

Pressemappe: Agrar-PR

15.04.2024 | 12:16:00 | ID: 39198 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Was sie über richtiges Atmen wissen sollten

[Baierbrunn](#) (agrar-PR) - *Hilft Atmen gegen Stress?*

Was hat es mit der Nasenatmung auf sich? Und was kann man vom Atmen bei Sportlern lernen? Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" beantwortet Fragen rund ums Atmen und zeigt, wie uns gute Atemtechnik helfen kann.

Atmung als Barometer für Stress

Viele atmen zu oberflächlich, zu kurz und zu schnell. Je vollständiger wir aber verbrauchte Luft ausatmen, umso mehr frischer Sauerstoff kann nachströmen. Längeres Ausatmen vermittelt dem vegetativen Nervensystem, dass alles in Ordnung ist. Das entlastet das Herz und senkt den Blutdruck. Heike Höfler, die seit Jahrzehnten Atemgymnastikkurse anbietet und auch einen Ratgeber zum Thema verfasst hat, plädiert dafür, beim Atmen dem Bauch mehr Raum zu geben. Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, sollte wie jeder Muskel trainiert werden. Höflers Tipp: Selbst mal prüfen, ob man eher in den Brustkorb als in den Bauch einatmet. Die Bauchatmung erweitert das Atemvolumen und kann zu einer besseren Entspannung verhelfen.

Atmen hilft gegen Angst und Stress. Sind wir gestresst, begibt sich der Körper in den Flucht- und Kampfmodus: Das Herz klopft schneller, Muskeln spannen sich an, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Den Puls können wir nicht beeinflussen, wohl aber die Atmung - und so dem Körper vorgaukeln, dass gar kein Anlass für Stress besteht. "Beim Meditieren spürt man, wie eine bewusste Steigerung der Atmung Körper und Geist beruhigt", sagt Prof. Dr. Wolfram Windisch, Chefarzt der Lungenklinik der Stadt Köln und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin. Allerdings gibt Windisch auch zu bedenken, dass es besser wäre, auch den Stress zu reduzieren: "Die Atmung passt sich immer der Situation an. Wir sollten sie daher als Barometer sehen und bei Stressatmung die Umstände verändern."

Experten befürworten Nasenatmung

Von Sportlern kann man richtiges Atmen lernen - sie atmen meist ökonomischer. Schon zwei Wochen mit viel Sport können die maximale Sauerstoffaufnahme um 15 bis 25 Prozent ansteigen lassen. Langfristig wächst durch regelmäßiges Training das Lungenvolumen, und die Atemfrequenz sinkt. Weil der Effekt des Trainings so groß ist, raten Fachleute selbst Lungenerkrankten zu für sie geeignetem Sport.

Ein großes Hype-Thema ist aktuell die Nasenatmung. Die Atemexperten Heike Höfler und Wolfram Windisch finden tatsächlich viel Gutes daran. "Die Nase befeuchtet die Luft, wärmt und filtert sie", so Windisch in der "Apotheken Umschau". Das beuge Infektionen vor. Höfler bestätigt: "Die Nasenatmung ist klar der Mundatmung vorzuziehen, sie fordert die Atemmuskeln mehr." Sich jedoch den Mund während der Nacht zuzukleben, wie es Promis über soziale Netzwerke verbreiten, hat hingegen keine wissenschaftlich belegten positiven Effekte.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de
www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)