



Gesund und fit – durch richtiges Atmen

Richtiges Atmen erhöht unser Wohlbefinden und sorgt für Ruhe und Entspannung. Außerdem verbessert richtiges Atmen unseren Allgemeinzustand.

von Gabriela Vonwald

Ein erwachsener Mensch atmet im Durchschnitt 16 Mal pro Minute, das sind aufs Jahr gerechnet stolze 8,4 Millionen Atemzüge.

Nun sollte man annehmen, dass wir eine Tätigkeit, die wir so oft und unser ganzes Leben lang ausführen, perfekt beherrschen oder wenn nicht, alles daran setzen, es umgehend zu erlernen. Seltsamerweise geben sich aber die meisten Menschen beim Atmen mit einem zum Überleben gerade noch ausreichenden Hecheln zufrieden. Selbst der Laie merkt dies manchmal, vor allem dann, wenn unser Gegenüber nervös ist.

Da ich Atemtherapeutin bin und seit Jahren unterrichte, passiert es mir manchmal, dass ich mich kaum darauf konzentrieren kann, was mir erzählt wird weil ich mich so sehr auf das Atmen meines Gesprächspartners konzentriere. Nicht umsonst wird in Rhetorik- oder Führungskräfte-seminaren, ja sogar in Verkaufsschulungen und Telefontrainings auch Atemtechniken unterrichtet.

Richtiges Atmen hält uns gesund

Ökonomisches Atmen kann man genauso erlernen wie Schwimmen oder Radfahren, nur ist es für unsere Gesunderhaltung ungleich wichtiger. Je wirksamer wir atmen, umso besser werden unsere Körperzellen mit Energie versorgt. Ausreichende Energieversorgung ist aber die

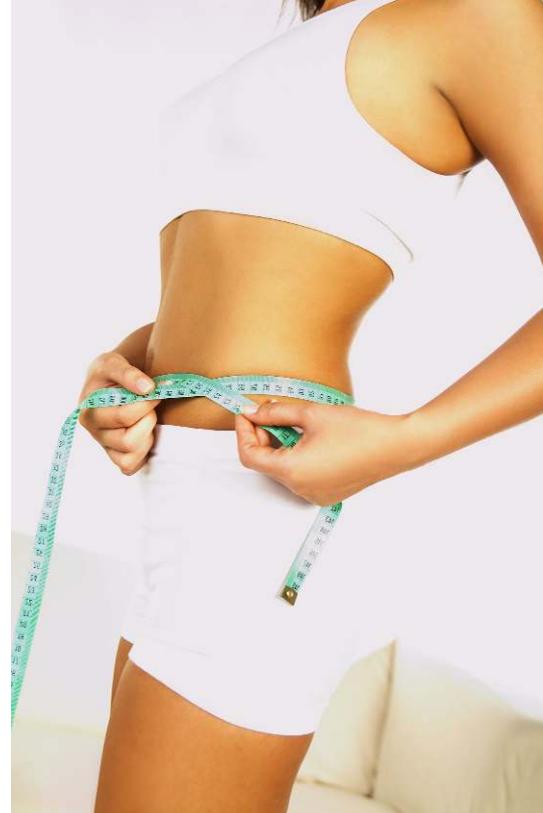
Voraussetzung dafür, dass die Zellen das Nährstoffangebot auch optimal nützen können. Alle unsere 70 Billionen Körperzellen brauchen Sauerstoff, um Nährstoffe zu verbrennen. Selbst die gesündeste Ernährung nützt nichts, wenn wir nicht ausreichend Sauerstoff dazu zur Verfügung stellen. Man könnte sogar sagen: Eine gute, tiefe Atmung macht schlank, denn nur dann wird unsere Nahrung auch restlos verbrannt.

Der Körper entgiftet durchs Atmen

Und auch der Abtransport der Abfallstoffe ist von der Atmung abhängig. Der größte Teil der in unserem Körper anfallenden Schadstoffe wird über den Atem ausgeschieden, mehr als über Harn, Verdauung und Haut zusammen. Wir reden so oft von Übersäuerung, Ansammlung von Schlackenstoffen. Doch bevor wir uns um teure Kuren bemühen, Mineralbäder und Basensalze zu uns nehmen oder den teuren Heimtrainer anschaffen, sollten wir einfach mal Atmen lernen. Ökonomisches Atmen macht außerdem die Haut schön.

Die Lunge ist unser größtes Kontaktorgan mit der Umwelt

Unsere Lunge ist, wenn man so will, unser größtes „Kontaktorgan“ mit der Umwelt. Die kleinsten Einheiten der Lunge, in denen der eigentliche Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid stattfindet, sind die „Lungenbläschen“. Ihre Zahl wird auf etwa 300 Millionen geschätzt.



Würde man diese Lungenbläschen aufgeschnitten nebeneinander legen, würde dies der Fläche eines Tennisplatzes entsprechen. Zum Vergleich dazu: Würde man uns das „Fell über die Ohren ziehen“, also unsere Haut ausspannen, erhielte man nur eine Fläche von 1,8m².

Atmung ist individuell

In der Atemtherapie wird von „wirksamer“ oder „ökonomischer“, jedoch nie von „richtiger“ Atmung gesprochen. Die „richtige“, sprich „ideale“ Atmung gibt es nur im theoretischen Modell, weil es auch den „idealen“ Menschen nur im Modell gibt. Atmung ist also niemals richtig oder falsch, sondern ist immer nur den körperlichen und seelischen Zuständen des jeweiligen Menschen angepasst.

Genau bei dieser individuellen Anpassung der Atmung setzt auch die *Funktionelle Atemtherapie* an. Im Unterschied zu vielen Atemschulen, Atemgymnastik-Kursen, Atemtraining etc. wird keine Standardatmung unterrichtet, nach dem Motto „wenn man nur eine ordentliche Bauchatmung zusammenbringt, ist alles in Ordnung“. Nicht eine theoretische Idealform wird eingeübt, sondern die für den betreffenden Menschen mögliche „Erfordernis-Atmung“. Ein Asthmatiker atmet also nicht falsch, er hat einfach nur Asthma. Würde er richtig im Sinne von „schön“ – wie aus dem Lehrbuch – atmen, würde er ersticken.

Es versteht sich also von selbst, dass solch ein persönliches Training nicht in einer großen, bunt zusammengewürfelten Gruppe stattfinden

kann, sondern dass es zunächst einiger auf die Person ausgerichteter Einzelsitzungen bedarf. Dies ist schon allein deshalb notwendig, weil die genaue Diagnose bei der Funktionellen Atemtherapie – also das genaue Beobachten des Ist-



Zustandes – am Anfang steht, wie dies bei jeder anderen sorgfältigen und gründlichen Behandlungsart auch der Fall ist.

Wo findet die Atemtherapie ihre Anwendung? Befindlichkeitsstörungen

Zum Anwendungsgebiet der Atemtherapie gehört vor allem der große Bereich der „Befindensstörungen“ - man ist zwar nicht wirklich krank, fühlt sich aber auch nicht völlig gesund. Der moderne Mensch ist heute mehr Stress ausgesetzt als jemals zuvor. Und die Atmung ist ein guter Maßstab für den Grad unserer inneren Anspannung. Wir haben uns sozusagen bereits an ein Leben mit angehaltenem Atem gewöhnt.

Ein einfaches Beispiel soll dies verdeutlichen: Menschen, die gestresst, nervös und hektisch sind, atmen automatisch sehr weit „oben“, fast schon im Hals, und sie atmen schnell und nehmen sich keine Zeit für die Ausatmung.

Doch kann das ruhige Atmen erlernt werden, so dass es beherrscht wird, sobald wieder einmal eine Situation auftaucht, die mehr Ruhe erfordert, wie beispielsweise bei Prüfungen, Gesprächen mit dem Chef, Arztbesuchen etc.). Andererseits gibt es jedoch auch Menschen, denen würde ein kleiner Energiekick manchmal nicht schaden. Und auch das kann mit der Atmung erreicht werden.

Entscheiden Sie selbst, wie Sie atmen möchten

Normalerweise wird unser Atem – gleichgültig ob wir wach sind oder schlafen –, automatisch gesteuert. Müssten wir jedes Mal erst nachdenken, ob wir ein- oder ausatmen sollen, wären wir vermutlich schon erstickt.

Wir können jedoch durchaus selbst entscheiden, ob wir schnell oder langsam, tief oder flach atmen wollen. Und über diese Möglichkeit verfügt auf der Erde nur der Mensch. Es wäre also an der Zeit, von dieser Fähigkeit auch Gebrauch zu machen.

Autor Gabriele Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind

Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum), diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung, Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.

Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland

Lebt und arbeitet in Wien

Seit 1985 eigene Praxis

Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe

Webseite: www.vonwald.at



Schmerzen

Atmung ist auch eine großartige Möglichkeit, mit Schmerzen umzugehen. Frauen, die bereits ein Kind gebären durften, wissen das sicher zu Genüge.

Doch auch ein „Endlosstück“ im Theater auf schlechten Sitzen, lässt sich mit guter Atemtechnik besser ertragen. Sicher ist es nicht immer möglich, Schmerzen einfach wegzuatmen, aber erleichtern kann es das Leben alle Male.

Was für den mehr oder weniger gesunden Menschen „lediglich“ eine enorme Verbesserung seiner Lebensqualität bedeutet, ist für Patienten, die unter Atemwegs- und Lungenerkrankungen leiden – neben der medikamentösen Behandlung durch den Arzt – die allerwichtigste Stütze. Der Patient erlernt in der Atemtherapie mit seiner Krankheit umzugehen, damit er in Zukunft in der Lage ist, ein für ihn bestmögliches Leben zu führen.