig ist der Expertin aber vor allem die Feststellung, dass **Atmen ein Thema für jeden von uns ist**, weil Atmung und Gesundheit so eng zusammenhängen. Ihr Tipp: Regelmäßig kleine Pausen fürs bewusste Atmen einlegen. „Machen Sie zwischendurch – vor allem nach längeren Phasen am Schreibtisch – Dehnungsübungen. Gähnen und räkeln Sie sich ausführlich. Das alles schafft Platz im Oberkörper und stellt die Atemwege weit.“



Susanne Menrad-Barczok, Atemtherapeutin aus Ulm

## Bei Panik: Auf das Ausatmen konzentrieren

Wer plötzlich keine Luft bekommt – etwa bei einer Panikattacke – neigt dazu, immer wieder hastig Luft zu holen. Das verschlimmert die Situation. „Der Trick ist, in diesem Moment an die Ausatmung zu denken und Platz zu schaffen für den nächsten Atemzug“, sagt Susanne Menrad-Barczok. Atmen Sie mit einem lauten



Pfeifen oder einem anderen Geräusch aus. Das nimmt den Druck aus der Situation und Sie können wieder neu einatmen. „Sie werden sehen, nach einer Weile kommen Sie wieder in den richtigen Rhythmus“, verspricht die Expertin.

## Zum Schutz vor Krankheitserregern: Immer durch die Nase atmen

Wenn wir Schnupfen haben und das Luftholen schwerfällt, atmen wir automatisch durch den Mund. Manche Menschen atmen aber auch im Alltag so. Atem-Expertin Susanne Menrad-Barczok empfiehlt, unbedingt gegenzusteuern. Denn die Nase reinigt und filtert die Atemluft und verhindert so, dass Krankheitserreger in unseren Körper eindringen. Zudem temperiert sie die Atemluft richtig und sorgt für optimale Feuchtigkeit der Schleimhäute. **Diese Übung hilft:** Stellen Sie sich Ihren Lieblingsduft vor. Ziehen Sie ihn über die Nase ein, er füllt den ganzen Brustkorb aus. Dann hauchen Sie in die Handfläche. „Das darf mehrmals wiederholt werden. Aber nicht zu oft, sonst droht Schwindel.“



**EXTRA-TIPP:** Machen Sie vor dem Schlafengehen einen Check: ein Nasenloch zuhalten und durch das Freie atmen. Dann das andere Nasenloch testen. „Eine Nasenöffnung ist immer nicht ganz so frei wie die andere“, erklärt die Expertin. Ihr Rat: „Legen Sie sich so hin, dass die freiere Seite mehr Raum hat.“

## Hilfe gegen Stress: Einfach mal Dampf ablassen

Das richtige Atmen in stressigen Situationen vergleicht die Expertin mit einem Dampfkochtopf, bei dem Druck abgelassen wird. Atmen Sie mit einem lauten „Sch“ aus. Lassen Sie in einem zweiten Schritt dabei einfach die Arme im eigenen Rhythmus hin- und herpendeln. Wenn Sie etwas mehr Zeit haben: Auf einen Stuhl setzen oder auf den Rücken legen. Eine Hand locker auf den Bauch legen. Ruhig mit dem „Sch“ ein- und ausatmen und dabei erspüren, wie sich der Bauch wölbt und senkt.



## Weitere Infos

Mehr Tipps und Ansprechpartner finden Sie im Internet beim Berufsverband ATEM unter [www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)

## Buch-Tipp

In seinem aktuellen Ratgeber Erfolgsfaktor Sauerstoff (Riva Verlag, 19,99 Euro) beschreibt Patrick McKeown, wie richtiges Atmen geht. Der Autor, selbst 20 Jahre lang asthmakrank, zeigt, wie man mit wissenschaftlich erprobten Atemtechniken seine Fitness erhöhen kann. Trainingspläne helfen dabei, die perfekten Übungen für sich selbst zu finden.



## Star-Tipps

### Jessica Alba

Die zweifache Mutter und erfolgreiche Schauspielerin („Dark Angel“) hatte als junges Mädchen Allergien, Asthma und häufige Lungenentzündungen. Heute stärkt die 37-Jährige ihr Wohlbefinden mit Wanderungen an der frischen Luft und atmet dabei bewusst besonders tief durch



**Sharon Stone** Die Schauspielerin ist sie seit vielen Jahren asthmakrank. Dank Yoga und Pilates geht es der 60-Jährigen dennoch gut. „Bei den Übungen spüre ich, wie die Energie und der Atem in mir fließen“