

# Atem-Übung “Reduziert und energievoll Atmen“

## Nachteile von Überatmung

Beim Überatmen wird mehr Luft eingeatmet, als der Körper benötigt.

### Überatmen führt zu:

- einer Verminderung des Kohlendioxidanteils im Blut und dadurch zu einer reduzierten Freisetzung von Sauerstoff aus den roten Blutkörperchen
- einer reduzierten Sauerstoffversorgung der arbeitenden Muskeln und Organe, Herz und Gehirn
- einer erhöhten Übersäuerung und Erschöpfungsanfälligkeit beim Sport
- geringer Nutzung von Stickstoffmonoxid, da beim Überatmen meist durch den Mund geatmet wird
- Verengung der glatten Muskulatur in den Blutgefäßen und Atemwegen
- unerwünschten Auswirkungen auf den Blut-pH-Wert
- negativen Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand

## Ablauf der Atemübung “Reduziert und energievoll Atmen“

### 1. Atme über den Bauch ein und aus

Atme ein und wölbe dabei den Bauch sanft nach außen. Atme wieder aus und ziehe dabei den Bauch sanft nach innen. Du kannst eine Hand direkt über Deinen Nabel legen, um die Atmung besser beobachten zu können.

### 2. Reduziere die Tiefe der Atemzüge

Reduziere die Tiefe des Atmens von Atemzug zu Atemzug etwas. Atme kürzer und mit weniger Volumen ein, wie Du es vom Gefühl her gern tun würdest. Lasse ein entspanntes Ausatmen zu. Atme sanft, langsam und leicht aus.

### 3. Entspanne Dich beim Atmen

Spanne Deinen Körper nicht an, halte den Atem nicht an und unterbreche die Atmung nicht. Bringe ein Gefühl der Entspannung in Deine Atmung. Atme ruhig weiter, aber nimm weniger Luft auf als vorher.

Ziel dieser Übung ist es, einen erträglichen Lufthunger zu erzeugen. Versuche diesen Lufthunger drei bis fünf Minuten lang aufrechtzuerhalten.

Wenn der Atemrhythmus unregelmäßig wird oder wenn sich die Atemmuskulatur zusammenzieht, ist der Luftmangel, den Du erzeugt hast, zu groß. Sollten diese Anzeichen auftreten, beende die Übung und mache erst weiter, wenn sich Deine Atmung wieder normalisiert hat.

## Stufen des Atemanhaltens

Beim Atemanhalten lassen sich drei Stufen von Luftmangel unterscheiden – von leicht über moderat zu stark.

### 1. Stufe: Leichter Luftmangel

Die Atemmuskeln geben noch keinen Impuls, die Atmung wieder aufzunehmen, weil das Kohlendioxid den Schwellenwert noch nicht erreicht hat. Es entsteht ein leichter Luftmangel.

### 2. Stufe: Moderater Luftmangel

Wenn die Luft länger angehalten wird, steigt der Kohlenstoffdioxidpegel im Blut weiter, bis die Konzentration einen Schwellenwert erreicht. Dies gibt den Atemmuskeln den Impuls, zu kontrahieren oder zu zucken, um eine Einatmung zu initiieren. Je länger der Atem angehalten wird, desto häufiger werden die Kontraktionen der Atemmuskulatur, da der Körper versucht, Luft in die Lunge zu ziehen.

### 3. Stufe: Starker Luftmangel

Das Verlangen zu atmen wird so stark, dass man einfach gar nicht anders kann, als Luft zu holen. Es entsteht ein sehr starker Drang zu atmen und ein unwillkürlicher Abbruch des Luftanhaltens.