



# Die ATMUNG

Ein rein technisches Zusammenspiel zwischen oberen und unteren Atemwegen oder doch mehr?

Text: Pauline Helminger

Seien wir ehrlich:

**Schenken wir unserer Atmung tagtäglich genügend Bedeutung und Aufmerksamkeit?** Oftmals nehmen wir die regelmäßigen Atemzüge als selbstverständlich hin, da es sich um die natürlichste Sache der Welt handelt. Jedoch hat der Atemrhythmus Auswirkung auf das gesamte System eines Lebewesens.

Betrachten wir die Atmung eines Menschen rein biologisch: unser Körper benötigt dauernd Nachschub an frischem Sauerstoff. Dazu brauchen wir ein Atmungssystem, welches über das Atemzentrum im Gehirn gesteuert und in zwei Bereiche unterteilt wird:

## Die oberen und unteren Atemwege

Bei jedem Atemzug nimmt die Luft den Weg über die Nase oder den Mund, den Nasennebenhöhlen und den Rachen (also die oberen Atemwege) weiter zum Kehlkopf, die Luftröhre und den Bronchien bis hin zu den Lungen auf (auch untere Atemwege

bezeichnet). In der Lunge findet der eigentliche Gasaustausch mit der Umgebung statt. D. h. Sauerstoff aus der Atemluft wird in das Blut aufgenommen und in unseren Kreislauf transportiert. Der Sauerstoff ist für alle Lebensvorgänge im Körper notwendig. Hingegen wird Kohlendioxid (das Endprodukt im Stoffwechsel) der Lunge zugeführt und abgeatmet. Dadurch trägt die Lunge wesentlich zum Gleichgewicht des Säuren-Basen-Haushalts bei.

## Wie oft atmen wir?

Die Atemfrequenz, also die Zahl der Atemzüge pro Minute, ist stark altersabhängig:

Im Ruhezustand beträgt der Atemrhythmus üblicherweise (die Zahlenwerte dienen als Orientierung):

- beim Neugeborenen und beim Säugling ca. 35 - 45 Atemzüge/M.
- beim Kleinkind bzw. Kind ca. 15 - 30 Atemzüge/M.
- beim Erwachsenen ca. 12 - 18 Atemzüge/M.

Unsere körperliche bzw. psychische Befindlichkeit hängt eng mit unserer Atmung zusammen. Beispielsweise fördert verstärktes Einatmen die Anspannung und Verkrampfung, ein tiefes Ausatmen entspannt, lockert und schafft Unterdruck



In der Atmung wird unterschieden zwischen:

**a) Brustatmung:** bei der reinen Brustatmung wird nur das obere und mittlere Drittel der Lunge durchlüftet. Dazu gehört auch die Schulteratmung, welche die ineffizienteste Atmungsform ist, weil wir mit sehr viel Energie relativ wenig Luft bewegen. Diese Form der Atmung tritt häufig bei Angstzuständen oder Schreckreaktionen auf

**b) Zwerchfellatmung:** ist die Ruhe-Atmung. Diese Atmung erleichtert auch andere Körpervorgänge wie z.B. die Verdauung, Herztätigkeit und Blutkreislauf und schont auch die Stimme

**c) Vollatmung:** ist die Zusammenführung der Brust- und Zwerchfellatmung und gleichzeitig die effizienteste Atmung. Der gesamte Atemraum wird benutzt. Ein tiefer Atemzug steigt immer von unten (aus dem Bauch) nach oben bis in die Lungenspitzen und gleicht einer Wellenbewegung.

**UND JETZT DAS BESTE:  
Die Atmung ist eine  
Körperfunktion, auf welche  
wir bewusst Einfluss  
nehmen können.**

So kann man versuchen, in stressigen Situationen wie z. B. Nervosität vor einem Vortrag halten oder im Sport vor einem Wettbewerb etc. auf ein Atemmuster zurückzugreifen, welches uns in einen Zustand der Gelassenheit versetzt. Das kann beispielsweise die Bauchatmung sein, welche hier noch beschrieben wird.

Gelingt es uns, unseren Atem zu beeinflussen, können wir uns ein wertvolles Geschenk zu eigen machen und unser ganzes Leben verändern: der Atem besitzt die Fähigkeit, sämtliche Funktionen im Körper in Harmonie zu bringen.

Eine der wichtigsten Übungen, um das gleichmäßige, ruhige Atmen (wieder) zu lernen, ist die **Bauchatmung** aus den 26 Brain Gym®-Übungen von Dr. Paul Dennison.

**Hier gibts die Anleitung zum Üben:**

Wir beginnen mit einer langen Ausatmung über den Mund in kurzen Stößen, die die Lungen entleert.

Die Hand liegt auf dem unteren Bauch, steigt beim Einatmen durch die Nase langsam an und fällt beim Ausatmen wieder zurück. Beim Einatmen langsam bis drei zählen, den Atem anhalten, bis drei zählen, dann beim Ausatmen wieder bis drei zählen.

Dieser Zyklus soll öfter wiederholt werden, man kann auch bis 4, 5, ... zählen. Die Atmung sollte automatisch sein und bei Anstrengung soll immer ausgeatmet werden.

Bei regelmäßiger Anwendung kann die Übung jedem helfen, den flachen Atem zum bewussten Atmen umzuerziehen. Beim Atmen soll sich der Brustkorb von vorn nach hinten, von der Mitte zur Seite und von unten nach oben vergrößern, wobei auch die Bauchdecke beteiligt sein soll - also in alle Richtungen dehnen.

Jeder kann mit der Übung spielen und variieren: auf den Rücken legen, einen Ball oder ein Stofftier auf den Bauch geben und mit dem Bauch auf- und abzuheben. Die Bauchatmung kann auch zwischendurch in der Pause oder im Bus auf dem Weg zur Arbeit oder Schule angewendet werden.

Wichtig ist dabei, auf eine gerade Körperhaltung und die Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Bauchdecke zu richten.

Die Bauchatmung

- sorgt für reichlich Sauerstoff für intensiveres Denken und Konzentration
- löst Verspannungen, um unserem Körper und Geist Erleichterung zu verschaffen
- ist der Schlüssel zur Entspannung in der Meditation
- massiert die Bauchorgane und verbessert die Verdauung
- baut Stress ab
- lässt Gelassenheit erleben
- lässt emotionalen Ausgleich entstehen
- unterstützt uns, mehr aus unserer Mitte heraus zu handeln

u.v.m.

Wir können uns jeden Tag bewusst machen, dass der

**ATEM die Essenz  
unseres Lebens ist!**

*In diesem Sinne wünsche ich allen einen energievollen Atemrhythmus von oben nach unten und von unten nach oben!*

*Alles Liebe - Pauline Helminger*



**Pauline Helminger**  
Kinesiologin,  
Brain Gym® Instruktorin  
R.E.S.E.T,  
Holistic Pulsing,  
Dipl. pädagog.  
Personenbetreuerin

Klein-Köstendorf 10/2  
5203 Köstendorf  
Tel.: 0676 76 03 882  
pauline.helminger@gmail.com  
**www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com**

in der Lunge, sodass das Einatmen von selbst erfolgt.

**Wie wirken Gefühle auf unsere Atmung oder umgekehrt?**

Wenn wir Angst haben, aufgeregt oder wütend sind, atmen wir schneller.

Oder wir halten vor Schreck den Atem an. Wenn wir keine Luft bekommen, bekommen wir Angst.

Bei Ruhe und Entspannung, atmen wir regelmäßig und tief.

Psychische Einflüsse verändern unsere Atmung, dadurch kann es zu einer Veränderung des Verhältnisses von Sauerstoff zu Kohlendioxid in unserem Körper kommen. Wenn die Atmung oberflächlich ist und sich nur der Brustkorb hebt, ist die Sauerstoffzufuhr für das Gehirn eingeschränkt und kann sich auf den ganzen Körper auswirken.