



## ATMEN IST MEHR ALS NUR LUFTHOLEN

### WAS HEISST ATMEN?

Die Atmung ist die treibende Kraft für alle Körperfunktionen.

Häufigkeit der Atemzüge:

- 18 x pro Minute
- 1.080 x pro Stunde
- 25.920 x pro Tag

Ein Mensch kann 3 Wochen ohne Nahrung leben, 3 Tage ohne Wasser, aber nur 3 Minuten ohne Luft.

### ATMEN AUS MEDIZINISCHER SICHT

Wir unterscheiden zwischen äußerer und innerer Atmung.

#### äußere Atmung:

- Luftaustausch in den Atemwegen und der Lunge
- Übergabe bzw. Übernahme zwischen Lunge und Blut.

#### innere Atmung:

- Stoffwechsel in der Zelle

### URSPRUNG DER ATEMTERAPIE

Das Atmen ist die Aufnahme der universellen kosmischen Energie (Qi, Od oder Prana).

Eine Quelle der atemtherapeutischen Behandlung liegt in China.

Qi ist die alles bestimmende Lebenskraft.

Ein Mangel an Qi kann für Krankheit und seelische Störungen verantwortlich sein.

Das Universum atmet ebenfalls.

Das Einatmen erfolgt in der Yin-Zeit (von Mitternacht bis Mittag).

Das Ausatmen erfolgt in der Yang-Zeit (von Mittag bis Mitternacht).

In der Yin-Zeit ist das Universum von frischem Qi erfüllt, weshalb in dieser Zeit besonders intensiv geatmet werden sollte.

### FUNKTIONSWEISE DER ATMUNG

Luft ist nicht gleich Luft. Bewusstes Durchlüften der Räume und häufiger Aufenthalt im Freien sind Grundvoraussetzungen für die Aufnahme von guter Atmungsenergie.

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 01-16-0560, Stand: Januar 2016

**Herausgeber:** NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

**Vorstand:** Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

**Kontakt:** NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, [orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de), [www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de)

## DIE ATEMWEGE

Nase und Rachen bilden die oberen Atemwege. Neben dem Riechen ist die Nase vor allem für die Reinigung, Befeuchtung und Erwärmung der Atemluft beim Einatmen zuständig. Dadurch wird eine Reizung der unteren Atemwege verhindert. Kehlkopf, Luftröhre und Lunge bilden die unteren Atemwege.

Luftröhre, Hauptbronchien und Bronchialbaum führen die Luft zur Lunge.

In der Lunge findet der Transport des Sauerstoffs über die Lungenbläschen in das Blut statt.

## DIE ATEMMUSKULATUR

Die Atemmuskulatur bewirkt die Einatmung. Dazu gehören:

- Das Zwerchfell
- Die Zwischenrippenmuskulatur
- Die Muskulatur von Brust und Rücken

Beim Einatmen werden die Bauchorgane durch das Zwerchfell nach unten gedrückt, beim Ausatmen steigen sie wieder nach oben. Das bewirkt eine Massage, die den Stoffwechsel und die Verdauung anregt.

## DAS ATEMZENTRUM

Es ist für die nervliche Steuerung der Atmung verantwortlich.

Es liegt im nach oben verlängerten Rückenmark, etwa in Höhe der Lippen.

Sämtliche Reize des Nervensystems sammeln sich auch im Atemzentrum.

## DIE ATEMMECHANIK

Durch die Bewegung des Brustkorbes entsteht die Ein- und Ausatmung. Bei normaler ruhiger Atmung atmen wir nur ½ Liter Luft

ein und aus.

Das kann bei verstärkter Atmung und maximaler Ausatmung auf etwa 4,5 Liter gesteigert werden.

Der durchschnittliche Frischluftbedarf eines Erwachsenen beträgt 30 Kubikmeter pro Stunde.

## ATMUNG UND PSYCHE

Emotionale Faktoren beeinflussen die Atmung. Angst und Furcht verflachen die Atmung. Freudige Erregung vertieft die Atmung.

Die Atmung beeinflusst im umgekehrten Fall auch die seelische Verfassung. Richtige Atmung fördert eine ausgeglichene Stimmung. Flache Atmung fördert die Entstehung von Depressionen.

## ATEMSTÖRUNGEN

### Mechanische Behinderung

- einengende Kleidung, früher Korsetts, zu enge Gürtel
- schlechte Körperhaltung
- schwere und üppige Mahlzeiten

### Das Gähnen

- Ursachen sind Müdigkeit oder Sauerstoffmangel
- zählt zu den ältesten Atemübungen
- sollte nie unterdrückt werden

### Atemstörungen durch Krankheiten

- Bronchitis und Asthma bronchiale
- bestimmte Herzerkrankungen
- Verletzungen, Blutungen, Vergiftungen, Schockzustände, Bewusstlosigkeit, Ersticken und stoffwechselbedingte Störungen wie z. B. diabetisches Koma (sofort notärztliche Hilfe erforderlich)

## Psychisch bedingte Atemstörungen

Bei jeglicher Art von Zuwendung oder Ablehnung ändert sich die Spannung des Zwerchfells.

## AUSWIRKUNGEN EINER RICHTIGEN ATMUNG AUF DEN KÖRPER

Über die Zwerchfellbewegungen werden reguliert:

- die Bewegungen der Verdauungsorgane Leber, Magen, Dünn- und Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Galle und der Nieren
- die Pumpfunktion des Herzens und des Kreislaufes
- Stimmungslage und seelische Verfassung.

## VORBEREITUNGEN ZUR ATEMTHERAPIE

- Zeitpunkt: am besten morgens, jedoch möglichst nicht nach einer Mahlzeit
- Suchen Sie sich einen ungestörten Raum und lüften Sie ihn gut.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Strecken und dehnen Sie sich gründlich, damit ihre Gelenke und Muskeln entspannt werden.
- Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.
- Nehmen Sie sich Zeit, kommen Sie zur Ruhe, beruhigen Sie Ihre Gedanken durch langsames rückwärts zählen von 20 bis 0.

## IN DREI SCHRITTEN ZUR RICHTIGEN ATMUNG

1. Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie ruhig ein und aus. Folgen Sie dem ruhigen Fließen der Atmung. Atmen Sie ruhig 3 Sekunden tief ein, halten Sie die Luft 3 Sekunden lang an und atmen Sie ruhig 3 Sekunden lang aus. Die Einatmung erfolgt sofort anschließend.

2. Die Zeiten sind langsam über Monate zu steigern, ohne dass ein Erfolgsdruck aufgebaut wird.

3. Versuchen Sie mit dem Mund auf „F“ auszuatmen bzw. eine Kerze so lange wie möglich auszublasen. Das Einatmen geschieht wie von selbst. Durch diese Übung wird besonders gut entgiftet.

Dr. Marion Kandler  
Fachärztin für Innere Medizin  
März 2005

