

## Nasenaumung

### Nasenaumung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Stressbewältigung

Die meisten Menschen raten, tief Luft zu holen, um sich zu beruhigen. Das kann aber den genau gegenteiligen Effekt haben. Wenn man unter Stress steht, wird die Atmung schneller, tiefer und lauter. Man atmet mehr durch den Mund und eher mit dem oberen Brustkorb als mit dem Zwerchfell.

Es ist schlicht unsinnig, die Atmung zu intensivieren, wenn man sich selbst aus einem Stress- in den Ruhezustand bringen will. Stattdessen muss man langsam und mit dem Zwerchfell atmen. Zudem sollte man weniger Atemzüge machen und unbedingt durch die Nase atmen.

Die Nase kontrolliert 30 unterschiedliche Vorgänge in Ihrem Körper. Nerven in den Nasengängen (die mit dem Hypothalamus in Verbindung stehen) nehmen alles wahr, was mit der Atmung zu tun hat, und nutzen diese Informationen, um die Körperfunktionen zu kontrollieren. Die Nase setzt beispielsweise beim Atmen Stickstoffmonoxid (NO) frei, das von der Nase in die Lunge transportiert wird. NO ist ein Gas, das in der Homöostase (Gleichgewichtserhaltung) im Körper eine signifikante Rolle spielt.

Zudem sterilisiert NO die Luft, die in die Lunge transportiert wird, öffnet die Luftwege und erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut. Wir sind dafür gemacht, durch die Nase zu atmen, viele entwickeln jedoch falsche Atmungsmuster, die zur Mundatmung führen. Dies wiederum kann andere Gesundheitsprobleme hervorrufen, Asthma zum Beispiel.

### Bei der Atmung ist weniger mehr

Durch die Nase und weniger zu atmen, ist tatsächlich die Antwort auf viele Probleme. Laut medizinischen Lehrbüchern beträgt das normale Atemvolumen 4 bis 7 Liter Luft pro Minute, was 12 bis 14 Atemzügen entspricht. Klinische Studien mit Asthmatikern zeigen, dass sie zwischen 10 und 15 Liter Luft pro Minute einatmen. Menschen mit chronischen Herzkrankheiten atmen sogar 15 bis 18 Liter Luft pro Minute ein.

Daraus kann man schließen: Weniger zu atmen ist ein Zeichen für Gesundheit.

Andersherum: Je mehr man atmet, umso wahrscheinlicher bekommt man gesundheitliche Probleme. Eine gute Atmung ist gleichbedeutend mit besserer Gesundheit und Fitness.

Wie richtiges Atmen geht:

1. Lege eine Hand auf den oberen Brustkorb, die andere auf den Bauch. Spüre wie sich der Bauch mit jedem Atemzug leicht nach innen und außen wölbt, während sich der Brustkorb nicht bewegt.
2. SchlieÙe den Mund und atme durch die Nase ein und aus. Konzentriere dich auf die kühle Luft, die Du einatmest, und die etwas wärmere Luft, die Du ausatmest.
3. Verringere bei jedem Atemzug das Luftvolumen ein bisschen, bis zu dem Punkt, an dem es sich anfühlt, als würde man gar nicht mehr atmen (Die Atmung ist nun sehr ruhig). Das Entscheidende hierbei ist, eine leichte Luftnot zu bekommen. Das heißt einfach, dass sich im Blut eine leichte CO<sub>2</sub>-Anhäufung bildet, die das Gehirn auffordert zu atmen.

Nach 3 oder 4 Minuten Luftnot beginnst Du, die positiven Effekte der CO<sub>2</sub>-Anhäufung zu spüren, z. B. eine leicht erhöhte Körpertemperatur und vermehrte Speichelproduktion.

Erstere ist ein Zeichen der verbesserten Blutzirkulation, Letztere weist darauf hin, dass das parasympathische Nervensystem aktiviert ist, welches bei der Stressbewältigung eine wichtige Rolle spielt.

## Nasennatmung

Wenn Du richtig atmest, ist Ihre Atmung weich, leise und leicht. Sie ist weder sicht- noch hörbar.

Wenn Du die Atmungsgeschwindigkeit bis zu dem Punkt reduzierst, an dem die Härchen in Ihrer Nase sich kaum mehr bewegen, gelangst Du leichter in einen ruhigen Zustand.

Die Luftnot sollte auszuhalten und nicht beängstigend sein. Falls sie zu schlimm wird, lege eine Pause von etwa 15 Sekunden ein und mache dann weiter.

Mit dieser Art der Atmung kann man auch den Blutdruck senken – ganz ohne Medikamente. Möglicherweise stellst Du auch fest, dass die Nase freier wird, was die Atmung zusätzlich erleichtert.

### Atemübung gegen Panikattacken und Ängste

Eine weitere Übung bei Ängsten oder Panikattacken, wenn Du gestresst bist und die Gedanken sich im Kreis drehen, ist die folgende.

1. Atme durch die Nase kurz ein und ebenso kurz wieder aus.  
Halte 5 Sekunden lang die Luft an, und atme dann weiter.
2. Atme 10 Sekunden lang normal ein und aus.
3. Wiederhole diese Schritte mehrmals hintereinander: durch die Nase kurz ein- und wieder ausatmen, 5 Sekunden lang den Atem anhalten, dann 10 Sekunden lang normal atmen.

### Die Buteyko-Methode

Die Übung ist zwar für die allermeisten Menschen absolut sicher, dennoch gilt eine Warnung: Herz-Kreislauf-Probleme, hoher Blutdruck, Typ-1-Diabetes, Panikattacken, schwanger bist oder andere schwerwiegende Gesundheitsprobleme hast, halte bitte den Atem nicht länger an als bis zum ersten Wunsch, Luft zu holen. Die Übung ist übrigens auch hervorragend geeignet, um Ihre Nase in ein paar Minuten frei zu machen:

1. Setz dich aufrecht hin.
2. Atme durch die Nase kurz ein und gleich wieder kurz aus. Wenn die Nase verstopft ist, atme kurz durch einen Mundwinkel ein.
3. Halte Dir bei geschlossenem Mund die Nase zu und halte die Luft an.
4. Nicke leicht mit dem Kopf oder schaukel mit dem ganzen Körper, bis Du die Luft nicht länger anhalten kannst.
5. Wenn Du einatmen musst, lasse die Nase wieder los und atme leicht durch die Nase ein und aus, der Mund bleibt geschlossen.
6. Atme so schnell wie möglich wieder ruhig ein und aus.

Wiederhole diese Übung mehrmals hintereinander, mit 30 bis 60 Sekunden Pause dazwischen. Und mache sie regelmäßig, am besten täglich. Der schnellste Weg besteht darin, sich Augenblick für Augenblick seiner Atmung bewusst zu werden:

- Mache beim Atmen den Mund zu, auch bei Belastung. Wenn Du Sport machst oder dich anderweitig anstrengst und dabei den Drang verspürst, den Mund zu öffnen und nach Luft zu schnappen, mache einfach langsamer. Vermeide es, sich bis an den Punkt zu verausgaben, an dem Du nicht mehr durch die Nase atmen kannst. Dadurch gehst Du den Gefahren aus dem Weg, die mit Hyperventilation einhergehen, z. B. Schaden am Herz zu nehmen.
- Versuche auch bei der Nasennatmung, leichter als gewöhnlich zu atmen. Die Atembewegungen im Brustkorb oder im Bauch sollten nicht zu sehen sein.
- Kontrolliere ständig deine Atmung, insbesondere in stressigen Situationen.