



Wir haben eine Atemtherapeutin nach Tipps gefragt

von Marie Hettich
11 JULI 2019

Health

Seit Yoga hip ist, wissen die meisten, dass die Atmung für unsere Gesundheit eine grosse Rolle spielt. Aber was gibts konkret zu beachten? Livia La Rocca, Atemtherapeutin aus Zürich, erklärt es uns.

Frau La Rocca, kann man beim Atmen etwas falsch machen?

Ja, das geschieht aber völlig unbewusst. Viele Menschen atmen zum Beispiel gewohnheitsmässig durch den Mund anstatt durch die Nase. Dadurch wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, was ganz verschiedene Auswirkungen haben kann – beispielsweise häufige Erkältungen, Schweissausbrüche, Konzentrationsstörungen oder Kurzatmigkeit. Deshalb: Mund zu und, wann immer möglich, durch die Nase atmen.

Gibt es eine unkomplizierte Atemübung, die man immer und überall machen kann, wenn man sich gestresst fühlt? Einfach die Hand eine Weile auf den Unterbauch legen und die Ausatmung gedanklich bis zur Hand begleiten – das bringt den Atem wieder ins Gleichgewicht. Man kann auch versuchen, nach dem Ausatmen den Atem für zwei bis fünf Sekunden anzuhalten. Danach etwa 15 Sekunden ganz normal durch die Nase weiteratmen. Das Prozedere sollte ein paar Minuten lang wiederholt werden.



Was soll das bringen? Die Übung verlangsamt die Atmung, das Nervensystem beruhigt sich. Zumindest, wenn man nach dem Atemanhalten nicht nach Luft japst, sondern es gelingt, ruhig weiterzuatmen. Wir atmen alle ein bisschen zu viel.

Wieso ist das nicht gut? Wenn man sehr häufig einatmet oder falsch atmet, verlieren wir zu viel Kohlendioxid, was verhindert, dass der Sauerstoff in die Zellen gelangt. Zudem verspannt sich die ganze Muskulatur. Wer chronisch hyperventiliert – so heisst das in der Fachsprache – leidet häufig unter Symptomen wie Nackenverspannungen, Ängsten oder Herzrasen. Es entsteht ein generelles Unwohlsein – weshalb manche dann noch schneller atmen. Eine Art Teufelskreis.

Warum atmen wir denn so schnell? Der Mensch reagiert auf dauerhaften Stress und das zeigt sich im Atembild. Noch Anfang des 19. Jahrhunderts haben Menschen pro Minute vier bis sechs Mal eingeatmet. Heute gelten 12 bis 18 Atemzüge als normal.

Ein Zeichen dafür, dass wir immer gestresster werden? Das kann man so sehen, ja. Wir stehen heute unter enormem Leistungsdruck, müssen konstant funktionieren – selbst in unserer Freizeit. Je nachdem, wo unsere Prioritäten liegen, kann so die Muse verloren gehen, und damit das Körper- und Atemempfinden.

Hat Atemtherapie mit Esoterik zu tun? Nein, aber wir hatten lange mit diesem Ruf zu kämpfen, weil die Wissenschaft noch nicht so weit war. Heutzutage geben sogar manche Ärzte ihren Patienten Atemübungen mit auf den Weg – die junge Generation ist da viel offener. Vielen geht es nicht mehr um die blosse Symptombekämpfung, sondern um die Ganzheitliche. Und da gehört die Atmung ganz klar dazu.

Beeinflusst die Atmung auch andere Dinge, abgesehen vom Stress? Und wie! Unsere Sexualität hängt zum Beispiel auch massgeblich davon ab, wie wohl wir uns fühlen. Im Alltag atmen wir oft oberflächlich, nur im oberen Körperbereich bis zum Brustbein, was zur Folge hat, dass der Rest vom Körper sozusagen ohne die Atembewegung auskommen muss. Dementsprechend schwer hats



auch die Lust – der Beckenbereich ist dann angespannt oder komplett empfindungslos.

Wie lässt sich das ändern? Mit einer simplen Übung: Auf den Rücken liegen, die Beine anwinkeln. Dann das Becken beim Einatmen über das Kreuzbein ganz langsam wenige Zentimeter anheben – inklusive Lendenwirbel. Mit dem Ausatmen dann wieder langsam über die Lendenwirbel und das Kreuzbein zurückbewegen. Dabei konzentriert man sich auf den Lendenbereich und das Becken – und wird spüren, wie diese Körperregion langsam erwacht...

Haben Sie zum Schluss noch einen Tipp für alle, die sich mit dem Einschlafen schwertun? Ich würde es mal mit folgender Übung versuchen: Im Liegen auf dem Rücken beim Einatmen den Arm anheben und beim Ausatmen den Arm wieder absenken. Dabei die Atemruhe bewusst wahrnehmen. Wichtig ist auch hier, dass die Bewegung ruhig und langsam im Atemrhythmus ausgeführt wird. Wenn die Übung funktioniert, wird man den Arm irgendwann nicht mehr anheben – weil man in der Atempause, also zwischen dem Ein- und Ausatmen, eingeschlafen ist.

[Livia La Rocca](#) therapiert in ihrer Atempraxis in Zürich Menschen, die direkt oder indirekt Probleme mit der Atmung haben – Asthmatiker etwa, Sportlerinnen, Menschen mit Depressionen und Angststörungen oder auch Leute, die lernen möchten, mit ihren Emotionen besser umzugehen. Die Kosten werden von Zusatzversicherungen übernommen.