Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

9 Alles über Ihren Atem

10 Die Heilkraft des Atems

16 Kleine Anatomie

34 Atmung bei Asthma, COPD und Long Covid

41 Praxisprogramm

42 Atemübungen

80 Dehnungs- und Mobilisations-Atemübungen

126 Register

Übungsprogramme

46 Wahrnehmungsübungen mit Handtuch

54 Das Zwerchfell aus seinem Schlummer wecken

62 Klopf- und Massageübungen

70 Mehr Weite für die Lunge

82 Dehnung und Mobilisation im Stehen

90 Dehnung und Mobilisation im Sitzen

98 Dehnung und Mobilisation im Vierfüßler

106 Dehnung und Mobilisation in Rücken- und Seitlage

114 Dehnung und Mobilisation mit Handtuch

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Vorwort

Dass der Atem eine enorme Heilkraft in sich birgt, durfte ich schon vor vielen Jahren während meiner langjährigen Tätigkeit in einer Kurklinik für Atemwegserkrankungen erfahren. Dort leitete ich die Atemgruppen für Asthma- und COPD-Erkrankte. Aber auch Patienten nach Lungenoperationen und Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Schwäche waren anwesend und profitierten von den Atemübungen. Später leitete ich auch Atemkurse für Volkshochschulen, Krankenkassen und Bildungswerke.

In der Kurklinik und am Ende eines Kurses wurde ich meist gefragt, ob ich nicht meine vielseitigen Übungen aufschreiben könnte, damit man die wunderbaren Übungen auch zu Hause weitermachen könne. Die Menschen hatten wahrgenommen, wie gut ihnen die Übungen taten.

Dieser praktische Ratgeber soll allen eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. Wenn Sie zu Hause für Ihre Lunge, Ihren Körper, Ihr Wohlgefühl oder Ihr Gehirn etwas Gutes tun wollen, beschäftigen Sie sich mit dem »tiefen, freien, natürlichen Atem« und lassen Sie die Übungen aus diesem Buch in Sich wirken. Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder Zeit, Ihren Atem zu beobachten, sodass er tief und gehaltvoll werden und bleiben kann und fügen Sie die eine oder andere Atemübung in Ihren Tagesablauf ein. Nehmen Sie sich auch immer wieder Zeit für ein Atem-, Dehn- und Bewegungsübungsprogramm. So können Sie die alte Gewohnheit des oberflächlichen, flachen Atmens ändern, die Lunge erfrischen und Regenerationskräfte für jede Zelle anregen. Und jetzt heißt es, erst einmal tief durchatmen, auftanken und Kraft tanken.

» *Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, doch der Atem heilt von innen.*

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Geleitwort

Die Atmung – (über-)lebenswichtig und dennoch unbeachtet, in der Aufmerksamkeit völlig vernachlässigt. Auch wenn vieles bei der Atmung automatisiert stattfindet, bestehen sehr uneffektive Gewohnheiten. Diese wiederum reduzieren die Belastbarkeit im Alltag, befreites Durchatmen wird erschwert und das eigene körperliche Wohlbefinden wird vernachlässigt. Die Lebensqualität und Mobilität werden eingeschränkt.

Dieser Atem-Coach schafft es, mit einer sinnvollen und verständlichen Darstellung, gemischt aus Theorie zur Atmung und dem Atmungssystem und vielen Übungen, die Atmung wieder effektiver und bewusster zu machen und zur Unterstützung im Alltag zu schulen. Neben dem Schwerpunkt auf den bekannten Atemwegserkrankungen Asthma und COPD ist auch die Einschränkung der Atmung aufgrund von Covid-19 ein Schwerpunkt dieses kleinen Ratgebers – zur Umsetzung für und im Alltag.

Dieses Buch ist aber nicht nur eine Empfehlung für das Krankheitsmanagement der genannten Erkrankungen, sondern auch für alle, die sich wieder bewusster auf ihren Körper und ihre Atmung konzentrieren wollen.

Michaela Frisch
Stellv. Vorsitzende AG Lungensport in Deutschland e.V.
Referentin Innere Medizin Bereich Lunge, Lizenzverlängerung Lungensport, Long-/Post-Covid

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Alles über Ihren Atem

Machen Sie sich den tiefen Atem wieder bewusst und erleben Sie ihn als Kraft- und Energiequelle für Gesundheit und Wohlbefinden, als Sauerstoffspender und Reiniger.

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Die Heilkraft des Atems

Ich möchte Sie in diesem Ratgeber mit dem Heil-Atem, dem »Universal-Heilmittel« – wie es Dr. med. Erwin Gross in seinem Buch »Heilatmung für jeden« beschrieb – vertraut machen.

Dr. Gross schrieb, dass die richtige Atmung das beste und wirkungsvollste Heilmittel darstellt, das uns die Natur zur Verfügung stellt … und dass »richtiges Atmen« die beste Methode der Sauerstoffzufuhr ist. Er wies auch darauf hin, dass es dafür für fast alle Interessierten einer »Gewohnheitsänderung« bedarf. Dies stimmt in der heutigen Zeit mehr denn je. Denn die meisten Menschen haben den »natürlichen Atem verloren«. Deshalb ist eine Gewohnheitsänderung von Nöten. Ganz besonders das Zwerchfell kam in den letzten Jahrzehnten viel zu kurz. Stress, bewegungsarme Berufe, gekrümmte Haltungen oder enge Gürtel forcierten eine Hochatmung, bei der das Zwerchfell kaum noch mitspielte, dabei ist es eigentlich der »Dirigent im Atemorchester«.

Der »tiefe Atem« hat für jeden Menschen eine energievolle, zellerneuernde und gleichzeitig entspannende, stressreduzierende Wirkung. Auch die Gehirn- und Hautzellen profitieren davon. Für Menschen mit Atemwegs- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nach einer

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Ansteckung mit dem Corona-Virus oder Menschen, die über Muskelschmerzen, Migräne, Kopfweh und dergleichen klagen, profitieren alle von Atemübungen. Der verbesserte Gasaustausch wirkt sich positiv auf alle Organe, auf jede einzelne Zelle aus. Sauerstoff ist Leben und gesundes Atmen bedeutet Aktivierung aller Selbstheilungskräfte.

Warum richtiges Atmen so wichtig ist

Der Atem kann vieles. Der tiefe Atem kann Beschwerden, Krankheiten sowie seelische Anspannungen lindern, Nerven und Gedanken zur Ruhe bringen, Schmerzen und Muskelverspannungen sowie Faszienverklebungen lösen. Über den tiefen Atem können Sie Stress, Wut, Unwohlsein, ungute Gefühle, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und organische Leiden weg- bzw. überatmen oder einfach günstig beeinflussen.

Der Atem ist »Medizin aus Luft«. Und er steht Ihnen und allen Menschen zur Verfügung. Atemübungen wirken auf jede Zelle erfrischend, auf das Gehirn vitalisierend und konzentrationsfördernd, auf die Gedanken und Nerven beruhigend wie eine liebevolle Umarmung. Auch bei den meisten Entspannungsmethoden spielt der Atem die tragende Rolle. Denn während der rasche und oberflächliche Atem uns nicht zur Ruhe kommen lässt, regt der langsame, natürliche, tiefe Atem das vegetative Nervensystem dazu an, den Ruhemodus einzulegen.

Richtiges und falsches Atmen

Der natürliche Atem ist vielen Menschen verloren gegangen – das ist eine Erkenntnis von Medizinern und Atemtherapeuten. Dies betrifft nicht nur Menschen mit Atemwegserkrankungen. Viele atmen nur noch flach, kurz, oberflächlich und gestresst. Nichts reagiert nämlich so intensiv auf unsere Lebensweise wie der Atem. Dauernde Anspannungen, Sitzmarathons, Krankheiten und viel zu wenig Bewegung lassen den tiefen Atem verkümmern und lassen in starren, verkrampften Körperwänden nur noch eine »Mini-Atmung« zu. Der Mensch atmet dann sozusagen mit »angezogener Handbremse«. Durch Atem-Bewusstsein und Atemübungen können wir aber eine »Befreiung des Atems« erreichen. Atem-, Dehnungs- und

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Bewegungsübungen sorgen für mehr Weite im Brustkorb und in der Lunge. Areale, die brach lagen, werden wieder aktiviert und die Sauerstoffversorgung sowie die Reinigung jeder Körperzelle wird dadurch verbessert. Das Zwerchfell, der wichtigste, aber auch verschlafenste Atemmuskel, wird aus seinem Dornröschenschlaf aufgeweckt.

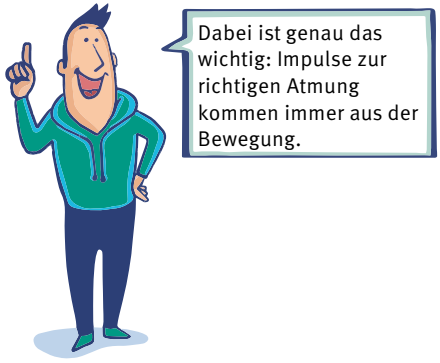
Hat sich über die Jahre hinweg falsches Atmen erst einmal verfestigt, braucht es Zeit, sich umzugewöhnen. Nicht selten beginnt das flache, oberflächliche Atmen schon in der Schulzeit, wenn die Schüler lange Zeit sitzen müssen. Kommen dann noch hohe Leistungsanforderungen oder andere innere Anspannungen dazu, ist es vorbei mit der Leichtigkeit und der natürliche Atemfluss geht verloren. Man atmet nicht mehr in die Tiefe.

Später sitzen viele an Schreibtisch oder Computer und in der Freizeit beschäftigt man sich mit dem Smartphone oder sitzt vor dem Fernseher. Die dauernde Sitzhaltung, meistens mit gekrümmtem Rücken und oft hoch- oder nach vorne gezogenen Schultern, behindert die tiefe Bauchatmung jeden Tag. Auch Stress und das Gefühl, unter Druck zu stehen, machen den Atem oberflächlich und flach. Denn unter Anspannung oder Stress atmen wir mehr in den Brustkorb und atmen schnell und hastig. Der Atemrhythmus wird ungleichmäßig; häufig wird der Atem abgehackt oder gepresst.

Was uns den Atem raubt

In der heutigen Zivilisation haben wir immer mehr das Gefühl für den gesunden Atem und den natürlichen Atemrhythmus verloren. Warum?

Mangelnde Bewegung und Bewegungsimpulse sind die Hauptgründe. In der heutigen Zeit nutzen die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihres Atemvolumens. Der Schul-, Studien- und Berufsalltag ist meistens von Bewegungslosigkeit geprägt und auch in der Freizeit



sitzen viele vor einem Bildschirm oder Display. In dieser Position und diesem starren Bewegungsalltag wird nur ein kleiner Teil der Lunge gebraucht. Das eigentlich mögliche Lungenvolumen wird nicht genutzt. Die Haltung behindert die Atmung.

Schlechte Haltung: Durch das viele Sitzen ist die Bauchatmung eher eingezwängt und der Atem findet meist nur noch im oberen Brustkorbbereich statt. Selten sitzen oder stehen wir aufrecht; meistens eher etwas gebeugt, wodurch die Lungen eingeengt sind und wenig Platz haben, sich zu entfalten.

Psyche und Stress hängen sehr eng zusammen. Der Atem reagiert auf jeden Gedanken und jedes Gefühl. Bei Stress, Ängsten und Sorgen ziehen wir oft die Schultern hoch und nach vorne. Wir »igeln« uns ein. Der Brustkorb wird enger und starrer; der Atem flacher, oberflächlicher und kurz. Die Angst schnürt uns die »Kehle zu«. In Schrecksekunden »stockt uns der Atem«. In Stresssituationen wird sowieso nur noch flach geatmet. Versuchen Sie mal, in gebeugter Haltung tief Luft zu holen. Das ist so gut wie unmöglich.

Falsches Atmen

Viele Menschen füllen beim Einatmen nur den oberen Teil der Lunge. Manche ziehen sogar die Schultern dabei leicht nach oben und verkrampfen immer mehr in diesem Bereich. Die obere Atmung wird oft als »Stressatmung« bezeichnet. Das Problem: Der Atem kann so nicht tief und lang werden. Beobachten Sie deshalb immer wieder Ihre Schultern beim Atmen. Die Bauchatmung, die noch jedes Baby kann, ist vielen verloren gegangen. Dabei macht die Bauchatmung normalerweise ⅔ der gesamten Atmung aus. Beim »paradoxen Atmen« zieht man sogar beim Einatmen den Bauch ein: Das Zwerchfell bewegt sich dann beim Einatmen nach oben statt nach unten. Man zieht also eher den Bauch ein und weitet nur den Brustkorb übermäßig. Die Lunge kann sich jedoch nicht nach unten ausweiten.

Eine fast ausschließliche Mundatmung gehört auch zu den Atemfehlern. Dadurch muss das Zwerchfell weniger arbeiten und schwächt ab. Die kalte Luft fließt ungehindert, ungefiltert und trocken in die Lunge.

Ein weiterer Fehler besteht im Atemrhythmus. Die Atemzüge sind häufig unregelmäßig, hektisch oder zu kurz. Die Ausatmung geschieht schnell, sodass für

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

den Gasaustausch zu wenig Zeit bleibt und zu viel verbrauchte Luft in den Lungen bleibt. Dadurch, dass die Lunge nie ganz leer wird, wird die verbrauchte Luft in den Atemwegen nur hin und her geschoben. Lunge und Körper werden nur ungenügend mit Sauerstoff versorgt und Gewebe und Organe schlecht durchblutet.

Richtiges Atmen – ökonomisches Atmen

Gesundes Atmen heißt »natürlich« atmen. So wie es die Natur vorgesehen hat. Beim natürlichen Atem sind das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln (Atemmuskeln) beteiligt. Beim Atemvorgang bewegen sich Bauch und Brustkorb (Zwerchfell-, Brust- und Flankenatmung).

Ökonomisch Atmen heißt, mit möglichst wenig Kraftaufwand die Lungen zu durchlüften und den Atem durch den Körper fließen zu lassen. Dies ist nur möglich, wenn die Atemmuskeln optimal eingesetzt werden. Das Zwerchfell bzw. die »Bauchatmung« spielen dabei eine bedeutende Rolle. Dies gilt für gesunde, gestresste und für kranke Menschen gleichermaßen. »Gesundes Atmen« ist »langsames Atmen«. Je beweglicher dabei die Körperwände im Brustkorbbereich sind, desto besser ist es. Der Atemrhythmus ist gleichmäßig, wobei die Ausatmung etwas länger ist als die Einatmung.

Was bewirkt richtiges, gesundes Atmen?

Atemübungen und ruhige tiefe Atemzüge bewirken immer eine Sauerstoffdusche für den gesamten Organismus und gleichzeitig Reinigung. Auch die Lunge kann sich erholen, die Lungenbläschen werden in ihrer Gesamtheit angesprochen, gebraucht und dadurch gesund erhalten.

Körper, Geist und Seele können aufatmen und werden mit Sauerstoff und Energie versorgt. Der tiefe langsame Atem wirkt sich ganzheitlich immer positiv aus. Man fühlt sich besser und wohler, Nerven und Stimmungen kommen zur Ruhe, das Gehirn arbeitet klarer und jede Körperzelle wird mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt und gleichzeitig von Ablagerungen und Stoffwechselschlacken gereinigt. Langsames Ausatmen verlängert nicht nur den Gasaustausch, sondern bewirkt Entspannung. Dies ist wichtig für die oft verkrampften, verhärteten Muskeln um Brustkorb- und Schulterbereich. Aber entspanntes Atmen beeinflusst auch die klei-

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

nen glatten Muskeln um die Bronchien günstig, die häufig sehr angespannt sind und das Entweichen der Luft erschweren; vor allem bei Asthma und COPD.

Durch kombinierte Atem-, Dehn- und Bewegungsübungen erfährt jeder Übende mehr Leichtigkeit beim Atmen und mehr Weite in Brustkorb und Lunge. Ein Engegefühl kann dadurch aufgehoben werden. Mit den erprobten, vielseitigen Übungen in diesem Buch kann jeder selbst aktiv dazu beitragen, die Lunge mit ihren 300 Millionen Lungenbläschen in jedem Winkel zu belüften und das Atemvolumen zu verbessern. Auch die feinen Bronchien, die häufig verengt und verschleimt sind, profitieren von den Übungen. Starre, steife, unflexible Brustkorbwände, die die Lungenentfaltung behindern, werden durch spezielle Übungen wieder weit, flexibel und mobil gemacht. In diesem Ratgeber finden Sie Tipps und viele Übungen, wie Sie wieder zum tiefen Atem kommen können und die Lunge sowie jede Körperzelle »durchpustet« und gereinigt werden. Dazu wird der »Ruhenerv« (Vagus) angesprochen, der für Entspannung sorgt. Dies ist für verengte, verkrampfte Bronchien sehr wichtig.

Eine Kombination der vielseitigen Übungen macht das Üben effektiv und führt am besten zu Erfolgen.

Warum ist richtiges Atmen so wichtig

- Hilfe bei Asthma, COPD, Long Covid, Kopfschmerzen und anderen Krankheiten
- Sauerstoffdusche für jede Zelle
- Blutdruck wird gesenkt
- Entlastung für das Herz
- (Zell-)Stoffwechsel wird angekurbelt
- Bis zu 70 Prozent der Gift- und Schadstoffe werden ausgeatmet; erst dann folgen Ausscheidungen der Giftstoffe über Haut (Schweiß), Blase und Darm
- Immunsystem und Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- Ruhe, Gelassenheit; guter Schlaf
- Superkraft gegen Stress
- Entspannung entsteht
- Konzentration und Kreativität werden gefördert

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Kleine Anatomie

Verschaffen Sie sich einen kleinen Überblick über das Atemsystem, um sich die Atmung besser vorstellen zu können.

Zu den oberen Atemwegen zählen Nase, Rachen und Kehlkopf. Ab der Luftröhre beginnen die unteren Atemwege. Die Lunge zeichnet sich durch sage und schreibe 300 Millionen Lungenbläschen aus, die in ausgebreiteter Form einen Tennisplatz ergeben würden.

Die Reise des Atems

Eingang: Die Atemluft tritt durch die Nasenhöhle (bei manchen durch die Mundhöhle, das ist aber ungünstig) ein. Dort verteilt sie sich in den Nasennebenhöhlen, die hinter Nase, Augen und Stirn liegen.

Flur: Über den Rachen gelangt die Luft durch eine lange Röhre bis zum Eingang der Lungenflügel.

Labyrinth-Organ: Die Lunge wird auch als »Labyrinth-Organ« bezeichnet. Von der Lunge gehen zwei Äste ab, die sich in der Lunge zu immer dünneren Bronchien (Äste und Zweige) verzweigen. Denken Sie an einen umgedrehten Baum. Am

Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag

Ende dieser immer dünner und enger werdenden Wege befinden sich die Lungenbläschen. Sie sehen aus wie Trauben.

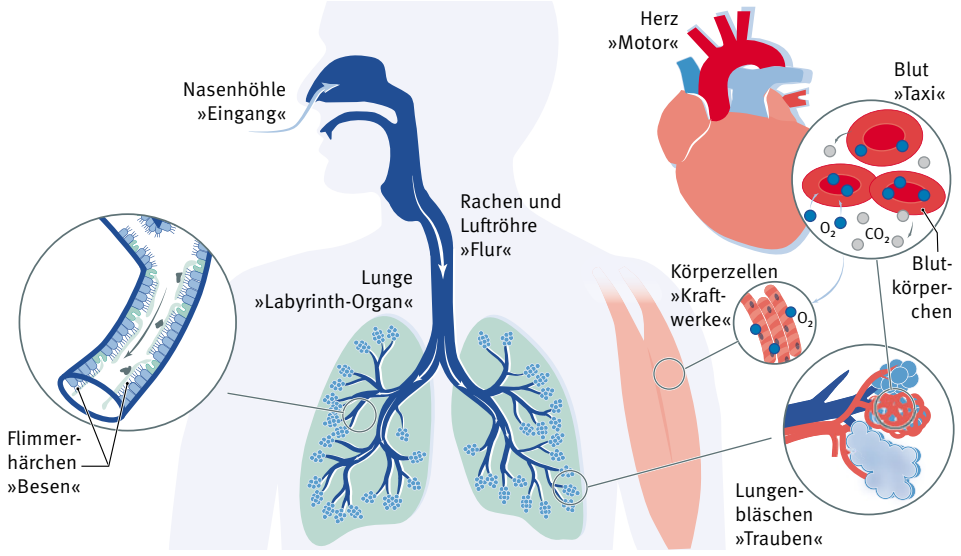
Trauben: Die Lungenbläschen sind von einem Netzwerk feiner Blutgefäße umschlossen. In ihnen findet der Gasaustausch statt. Hier geht der Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft in das Blut über und das Kohlendioxid aus dem Blut in die Lunge, von wo es ausgeatmet wird.

Taxi: Das Blut nimmt im Vorbeiziehen den Sauerstoff auf und gibt gleichzeitig das Kohldioxid ab. Es fungiert wie ein Taxi.

Der Sauerstoff bindet sich an die roten Blutkörperchen und wird überall hingefahren – bis in die entlegenste Zelle – und Kohlendioxid wird abgegeben. Wenn wir langsam atmen, bleibt für diesen Austausch mehr Zeit.

Motor: Der Motor für das »Blut-Taxi« ist das Herz.

Kraftwerke: An der gewünschten Körperstelle, z. B. einer Muskel-, Herz- oder Hirnzelle, geht der benötigte Sauerstoff in die Zelle über und die Abfallstoffe werden zurück transportiert.



Höfler, Der kleine Atem-Coach (ISBN 9783432118536) © TRIAS Verlag