



Mit 20 Minuten Atemübungen die Gesundheit in 2020 verbessern, Teil 1

1. Den Atem bewusst wahrnehmen

Durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. Jeden Atemzug bewusst wahrnehmen und gedanklich mitzählen, um so die Aufmerksamkeit für die Atmung zu steigern.

2. Die Bauchatmung

Runter in den Bauch hinein atmen und mit den Händen auf dem Bauch die Atembewegung spüren: Der Bauch geht bei der Einatmung nach vorne und wird bei der Ausatmung wieder flach.

3. Die Flankenatmung

Beide Hände rechts und links auf den unteren Rippenbogen legen und die Atembewegung spüren: Die Rippen gehen bei der Einatmung zur Seite und bei der Ausatmung wieder zurück nach Innen.

4. Die Brustbeinatmung

Beide Hände auf das Brustbein legen und die Atembewegung spüren. Das Brustbein hebt sich bei der Einatmung nach oben und senkt sich bei der Ausatmung wieder.

5. Das Ausatmen verlängern

Mindestens doppelt so lange aus- wie einatmen. Bsp.: Vier Sekunden lang einatmen und das Ausatmen bis zu zehn Sekunden verlängern.

6. Den Atem erleichtern

Im Kutschersitz mit leicht gespreizten Beinen sitzen. Die Unterarme oder Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Den Rücken möglichst gerade halten und langsam durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

7. Lippenbremse oder «Tomatensuppe» bei akuter Atemnot

Einatmen durch die Nase und durch den gespitzten, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert (gegen die gespitzten Lippen) mit «Pffff» wieder ausatmen als würde man mit einem weissen Hemd in einen Löffel heisse Tomatensuppe blasen. So bleiben die Atemwege weit.

8. Entspannen durch Anspannen

Langsam durch die Nase einatmen und dabei gleichzeitig eine Ganzkörperspannung aufbauen. Den Atem kurz anhalten, langsam wieder durch den Mund ausatmen und die Muskelentspannung geniessen.

9. Atemübung im Büro

Mit geradem Rücken aufrecht Sitzen und den Oberkörper gegen die Stuhllehne drücken. Beim Einatmen beide Arme über die Seite nach oben heben. Beim Ausatmen die Arme wieder senken und auf den Bauch legen. Langsam und gleichmäßig ausatmen.

10. 7er-Atemübung für das Gehirn

Langsam und möglichst tief durch die Nase einatmen, die Luft einige Sekunden anhalten und dann langsam durch den Mund ausatmen. Diese 3 Phasen der Atmung sieben Mal wiederholen.

Ich wünsche gutes Gelingen!

José van der Hoef
Gesundheitspraxis Löwen Center AG

