

Es ist der perfekte Sommermorgen: Wir schnüren energiegeladen unsere Laufschuhe, und mit der Lieblingsplaylist auf den Ohren geht's los in den Park. Doch obwohl wir nicht Vollgas geben, geht uns schon nach fünf Minuten die Puste aus. Wie kann das sein? Der Lungenfacharzt Dr. Michael Barczok erklärt: "Unsere Bronchien mögen keinen Kaltstart. Besonders am Morgen sind die Luftwege in der Lunge noch verengt, weil der Körper nachts Energie spart und deswegen die Atmung herunterfährt." Doch beim Sport steigt der Sauerstoffbedarf der Organe an! Die so entstehende Kurzatmigkeit können wir einfach verhindern: Bevor es losgeht, wärmen wir

uns ab jetzt immer auf. Dazu jeweils ein Bein gestreckt auf eine Parkbank legen und den Oberkörper nach vorn beugen. Dann wieder hinstellen, die Arme über dem Kopf zusammenbringen und den Oberkörper nach links und rechts beugen. "Mit den Muskeln in Beinen und Armen aktivieren wir zugleich die Atemmuskulatur. Die Sauerstoffaufnahme pro Atemzug erhöht sich", so der Experte.

KRAFTMASCHINE LUNGE

Schnappen wir beim Joggen trotzdem nach Luft, kann die falsche Atemtechnik schuld sein: Doppelt so lange einwie ausatmen, heißt die Zauberformel. Und auf jeden Atemzug eine Pause in

einer für uns angenehmen Länge folgen lassen. Diese von der Natur vorgesehene Atemweise ermöglicht es, unser Lungenvolumen besser zu nutzen – und schon werden wir auf körperlicher und geistiger Ebene leistungsfähiger. Der Grund: Unsere Lunge kann sich von der verbrauchten Luft, dem Kohlendioxid, befreien und wieder genügend frischen Sauerstoff aufnehmen. Den transportiert sie über den Blutkreislauf ans Gehirn und alle anderen Organe des Körpers jede einzelne Zelle wird mit frischer Energie versorgt! Am liebsten macht die Lunge übrigens nachmittags Sport. Eine Studie des Long Island Jewish Medical Centers zeigt: Zwischen

16 und 17 Uhr bringen die Lungen 20 Prozent mehr Leistung als zu jeder anderen Tageszeit, denn jetzt haben sich unsere Luftwege durch die Tagesaktivitäten schon geweitet. Auch Seitenstechen, das durch ein Verkrampfen des Zwerchfells infolge von Sauerstoffmangel ausgelöst wird, hat um diese Uhrzeit keine Chance. Ebenso wie Gähnattacken, die der Körper auslöst, um an mehr Sauerstoff zu gelangen.

TIEF DURCHATMEN Dr. Barczok:

"Die Lunge ist dafür gemacht, dass wir sie jeden Tag gut belüften, indem wir uns anstrengen und ins Schnaufen geraten. Tun wir das nicht, ist unser

fell. kaum beschäftigt." Neben unserer sitzenden Lebensweise begünstigen Stress, zu enge Kleidung sowie Baucheinziehen für eine bessere Figur die falsche Atmung. Mögliche Folgen: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche. Verdauungsprobleme und Verspannungen. All das können wir verhindern, indem wir uns eine tiefe Vollatmung unter Einsatz des Zwerchfells angewöhnen. Die Atempädagogin Susanne Menrad-Barczok rät zu folgender Übung, die wir im Stehen oder Liegen machen: "Eine Hand auf den Bauch legen, tief in den Bauch atmen und darauf achten, wie er sich beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen senkt." Tut er das. machen wir alles richtig.

wichtigster Atemmuskel. das Zwerch-

Technik zu besinnen. Durch die gesteigerte Sauerstoffversorgung entspannen sich unsere Muskeln, Kopf- und Nackenschmerzen haben keine Chance. Der Blutdruck bleibt angenehm niedrig. Lungen-Spezialisten empfehlen, mehrmals am Tag 15-Minuten-Pausen einzulegen und körperlich aktiv zu werden, indem wir zum Beispiel gehen, radeln oder Yoga machen. Das steigert unsere kognitive Leistung um 10 bis 30 Prozent. Der Effekt hält bis zu einer Stunde an

die Figur profitiert: Die Vollatmung massiert unseren Bauch. "Das akti-

Die Stoffwechselaktivität wird angeregt, und unsere Verdauung funktioniert besser", erklärt Dr. Barczok. Wir atmen uns sozusagen schlank. Hurra!

DIE RICHTIGE ATEMTECHNIK FÜR...

Besinnen wir uns in ruhe- und energielosen Momenten auf die Atmung, stärkt das unser gesamtes Wohlbefinden!



... mehr Energie

Müde? Unkonzentriert? Zeit für einen Kickstart

Die Feueratmung, eine Atemtechnik aus dem Yoga, sorgt für neue Vitalität: Wir setzen uns beguem und aufrecht auf ein Kissen, um schnell und rhythmisch durch die Nase aus- und einzuatmen. Beim Ausatmen ziehen wir den Bauchnabel ruckartig in Richtung Wirbelsäule, das Einatmen lassen wir geschehen. Zehn Atemzüge.



... schnelles Einschlafen

Schluss mit nächtlichem Grübeln

Die 4-7-8-Atemtechnik setzt Einschlafproblemen ein Ende: Wir atmen durch die Nase ein, zählen bis 4. Dann halten wir den Atem an, zählen bis 7. Durch den Mund atmen wir aus und zählen dabei bis 8. Die Zungenspitze legen wir dabei hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen und spitzen die Lippen. Viermal wiederholen.



... einen schmerzfreien Kopf

Anspannung einfach rausposaunen

Die SOS-Übung gegen psychischen Druck, der Spannungskopfweh und Migräne auslöst: Lang und vollständig auf den Buchstaben Wausatmen. Das hört sich an wie ein Nebelhorn. Danach atmen wir durch die Nase ein und starten von Neuem. Nach drei Runden bewusst in den Kopf spüren: Fühlt er sich schon leichter an?

DICKE LUFT? Vor allem in stressigen Situationen hilft es, sich auf diese viert Darm und Bauchspeicheldrüse.

ATMEN & ABNEHMEN Auch

SHAPE 75 **74** SHAPE

health, mind & soul ATMEN

DETOX FÜR DIE LUNGE Um die Lunge zu entgiften, gönnen wir ihr regelmäßige Auszeiten in der Natur. Dr. Barczok: "Die Luft in der Stadt ist stark mit Schadstoffen, Pollen, Milben und Schimmelpilzen belastet." Im Wald enthält sie 90 Prozent weniger Staubteilchen, weil Bäume sie aus der Luft filtern. Im Gebirge ist die Luft ähnlich rein, aber sauerstoffärmer. Viele Profisportler nutzen den Effekt des "Höhentrainings" ab 1.500 Metern: "Der Körper passt sich an den Sauerstoffmangel an, bildet mehr Blutkörperchen und steigert die Atemfrequenz." In der Ebene sind wir danach körperlich belastbarer, weil die Atemmuskulatur trainiert ist.

BRISE, BITTE! Die kühle, salzige Luft am Meer wirkt ebenso wohltuend auf unsere Atemwege. Sie ist pollen- und schadstoffarm. Am Wochenende sollten wir deshalb ins Blaue oder Grüne fahren. Auch die Seele profitiert, wenn wir endlich wieder zu Atem kommen. Denn das mit Sauerstoff gesättigte Blut entspannt unsere Nerven nachweislich. Durchschnaufen – und glücklich werden!



UNSERE EXPERTEN

Dr. Michael Barczok ist Internist, Lungenfacharzt, Allergologe und Schlafmediziner – und tätig im Lungenzentrum Ulm



Susanne Menrad-Barczok ist Atempädagogin, hat den Bachelor der Komplementärtherapie und arbeitet in der Atempraxis Ulm



UNSERE LEISTUNG BEIM SPORT BIS ZU 20 % STEIGERN? MIT DER RICHTIGEN ATMUNG KLAPPT'S!



Krafttraining

Stemmen wir Gewichte, halten wir automatisch die Luft an. Doch Pressatmung gilt es zu verhindern: Immer bei Belastung durch den Mund aus- und bei Entlastung durch die Nase einatmen.



Kraulen

Der Kopf ist die meiste Zeit unter Wasser. Deshalb ist dieser Atemrhythmus so wichtig: Nach drei Kraulzügen auftauchen und über den Mund ein-, unter Wasser über die Nase wieder ausatmen.



Laufen

Beim Joggen sollten wir auf langes Ausatmen achten. Wer die Luft zu schnell rausprustet, wird kurzatmig. Ob wir über Mund oder Nase Luft holen, ist Geschmackssache. Bei Kälte eher über die Nase.



Yoga

Im Yoga wird während der fordernden Asanas durch die Nase ein- und ausgeatmet, der Atem dehnt den Brustraum nach allen Seiten aus. In der Meditation fließt die Luft tief in den Bauch.