Besser atmen

Seit unserer Geburt wissen wir, wie wir Luft holen. Dennoch machen wir vieles beim Atmen falsch

„Atmung bewegt und erfüllt uns von der Großzehe bis hin zu den Haarspitzen“
SUSANNE MENRAD-BARCZOK
Atemtherapeutin

Am Tag macht jeder Mensch rund 20 000 Atemzüge – dabei fließen bis zu 15 000 Liter Luft durch die Lunge. „Wer jedoch stark unter Spannung steht, der atmet meistens nur noch in den oberen Brustbereich“, erklärt Susanne Menrad-Barczok. „Die Folge ist eine Steigerung der Atemfrequenz, Fehlen der Atempause und eine Anspannung der Muskulatur.“ Langfristig könne das zu Bluthochdruck, zu chronischen Verspannungen und Haltungsschäden führen. Aus ihrer Praxis weiß die Atemtherapeutin, dass Atmung in die Tiefe, in Richtung Bauchraum und Becken nicht nur zu Entspannung und Reduzierung von Stressempfinden führen kann.

MASSAGE INKLUSIVE

„Atmung bewegt und erfüllt uns von der Großzehe bis hin zu den Haarspitzen“ und besteht eben nicht nur aus Ein- und Ausatmen. „Zirkuliert der Atem bis in die Tiefe des Körpers, wirkt er wie eine Massage der Bauchorgane – das fehlt bei der Brustatmung“, so Menrad-Barczok, die eng mit dem Lungenzentrum Ulm zusammenarbeitet. Sie therapiert Bronchitis- und Asthmapatienten, Menschen, die trotz guter Lungenfunktion unter Atemnot leiden, und neuerdings auch Long-Covid-Patienten, die trotz Genesung nicht mehr frei atmen können.

HÖHENLUFT FÜRS HERZ

Wie neben Ärzten und Therapeuten auch Wissenschaftler mit Extremsportlern die Wirkung der Atmung erforschen, zeigt die Arte-Doku „Atmen“. Sie stellt Studien des japanischen Waldmediziners Qing Li vor, der die Atemstimulation von Abwehrzellen untersucht, und geht der Frage nach, ob ausgerechnet Sauerstoffmangel als neue Therapie für Herzpatienten geeignet ist. Am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt wurde der Ansatz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Sauerstoffreduktion zu behandeln, bereits an den Achttausender-Bergsteigern Ralf Dujmovits und Nancy Hansen getestet. Als Nächstes wird die Sauerstoffreduktionstherapie unter Bedingungen wie in 7000 Meter Höhe an Männern und Frauen über 50 mit Bergerfahrung, sehr guter physischer Belastbarkeit und mindestens ein Jahr zurückliegendem Herzinfarkt getestet. Dabei sollen Herzmuskelzellen zur Regeneration angeregt werden, um erkranktes durch neues, gesundes Gewebe zu ersetzen. Susanne Menrad-Barczok erwartet die Ergebnisse gespannt, ist aber „skeptisch, ob sich die Erfolge, die man mit Extremsportlern erzielt, auf Herzpatienten übertragen lassen“. *Sabine Krempl*

Atemlos im Dienst der Wissenschaft: Extrembergsteiger Ralf Dujmovits und Apnoetaucherin Anna von Boetticher

TV **Atmen**
Viel mehr als nur ein Reflex
SA 18.9. Arte 22.00 Uhr

Richtig Atem schöpfen

Achtsam atmen

„Atem ist ein präziser Seismograf, der auf äußere und körperinnere Vorgänge reagiert“, so Susanne Menrad-Barczok. „Bei Stress ist es günstig, seinem Atem bewusst Beachtung zu schenken, wodurch flache Brustatmung positiv beeinflusst werden kann.“

Die 4711-Methode

Wer vier Sekunden ein- und sieben Sekunden ausatmet, und das über elf Minuten, der entspannt und schafft dabei auch noch Platz für frische Luft in den Lungen.

Signal Atemnot

„Ist jemand mit seinem Atem in Not, ist das ein wichtiges Signal, das medizinisch abgeklärt werden muss“, rät Menrad-Barczok.