

24.08.2001 - 08:50 Uhr

Richtig atmen heisst gesünder leben

Bern (ots) -

Wer richtig atmet, ist körperlich robuster und psychisch stabiler. Der Grund: Eine optimale Atmung fördert die Regeneration des gesamten Organismus. Diese Feststellung gilt für gesunde Menschen genauso wie für akut oder chronisch kranke. "Besser atmen - besser leben": Die Lungenliga Schweiz (LLS) informiert in der August-Ausgabe ihres Info-Magazins, inspiration, ausführlich über diese wichtige Erkenntnis der Gesundheitsförderung.

Dass Atmen viel mehr ist, als nur die Sauerstoffversorgung des Körpers via Blut, haben bereits die alten Ägypter vor mehreren Tausend Jahren erkannt. Aber auch das indische Yoga und das chinesische QiGong befassen sich seit Jahrhunderten mit den Kraft- und Energiequellen von gesunden Atembewegungen. Im immer hektischer werdenden Alltagsleben bekommen die alten Weisheiten eine zunehmend grössere Bedeutung: Sowohl gesunde wie (chronisch) kranke Menschen entdecken immer häufiger das richtige Atmen als innere Kraftquelle und Gewinn an Lebensqualität.

"Ungesundes" Atmen

Zwar kann niemand behaupten, Atmen sei ungesund. Schliesslich sind Gasaustausch und Sauerstoffversorgung der Organe eine Grundvoraussetzung für das Leben. Aber trotzdem: Atmen ist nicht Atmen: Wer chronisch (zu) schnell und oberflächlich atmet, belastet Organe, Kreislauf und den gesamten Körper. Er muss langfristig mit negativen Auswirkungen rechnen, weil eine suboptimale Atmung für den Körper eine zusätzliche - und oft unnötige - Belastung bedeutet: Physische und psychische Folgen sind in diesem Fall absehbar. Deshalb kommt es immer auch auf die Art und Weise an, wie ein Mensch täglich seine rund 19'000 Liter Luft in zirka 20'000 Zügen ein- und wieder ausatmet.

"Gesundes" Atmen entstresst Körper und Geist

Die Atmung im Alarmzustand ist oberflächlich, schnell und findet fast nur im Brustbereich statt. Sie ist gefragt, wenn bei äusseren und inneren Stressereignissen - und ganz typisch in Angstsituationen - alle Kräfte gebündelt und die Sinne geschärft werden müssen. Ziel ist es in dieser Situation, körperlich und geistig reaktionsbereit zu sein. Zum Beispiel, um physische Anstrengungen zu meistern.

Im Normalzustand - und das ist die weitaus meiste Zeit des Tages - muss das Nervensystem nicht in höchstem Alarmzustand sein. Der Gasaustausch kann entsprechend gedrosselt, das heisst ruhig und regelmässig erfolgen sowie das Zwerchfell stark miteinbeziehen. Der Körper kann dann ein optimales Gleichgewicht zwischen Sauerstoffversorgung und Leistung herstellen. Liegt dieses einmal vor, bewirkt es günstige Effekte auf den gesamten Allgemeinzustand und Lebensrhythmus eines Menschen. Konkret: Die inneren Organe - vor allem Magen, Darm, Leber, Nieren - werden stimuliert und Nerven, Gehirn und Psyche werden hormonell günstig beeinflusst.

Infos zu Atemübungen für jedermann

Mit regelmässigen und gezielten Atemübungen können "Falsch- und Flachatmer", aber auch akut oder chronisch kranke Menschen ihren Allgemeinzustand und ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Über die entsprechenden Therapien und Atemübungen informiert inspiration, die Zeitschrift der Lungenliga Schweiz, ausführlich in der Augustnummer.

"besser atmen - besser leben"

Ein Einzelexemplar des Lungenliga-Magazins inspiration (Ausgabe Ende August) und handliche Leporellos mit ausgewählten Atemübungen können gratis bezogen werden bei:

Lungenliga Schweiz LLS
Nadia Schawalder
Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 17
Tel. +41 31 378 20 50
Fax +41 31 378 20 51
E-Mail: info@lung.ch,
Internet: www.lung.ch

Kontakt:

Siehe oben
[003]

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100009824> abgerufen werden.