

# freundin



## VON OMEGA 3 BIS VITAMIN D

Nahrungsergänzung:  
Was Unsinn ist, was  
wirklich hilft

## DIE NEUE STERNDEUTUNG

Überraschende  
Erkenntnisse über  
Sternzeichen

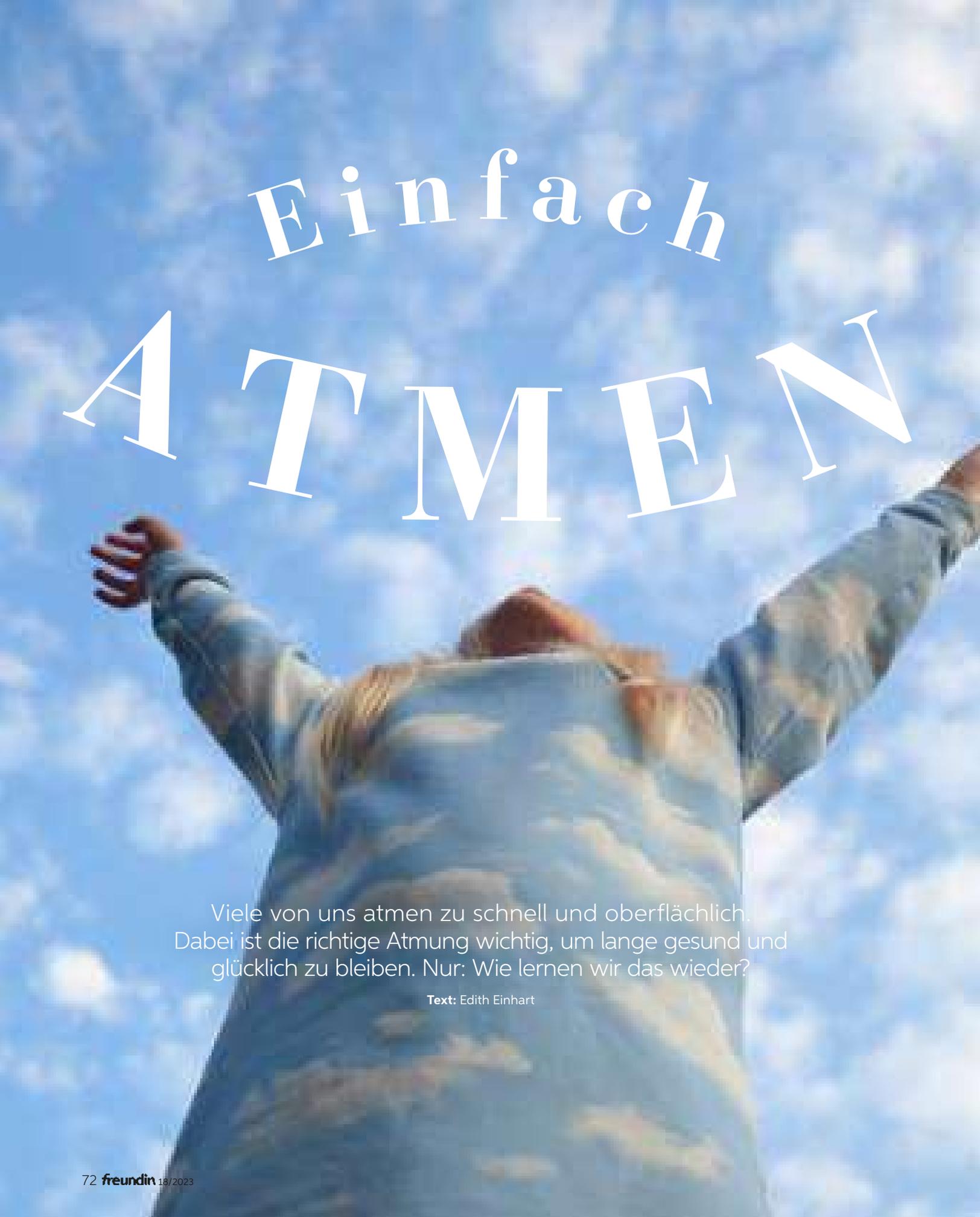
## ATMEN SIE IN DEN BAUCH

Wie uns die  
richtige Atmung  
gesund macht

## WAS STECKT IN NATURKOSMETIK?

# Die Zeit anhalten

Alles rauscht vorbei: Wie wir  
das Leben genießen und besondere  
Momente im Herzen bewahren

A low-angle shot of a person wearing a blue quilted jacket, seen from behind with their arms raised in a 'V' shape against a bright blue sky filled with soft white clouds. The person's head is tilted back, and their hands are open, reaching towards the sky. The overall mood is one of freedom and well-being.

# Einfach ATMEN

Viele von uns atmen zu schnell und oberflächlich. Dabei ist die richtige Atmung wichtig, um lange gesund und glücklich zu bleiben. Nur: Wie lernen wir das wieder?

**Text:** Edith Einhart

## 1. Atmen wir nicht automatisch richtig?

„In der Tat bekommen wir die richtige Atmung quasi in die Wiege gelegt. Wer ein Baby beim Schlafen dabei beobachtet, wird feststellen, dass sich beim Einatmen das Bäuchlein hebt“, sagt Atemexpertin Doris Völkl. Das ist die tiefe und optimale (weil besonders gesunde) Bauchatmung. Nur verlernen wir sie oft im Laufe des Lebens: Wir ziehen dann beim Einatmen den Bauch ein oder praktizieren statt tiefer Bauch- nur eine oberflächliche Brustatmung.

## 3. Wie beeinflusst unser Lebensstil das Atmen?

„Vor allem wer unter Daueranspannung steht und sich kaum Erholungspausen gönnt, atmet oft falsch“, so Doris Völkl. Aber auch wer viel vor dem PC und Fernseher sitzt oder über dem Smartphone hängt, blockiert oft eine gesunde Atmung. „Eine gekrümmte Haltung erschwert die freie Bauchatmung. Auch zu enge Kleidung schnürt den Atem ein“, so Internist und Pneumologe Kai-Michael Beeh. Dem Atemfluss schadet auch das Schönheitsideal eines flachen Bauches: „Viele Frauen ziehen den Bauch automatisch ein – das verhindert eine freie Bauchatmung und kann sogar dazu führen, dass man eher zunimmt. Denn nur die tiefe Bauchatmung regt die Verdauung an“, so Doris Völkl.

## 2. Ist Brustatmung nie sinnvoll?

*Doch. „Wir brauchen sie bei akuter Gefahr, wenn der Körper in den Flucht- oder Kampfmodus schaltet. Mit der Brustatmung kann er schnell viel Energie mobilisieren,“ so die Expertin. Gleiches passiert leider auch bei Stress – egal, wie lange er anhält. „Doch dauerhaft schneller Atem kann Krankheiten fördern, wie Bluthochdruck, Reizdarm oder Infektanfälligkeit bis hin zu Angststörungen“, so Atemexpertin Doris Völkl.*

## 4. Warum ist Bauchatmung überhaupt so wichtig?

Sie aktiviert den Parasympathikus, den sogenannten „Ruhe-Nerv“, der eigenständig Prozesse im Körper steuert, die mit Erholung, und Ruhe in Zusammenhang stehen. Er sorgt dafür, dass Herz- und Atemfrequenz abnehmen, man sich gelassener und entspannter fühlt. Ist der Ruhenerv aktiviert, schlafen wir viel besser. Gleichzeitig werden durch die Bauchatmung alle Körperzellen ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das verbessert die Konzentration und Gedächtnisleistung, stärkt das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem und massiert die Organe im Bauchraum. „Sie werden besser durchblutet und sind leistungsfähiger“, so Atemprofi Doris Völkl.

60 bis 80% aller Frauen und Männer <sup>atmen</sup> nicht tief genug <sup>ein</sup>

## 5. Hilft es wirklich in Stress-situationen tief durchzuatmen?

Absolut! Durch langsames, tiefes Atmen gaukeln wir dem Körper vor, zu schlafen – er entspannt sich und wir mit ihm. US-Forscher fanden außerdem heraus: Atmen wir gleichmäßig durch die Nase, werden Neuronen in Bereichen des Gehirns aktiviert, die für Erinnerung und emotionale Verarbeitung zuständig sind. Wir können uns dann Dinge besser merken und Emotionen anderer Menschen schneller deuten.

## 6. Kann ich richtiges Atmen üben?

„Ja. Gehen Sie es gelassen an und starten Sie spielerisch. Schnuppern Sie zum Beispiel erst einmal bewusst an einer Blume, genießen Sie den Duft eines Tees oder singen Sie ein Lied. Wer singt, atmet automatisch tiefer,“ so Doris Völkl. Im nächsten Schritt sollte man den eigenen Atem beobachten: Atme ich in die Brust oder in den Bauch (siehe Punkt 7)? Sehr effektiv ist, wenn man jeden Tag eine Minute Atemübungen wie auf Seite 78 beschrieben durchführt. Am besten verbindet man sie mit einem Ritual, z. B. abends nach dem Zähneputzen. Sie werden staunen, wie schnell sich eine Veränderung einstellt!

## 7. Woher weiß ich, ob ich richtig atme?

*Setzen Sie sich dafür aufrecht hin, legen Sie eine Hand auf den Brustbereich, die andere Hand auf den Bauch und beobachten eine Minute lang, was Sie spüren. Je mehr sich die Hand im Brustbereich bewegt, desto mehr sind Sie in der Brustatmung. Wenn sich dagegen die Hand auf dem Bauch mehr bewegt, ist das ein Hinweis auf die Bauchatmung, also die optimale, natürliche Atmung. Dabei wölbt sich der Bauch beim Einatmen nach außen.*

*„Viele machen es aber genau umgekehrt: Sie ziehen beim Einatmen den Bauch sogar ein“, beobachtet Doris Völkl.*

## 8. Ist es besser, durch den Mund oder die Nase zu atmen?

Durch die Nase, denn indem sie die Atemluft filtert und reinigt, erleichtert sie die Arbeit der Lunge. Außerdem wird die Luft durch die Schleimhäute in der Nase befeuchtet und auf Körpertemperatur gebracht, was für die Lunge gesünder ist als trockene, kalte Luft.

10.000

Liter Luft atmen wir pro Tag in etwa ein und 10.000

Liter wieder aus. Dabei machen wir

20.000 einzelne Atemzüge

# WALDATMEN

*Volontärin Veronika Kügler ging für einen Breathe-Walk in den Wald*



**G**emeinsam mit zehn anderen Breath-Walkern treffe ich mich in der Lüneburger Heide, wo uns Trainerin Marlene Kölln erwartet. Ihr Versprechen: Das Geschnatter in unseren Köpfen mal für einen Moment ausblenden. Dabei sollen ein Spaziergang durch die blühende Natur und die richtige Atmung helfen. Marlene macht es vor: Aufrechte Haltung, nur durch die Nase und in den Bauch atmen. Unter dem Gehen machen wir dann die Adleratmung. Dabei atme ich viermal in gleich langen Etappen ein und viermal genau so wieder aus. Als Nächstes sollten wir bei jeder Einheit genau einen Schritt gehen und gleichzeitig das Mantra „Sa Ta Na Ma“ im selben Rhythmus vor uns hinsagen. Es steht für Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt. Wer will, kann auch „Ich hab mich lieb“ flüstern. Albern, denke ich zuerst, mache dann aber mit und merke schnell, dass mich das mehr überzeugt als die meisten Ratschläge zu Selbstakzeptanz. Am Ende lenken wir unsere Aufmerksamkeit nach außen: Was sehen, hören, riechen wir? Ich nehme das satte Grün der Blätter wahr, Steine in vielen verschiedenen Grautönen, das Schwappen einer Wasserflasche. Plötzlich sind zwei Stunden vergangen, ohne dass ich es richtig gemerkt habe, weil ich so konzentriert war. Nach unserem Walk fühle mich wirklich entspannter, wacher und fokussierter. Was mir besonders gefällt: Anders als bei der Meditation im Wohnzimmer sind beim Breath-Walk auch Hände, Füße und Kopf beschäftigt, wodurch ich schneller und besser zur Ruhe komme. Mehr Infos: [breath-walk.de](http://breath-walk.de)

# IMMER MÜDE?



Zuhause  
TEST

Mach  
einen  
Eisen-  
mangel  
Test!

Eisenmangel  
Soll die Ursache sein?  
Gut möglich!

Über 100.000 Menschen  
haben  
schon den Test gemacht

Morgens müde,  
mittags müde, abends  
müde? Schlecht gelaunt und  
abgeschlagen? Vielleicht hast du  
Eisenmangel! **Find's raus:**  
schnell, einfach und bequem  
von zuhause.

Der NanoRepro ZuhauseTEST  
Eisenmangel - jetzt mit  
15 % Rabatt auf

[www.zuhause.test.de](http://www.zuhause.test.de)

Code: **freundin**

Auch erhältlich bei



## 9. Wie atme ich am besten beim Sport?

„Ganz wichtig: Beim Kraftsport sollte man die gängige Pressatmung vermeiden, denn dabei steigt der Blutdruck stark an“, so Lungenfacharzt Kai-Michael Beeh. Pressatmung bedeutet: Man atmet tief ein und hält die Luft während der Anstrengung an. Gesünder ist es, die Luft während der Anstrengung langsam auszuatmen und zwischen den Übungen immer wieder zu pausieren und dabei den Brustkorb zu dehnen, indem man sich gerade aufrichtet. Generell sollte man beim Sport – sei es Joggen, Wandern, Tanzen oder Pilates – tief und gleichmäßig durch die Nase ein- und die Nase oder den Mund ausatmen.

## 10. Wie können Raucher ihre Lunge stärken?

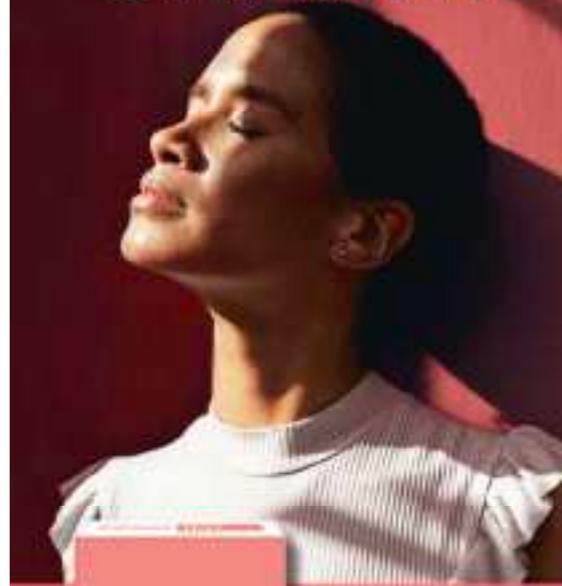
*Sie sollten ganz besonders auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung achten, da Rauchen die Aufnahme der Vitamine im Körper vermindert (siehe Punkt 12), so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Besser aber wäre ein genereller Rauchstopp. Ist die Lunge noch nicht geschädigt, erholt sie sich innerhalb von ein bis zwei Jahren.*

70  
Quadratmeter beträgt die Oberfläche der Lunge, das entspricht der Größe eines Tennisplatzes

## 11. Kann die richtige Atmung bei Krankheiten unterstützen?

„Sie kann chronische Schmerzen lindern wie Migräne, Rücken- oder Kopfschmerzen und den Blutdruck senken“, so Atemexpertin Doris Völkl. Außerdem weiß man heute durch wissenschaftliche Studien, dass sich bestimmte Atemtechniken wie die Bienenatmung (s. Seite 78) auch sehr positiv auf psychische Erkrankungen auswirken können.

# IMMER GÄÄHN?



Zuhause  
TEST

Vitamin D

Mach  
einen  
Vitamin D  
Test!

Erschöpft, abgeschlagen  
und unkonzentriert?  
Muskelschmerzen und schlechte  
Laune? Vielleicht fehlt dir  
Vitamin D! **Find's raus:**  
schnell, einfach und bequem von  
zu Hause.

Der NanoRepro ZuhauseTEST  
Vitamin D - jetzt mit  
15 % Rabatt auf

[www.zuhausestest.de](http://www.zuhausestest.de)

Code: **freundin**



## 12. Kann ich durch die Ernährung die Lunge stärken?

„Die Lunge hat neben der Atmungsfunktion auch eine Abwehrfunktion. Sie nimmt auch Viren oder Bakterien aus der Atemluft auf und muss dagegen einen ausgeklügelten Verteidigungsmechanismus entwickeln. Besonders gut helfen ihr dabei Gemüse und Obst, um das Immunsystem zu stärken“, sagt Lungenspezialist Kai-Michael Beeh.

500 Millionen

Atemzüge etwa machen wir im

Leben,

wenn wir

alt werden

## 13. Kann die Lunge mehr als Atmen?

Was kaum jemand weiß: Sie ist auch ein fühlendes Organ: „Es wurde entdeckt, dass sehr viele Nerven in der Lunge enden – sie ist fast wie ein Sinnesorgan ausgestattet. Warum das so ist, dafür haben wir bisher keine Erklärung“, so Pneumologe Kai-Michael Beeh. Eine erste Vermutung: Die Nerven sind kleine Messfühler, die den pH-Wert der Luft messen.

78 Jahre

### UNSERE EXPERTEN:



**KAI-MICHAEL BEEH**

ist Pneumologie und Autor („Die atemberaubende Welt der Lunge. Warum unser größtes Organ Obst mag, wir bei Konzerten husten müssen und jeder Atemzug einzigartig ist“, Heyne-Verlag, 17 Euro)



**DORIS VÖLKL**

ist zertifizierte Präventologin sowie Stress- und Atemexpertin. Mehr Infos über ihre Arbeit: [atemkraftstelle.de](http://atemkraftstelle.de)

# 5 ATEMÜBUNGEN

Sie wirken Stress entgegen und lindern körperliche Beschwerden

## Feuerlöschung

Sie ist eine ideale Blitzintervention, wenn wir so richtig wütend und verärgert sind

*So geht's:*

1. In den Bauch einatmen und dabei bis drei zählen.
2. Ausatmen, den Bauch dabei einziehen und bis sechs zählen.
3. So oft wiederholen bis die Wut abflaut.

## 4-7-11 Atmung

Sie ist besonders wirksam gegen Bluthochdruck, Schlafstörungen und leistet auch als Einschlafhilfe gute Dienste

*So geht's:*

1. Ideal dafür ist eine entspannte Sitz- oder Liegeposition. Sanft und gleichmäßig einatmen, dabei bis vier zählen.
2. Etwa sieben Sekunden ausatmen, so lange es entspannt möglich ist.
3. Diesen Atemrhythmus etwa elf Minuten beibehalten.

## Bauchatmung

Die tiefe Bauchatmung ist für Gesunde wie Kranke die natürlichste und gesündeste Art der Atmung

*So geht's:*

1. Beim Einatmen Bauch raus, beim Ausatmen Bauch rein
2. Aufrechte Haltung: Wirbelsäule gerade, Kopf hoch und Hände flach in Nabelhöhe auf den Bauch legen, so dass sich Zeige- und Mittelfinger ganz leicht berühren.
3. Durch die Nase Einatmen mit der Vorstellung, innerlich einen Luftballon aufzublasen: Der Bauch wölbt sich vor und die Finger bewegen sich minimal auseinander. Den Atem kurz anhalten.
4. Langsam durch die Nase ausatmend, die Luft vollständig ausströmen lassen – der Bauch senkt sich, der Bauchnabel bewegt sich Richtung Wirbelsäule. Die Finger berühren sich wieder.

## 4-7-8 Atmung

Diese Methode kann zur Entspannung beitragen und den Blutdruck senken. Zudem kann sie gegen Migräne und Kopfschmerzen helfen

*So geht's:*

1. Durch die Nase einatmen und innerlich bis vier zählen.
2. Den Atem anhalten, dabei bis (oder annähernd bis) sieben zählen und dabei auf das Halten des Atems konzentrieren.
3. Durch den Mund ausatmen, dabei innerlich bis acht zählen und den Atemfluss möglichst entspannt halten.

## Bienenatmung

Sie hilft gegen Grübeln, Nervosität, Lampenfieber und verbessert die Stimme, etwa bei Vorträgen

*So geht's:*

1. Aufrechte Haltung einnehmen, Wirbelsäule gerade, Kopf hoch.
2. Tief durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen den Ton einer Biene erzeugen: „mmmmmm“. So lange wie möglich summen. Das verlängert die Ausatmung und beruhigt die Nerven.
3. Wer will kann sich bei der Übung die Ohren zuhalten, dadurch wird das Summen intensiver wahrnehmbar.