



Richtig atmen

Aus dem Bauch heraus?

Gerät der Atem außer Rand und Band, kann das mehrere Ursachen haben: mangelndes Training, „falsche“ Atmung oder fehlendes Körperbewusstsein.

Text: Martin Roos

Hätte ich im Veltlin nur schon die „Lippenbremse“, das Ausatmen bei leicht geschlossenen Lippen, gekannt: Schmerzhafter Starrkrampf und Beinahe-Kollaps wären mir erspart geblieben. Wegen einer Knöchelverletzung kam mir damals das Ange-

bot eines Almbauern gelegen, mich in seiner Lastenseilbahn ins Tal zu gondeln. Doch kaum hob der offene Kasten ab, geriet ich in Panik, die ich durch besonders tiefes Ein- und Ausatmen zu bekämpfen suchte. Hyperventilation nennen das die Fachleute. Es war das Falscheste, was ich tun konnte: Erst

Einfach mal tief durchatmen
– an diesem alten Ratschlag
ist viel dran.



fangen die Extremitäten zu kribbeln an, mir wurde immer schwummeriger und unten kam ich kaum aus dem Schwebekasten heraus, weil sich Arme und Hände in schmerzhaft verrenkter Starre verkrampft hatten.

Von Grund auf falsch?

Furcht vor Absturz, Lawinen oder Blitzschlag gehören zu möglichen Auslösern von Panik. Sie ist quasi der große Bruder der nervösen Anspannung, die für viele Menschen im beruflichen oder privaten Alltag zur Normalität geworden ist. Unnötig schnelles und ungesund „flaches“ Atmen ist dann die Regel. Dabei spielt sich der so genannte Gasaustausch in erster Linie nicht mehr unten ab, im Zwerchfell, sondern oben im Brustkorb. Wie schlecht das ist, merken viele erst unter körperlicher Anstrengung. Denn wer dann primär über

die Brust atmet, nutzt nur etwa ein Drittel des Atemvolumens. Das steigert die Atemfrequenz unverhältnismäßig, oder es tritt sogar Atemnot ein.

Wie soll unter Belastung gut gehen, was schon in vermeintlicher Ruhe misslingt? Nach Erfahrung von Dr. Hans Morschitzky, in Linz praktizierender Psychologe und Psychotherapeut, atmen wahrscheinlich zwei Drittel der Menschen durchgängig falsch: „Sie ziehen beim Einatmen den Bauch ein und heben die Schultern, beim Ausatmen drücken sie den Bauch heraus.“ Morschitzky vermutet einen Zusammenhang mit Schlankheitsidealen: Manche möchten durch stärkere Bauchatmung nicht an ihren „Rettungsring“ erinnert werden.

Dabei ist genau das der Punkt: Beim Einatmen soll sich unten das Zwerchfell weiten. Für den Sporteinsatz lässt sich das ebenso trainieren wie der Bizeps. Auch in unbequemen Lagen oder Haltungen soll man dem Zwerchfell so viel wie möglich Raum geben, rät der Sportwissenschaftler Peter Schunke. Er betreut Radprofis – also Athleten mit Bauchraum unter Dauerstress. Schunke, der Chef des „Radlabors“ in Frankfurt, rät, sich anzugewöhnen, den Bauch beim Einatmen so gut wie möglich herauszudrücken und unter starker Belastung auch mal das Dogma der Nasenatmung aufzugeben: Durch den Mund lässt sich in kurzer Atemspanne dem Zwerchfell maximal Sauerstoff zuführen.

Was passiert beim Atmen?

Sauerstoff (O₂) soll in den Blutkreislauf gelangen, Kohlendioxid (CO₂) aus ihm heraus; dieser Gasaustausch findet in den Lungenbläschen statt. Deren Gesamtoberfläche –



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege



Lymphdiaral® Basistropfen SL · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

knapp hundert Quadratmeter in der Summe – ist dazu von haarfeinen Kapillaren durchzogen. Das Ausatmen erfolgt, indem sich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur entspannen. Nervenzellen im Hirnstamm sorgen im Normalfall unbewusst für eine an die Belastung angepasste Atmung. Dass sich diese sogenannte nervale Atemregulation bewusst beeinflussen lässt, bemerkt jeder, der ein Liedchen trällert, in Flöte oder Alphorn bläst. Oder fälschlicherweise vor einem schweren Kletterzug die Luft anhält. Luftanhalten ist ein Beispiel dafür, wie sich der Körper – auch mental – auf eine drohende Belastung vorbereitet: Es steigert die Herzfrequenz, was ein schnelleres Atmen gleichsam vorwegnimmt. Der Kardiologe und Sportmediziner Prof. Peter Markworth geht in seinen „physiologischen Grundlagen der Sportmedizin“ davon aus, dass die Atmung primär und vor allem zu Beginn körperlicher Aktivität mehr nerval (unbewusst sowie bewusst) als chemisch reguliert ist. Über die „Chemie des Blutes“ erhält das Atemzentrum fortwährend Nachricht, übermittelt von allerwinzigsten Rezeptoren. Sie „melden“ einerseits den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt, andererseits den Säure- und Basenwert im Blut. Zu sauer wird das Blut durch Milchsäure (Laktat) und durch zu viel CO_2 , zu basisch durch zu wenig CO_2 . Letzteres passiert, wenn man hyperventiliert und übermäßig viel davon abgibt. Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Langlauf trainieren den Atemapparat dahingehend, möglichst viel Sauerstoff aufnehmen und verwerten zu können: Sportler saugen Luft ein, die knapp 21 Prozent Sauerstoff enthält, und atmen Luft mit 12 Prozent Sauerstoff aus. Nichtsportler atmen ebenso viel Sauerstoff ein, aber rund 17 Prozent wieder aus. Sie nutzen also nur knapp 4 Prozent des vorhandenen Sauerstoffs, weniger als die Hälfte gegenüber trainierten Menschen.

Technik für den Notfall

Eine wichtige Atemtechnik, um mit körperlichem oder psychischem Stress umzugehen, ist die Lippenbremse: das Ausatmen

gegen leichten Widerstand. Dabei strömt der Atem bei fast geschlossenen, lediglich einen Spalt freigebenden Lippen langsam und lange nach außen. Dadurch wird mehr Luft ausgeatmet, wodurch danach wieder mehr Luft eingeatmet werden kann. Das durch die Nase kanalisierte Einatmen folgt allein dem körperlichen Bedarf und Reflex (nach kurzer „Atemstille“ am Ende des Ausatmens). Die

Lippenbremse entspannt die Atemmuskulatur und eignet sich auch bei Lungenerkrankungen, die mit Atemnot einhergehen (Asthma, COPD).



Alpinjournalist **Martin Roos** hat die Lippenbremse dem kletternden Sohn beigebracht: „Stell dir bei Angst vor, du musst ganz viele Kerzen in einem langem Atemzug auspusten!“



Foto: DAV/Hans Herbig

Tipps für tiefes Atmen

Die Bauchatmung ist die natürlichste Form der Atmung: Auf dem Rücken liegen und mit den Händen erspüren, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt und wie die „Flankenatmung“ die unteren Rippenbögen dehnt.

- › **Im Stehen:** Beim Einatmen Schultern nicht heben und Brust nicht herausdrücken; stattdessen hebt sich der Bauch. Eine gute Haltung begünstigt die tiefe Atmung.
- › **Zwerchfell aktivieren:** „Lufteinschnüffeln“ (Schnupfern, Riechen) und dabei den Atemschwerpunkt vom Brustkorb in den Bauch verlagern. Schnüffelnd verengt sich die Nase leicht, was einströmende Luft bremst und Zwerchfellbewegungen intensiviert.
- › **Fließende Atembewegungen:** Unter dem (Bauchmuskel-bedingten!) Druckanstieg bei Zwerchfellatmung werden die unteren Rippen gehoben und die unteren Lungenabschnitte belüftet. Nach und nach weiten sich auch die oberen Rippen, das Brustbein dehnt sich nach vorn.
- › **Ausatmen:** Kräftig und lange ausatmen; dabei den Bauch einziehen, bis das Einatmen automatisch einsetzt.

Buchtipps:

- › **Richard Brennan:** Besser Atmen. Mit 30 Übungen, riva Verlag 2018
- › **Peter Markworth:** Sportmedizin, Nikol Verlag 2009
- › **Hans Morschitzky:** Angststörungen, Springer Verlag 2009