

Unser Atem ist unser Leben

Als im Jahre 1970 der indische Yogi „Swami Rama“ in einem amerikanischen Forschungslabor erschien, herrschte große Aufregung. Der Mann konnte etwas, was man bis dato noch nie gesehen hatte: Alleine durch seine Atmung konnte er den Tod simulieren. Er stellte seine Gehirnwellen und seinen Herzschlag einfach ein und nahm doch weiter alles bewusst wahr, was im Forschungslabor um ihn herum vorging.

GESUNDHEIT hat sich auf die Spuren unseres Atems gemacht.

In den Höhlenklöstern des Himalaya und in den Einsiedeleien, die verborgen in den Wäldern des indischen Subkontinents liegen, übermitteln Yoga-Meister Techniken und Erkenntnisse, durch die sie im Laufe der Jahrhunderte legendär geworden sind: Den Schlüssel zur perfekten Selbstbeherrschung. Dieser liegt in dem Wissen, dass unser Atem uns nicht nur mit Sauerstoff versorgt, sondern auch unsere Außen- mit unserer Innenwelt verbindet. Er ist ein Spiegelbild unserer ganzheitlichen Verfassung. Ein Schlüssel zu unserer Seele. Diese Wissenschaft von unserem Atem nennt sich *Svarodaya*.

DER ATEM TRÄGT UNS INS LEBEN

Aber beginnen wir am Anfang unseres Lebens: Babys haben noch einen sehr natürlichen Atemrhythmus. „Wenn wir einem Baby einfach beim Atmen zusehen, können wir viel lernen. Es atmet von den Zehenspitzen bis in die Haarwurzeln“, so die Atem- und Stimmpädagogin **Waltraud Aigner**. Wie unnatürlich unser Atemrhythmus im Laufe der Jahre geworden ist, ist uns oft gar nicht bewusst. Unsere persönliche Lebensge-

schichte, Stress, Druck, (Umwelt-)Belastungen, und Erkrankungen lassen uns die Wege des natürlichen Atems verlassen.

ACHTUNG MIMOSE!

Unser Atem ist etwas sehr Sensibles und Zartes. Ein Begleiter, der so untrennbar zu uns gehört, dass er auf jede seelische und körperliche Regung wie ein Seismograph reagiert. Ein Grund mehr, ihn pfleglich zu behandeln. Wie sehr Atem und Gefühle miteinander verbunden sind können wir am eigenen Leib erfahren. Jede Art von Gefühl, wie Trauer, Freude, Wut, drückt sich spezifisch im Atem, der Stimme, in der Bewegung, Gestik, Haltung, Mimik und der Herzfrequenz aus. Spüren Sie mal rein: Wenn Sie aufgeregt sind, unter Stress stehen, dann wird auch der Atem flacher und rascher. Wir sagen: „Da ist mir die Luft weggeblieben. Ich bin so erschrocken, dass mir der Atem gestockt hat.“ Der Atem kann aber auch Gefühle auslösen und verstärken. Besonders bei Menschen mit starken Anspannungen im Schulterbereich und stressbedingter Brustatmung, kann beschleunigtes Atmen Angst auslösen und verstärken. Sie kennen die-

se Gefühle sicherlich alle. Ihr Begleiter macht sich dann höchst intensiv bemerkbar. Das kann bis zur Hyperventilation führen. Häufig leiden Angstpatienten darunter.

DIE SEELE UND ATEM

Das Wissen über die Möglichkeiten des Atems reicht mehr als 2000 Jahre zurück. Schon im Altertum wurden bei den Ägyptern, den Griechen und den östlichen Kulturvölkern Atem- und Bewegungslehren entwickelt. In der östlichen Welt waren sie vielfach mit Meditationspraktiken verbunden, wie zum Beispiel der Zen Meditation, Tai Chi oder Chi Gong. Es war bereits bekannt, dass sowohl die körperlichen als auch die seelisch-geistigen Kräfte mit dem Atem untrennbar verbunden sind. So spielt der Atem in der religiösen Praxis eine große Rolle. „Atman“ aus dem altindischen Sanskrit bedeutet: „Das in uns wirksame Göttliche“. Wenn wir einatmen, kommt die Luft in die innere Welt, wenn wir ausatmen, in die äußere Welt. In dieser grenzenlosen Welt, so schreibt Faller, ist unsere Kehle wie eine schwingende Tür. (aus Norbert Faller: „Atem und Bewegung“)



Atem und Herz sind eins.

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, in Übereinstimmung mit unserem Atem- und Herzrhythmus zu leben. Beginnen wir dagegen zu leben, verlieren wir unser Gleichgewicht und unsere natürliche Ordnung.



TIPPS ZUM AUFATMEN

Norbert Faller gibt Tipps für eine freie Atmung:

- ▶ Die Nase ist das Eintrittstor für den Atem. Je freier sie ist, desto müheloser kann der Atem ein- und ausströmen.
- ▶ Freie elastische Atemwege sind wichtig. Nicht unnötig durch Rauchen, Umweltgifte und Staub belasten.
- ▶ Freie Beweglichkeit der Rippen zusammen mit einem frei schwingenden Zwerchfell sorgen für eine optimale Brustraumverweiterung und damit Ausdehnung und Belüftung der Lungen: Unterstützung durch gute Körperhaltung und viel Bewegung. Auch Lachen, Weinen halten das Zwerchfell schwingungsfähig.
- ▶ Während der Arbeit immer wieder bewegen, um langes Sitzen oder Stehen und einseitige Bewegungsabläufe auszugleichen.
- ▶ Atmen Sie nicht willentlich, sondern lassen Sie das Atmen geschehen und hinunter in den Bauch kommen.
- ▶ Vollatmung geschieht von alleine beim spontanen Aufatmen und beim Gähnen. Genießen Sie das Gähnen, denn es erfrischt Körper, Seele und Geist.
- ▶ Atemeinschränkungen entstehen aus ungelösten Konflikten. Verdrängen Sie diese nicht!
- ▶ Gönnen Sie sich Pausen und entspannen Sie sich bewusst durch Übungen.

Ein Großteil dessen, was wir erleben, „verschwindet“ im Unbewussten. Durch Verdrängung oder Abwehr wird eine Entlastung erreicht. Der autonome (unwillkürliche) Atem bildet eine Brücke zum Unbewussten. „Wenn wir den Atem bewusst wahrnehmen, ohne willentlich einzugreifen, so erhalten wir Zugang zu unbewussten Reaktionen und Inhalten.“ Darauf beruht auch der „erfahrbare Atem“, Grundlage der Arbeit von Atemtherapeut **Norbert Faller**. Der Atem wird bewusst wahrgenommen, ohne seinen unbewussten Ursprung zu stören. Ein Zauberwort auf das unser Atem gut anspricht ist die „Achtsamkeit“, das ist ein Beobachten ohne zu bewerten.

WANN ATME ICH RICHTIG?

Viele Menschen glauben, ein möglichst gleichbleibender, langsamer und tiefer Atemrhythmus sei „richtig.“ „Dabei“, so Faller, „ist richtiges Atmen, wie die meisten lebendigen Rhythmen veränderlich.“ Er reagiert auf alle inneren und äußeren Einflüsse und im Grunde gleicht kein Atemzug dem anderen. Rhythmen können wir hören und sehen, manche auch ertasten. Ein Tipp von Faller: „Gerade in der Arbeit mit Atem und Bewegung ist es hilfreich, die Hände auf den Körper zu legen, um die Atembewegung, den Rhythmus der Atembewegung und das Tempo des Rhythmus deutlich wahrzunehmen.“

Was ist verbundener Atem?

Atemtherapeutin Angellika Silber zeigt es vor: Verbunden zu atmen bedeutet, bewusst, voll und ohne Unterbrechung zu atmen, so dass sich Ein- und Ausatmen zu einer Art Atemkreis verbinden.

Auch Aigner sieht das ähnlich. Sie achtet bei ihren Klienten vor allem darauf, mit welchem Thema jemand kommt. Viele fragen, wie sie denn richtig atmen sollen. Sie sind meist extrem kurzatmig. Aigner meint: „Optimal ist für mich eine Atmung, die frei fließen kann und wo alle Körperräume beteiligt sind. Wo keine Überspannung vorhanden ist und auch das Zwerchfell frei schwingen kann.“ Sie selbst brachte vor vielen Jahren eine Lebenskrise dazu, die eigenen Atemwege zu verfolgen. „Ich war im innersten Wesen berührt, was die Atmung bewirken kann“, erzählt Waltraud Aigner. Seither begleitet sie viele Menschen auf dem Weg zu ihrer individuellen Atmung. Ihr geht es um den freien Atemfluss, ohne ihn willentlich zu steuern. „Der Mensch soll zu seinem natürlichen Atemfluss zurückfinden und da ist der Verstand kontraproduktiv.“ Zu ihr kommen viele in akuten Krisensituationen. „Es geht ihnen förmlich die Luft aus“, berichtet Aigner von ihren Erfahrungen. „Ich mache Übungen mit den Leuten, um zunächst zu sehen, um welches Thema es geht.“ Dann lässt sie auswählen, was jeden einzelnen anspricht. Sie arbeitet entweder mit aktiven Übungen oder passiv durch Behandlungen. „Die unterstützende Kraft des Atems wirkt sich aus auf den Säure-Basenhaushalt, die Verdauung, Herz-Kreislauf, schleimlösend in den Bronchien und das vegetative Nervensystem,“ erklärt sie.

JEDEM ATEM SEINEN RHYTHMUS

Manche Rhythmen sind exakt gleichbleibend, andere können sich immer wieder



„Ein meditativer Zustand ist neurologisch über die Veränderung der Hirnwellen messbar!“

‣ Susanna Wacha, Meditationslehrerin, Craniosakralpraktikerin ‣

innerhalb eines bestimmten Rahmens verändern. Atem und Herzrhythmus beeinflussen sich gegenseitig. Norbert Faller: „Für unsere Gesundheit ist es wichtig, in Übereinstimmung mit diesen Rhythmen zu leben. Beginnen wir dagegen zu leben, dann verlieren wir unser Gleichgewicht und die natürliche Ordnung.“ So besteht in der Ruheatmung der Atemrhythmus aus drei Atemphasen: dem Einatmen, dem Ausatmen und der Atemruhe. Dieser Grundrhythmus verändert sich bei Aktivität, indem die Atemruhe wegfällt. Faller: „Atemruhe entsteht, wenn wir warten können, bis der Einatem von selbst wiederkommt und erfordert Gelassenheit und Vertrauen. Menschen die zum Beispiel in der Ruheatmung keine Atemruhe finden, werden keine Entspannung und innere Ruhe erreichen.“ Da setzt Faller mit seinen gezielten Atem- und Bewegungsübungen an, um den Betreffenden zu Atemruhe und Entspannung zu verhelfen. Oft muss das

auch erst durch bewusstes Ausprobieren herausgefunden werden. Die Atempause steht auch für das Element des Nichttuns. „Das setzt ein Grundvertrauen voraus,“ so Faller, dass das Leben weitergeht und das nächste Einatmen kommt.“ Da kann es manchmal sinnvoll sein, einem sehr festgelegten Atem einen anderen Rhythmus anzubieten, um ihn aus seiner Fixierung zu lösen.

ATMEN OHNE PAUSE – EINE BESONDERE ATEMTECHNIK

Der sogenannte verbundene Atem nach **Dr. Rüdiger Dahlke** ist ein sehr sanfter Weg, der uns mit unserer eigenen Energie vertraut macht und uns dabei unterstützt, wieder mit ihr zu fließen und loszulassen. Es handelt sich um einen durch Musik unterstützten inneren Erfahrungsprozess zur Lösung von körperlichen, emotionalen und mentalen Blockaden. Verbunden zu atmen bedeutet bewusst, voll und ohne Unterbrechung

WANN IST ATEMARBEIT SINNVOLL?

- bei Burn-Out und reaktiven Depressionen
 - zur Entfaltung und Vertiefung des natürlichen Atemflusses
 - zur Anhebung des Energieniveaus
 - zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Stärkung des Immunsystems
 - bei psychosomatischen Störungen und in der Suchttherapie
 - zur Klärung des Geburtstraumas
 - zur Entspannung und zum Stressabbau
 - zum Loslassen von Ängsten
 - zur Unterstützung bei der Geburtsvorbereitung
- Nicht bei:** Diabetes II, Herzerkrankungen, Psychosen, schwerer endogener oder manischer Depression, akute Entzündungen, Schilddrüsenüberfunktion oder Schlaganfallpatienten. Atemsitzungen können einzeln oder in der Gruppe stattfinden.

**MACHEN SIE MIT
BEIM GEWINNSPIEL
UND
ATMEN SIE SICH GESUND!**

**GEWINN-
SPIEL**



GESUNDHEIT verlost
einen traumhaften Wohlfühl-
urlaub für 2 Personen im
Falkensteiner Hotel & Spa
Bad Bleiberg
für sechs Nächte inklusive
fünf Therapien
im Heilklimastollen!

Der Heilklimastollen:
Die gesundheitsfördernde Stollenluft wirkt besonders bei Asthma, chronischer Bronchitis, Allergien und Entzündungen im Nasen- und Nebenhöhlenbereich.

Das Falkensteiner Hotel & Spa Bad Bleiberg ruht in unberührter Kärntner Natur. Auf 2.500 m² Acquapura SPA werden Massagen, wohltuende Bäder und besondere „Kärnten SPA“-Anwendungen angeboten. Inmitten des Zentrums von Bad Bleiberg führt ein direkter Weg in einen heilklimatischen Untergrund mit 100 Prozent Luftfeuchtigkeit und einer konstanten Temperatur von 8 Grad. Seit Jahrzehnten wird die natürliche, staatlich anerkannte Heilwirkung des Heilklimastollens für Therapiezwecke genutzt.

‣ **Weitere Infos zum Hotel :**
www.bleiberggerhof.falkensteiner.com

So können Sie gewinnen:

Einfach Postkarte, Mail oder Fax mit dem Kennwort „Atem“ und Ihrem vollständigen Namen, Anschrift und Telefonnummer senden an:

Magazin **GESUNDHEIT**,
Sturzgasse 1a, 1140 Wien
E-Mail: gewinnspiel@gesundheit.co.at
Fax: 01/90 224-618
Einsendeschluss: 26. Mai 2010

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Preis kann nicht in bar abgelöst werden. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

zu atmen, so dass sich Ein- und Ausatmen zu einer Art Atemkreis verbinden. „Dadurch wird ein fühlbarer Energiekreislauf hergestellt, der bewirkt, dass verdrängte Gefühle und Emotionen neu erlebbar werden. Mit Hilfe unseres Atems gelangen wir an jene Orte in uns und an Themen heran, die gerade jetzt unsere Aufmerksamkeit benötigen,“ erklärt **Angelika Silber**, Atemtherapeutin und Meditationslehrerin, dazu. Und da unser Atem auch die Verbindung zur Innenwelt ist, reisen wir auch dorthin, wenn wir meditieren.

ATEM – DIE BRÜCKE ZUR MEDITATION

Wer meditiert, verlässt die gewohnte Ebene des Wachbewusstseins und begibt sich in unerforschte Gebiete seiner Persönlichkeit, so schreibt Dahlke in seinem Buch „Meditationsführer“. Das bedeutet, das Bewusstsein ist während dessen gleichzeitig erweitert, vertieft und erhöht. Die Meditation erreicht alle Ebenen unserer Persönlichkeit. Meditation ist wie eine Quelle, wo wir bei uns ankommen. Dahlke weist in seinem Buch darauf hin, dass es nicht darum geht, wie es östliche Techniken bezwecken, Gedankenfreiheit zu haben. Das



wäre eine Überforderung für uns westliche Menschen. Ein Beispiel: Denken Sie jetzt nicht an einen Elefanten mit rosa Punkten! Wetten, ein solcher ist sofort vor Ihrem geistigen Auge aufgetaucht? Sehen Sie, ich will Ihnen damit zeigen, dass es

Interview mit Lungenfacharzt und TCM-Mediziner Dr. Thomas Strauch

Was bedeutet Atem für Sie aus ganzheitsmedizinischer Sicht?

Der Atem ist ein Pulsieren der Körperseele aus Sicht der TCM. Die Körperseele ist der seelische Aspekt der Lunge und ist untrennbar mit dem Körper verbunden. Emotionen wie Trauer und Kummer schnüren die Körperseele ein und blockieren den freien Fluss des Atems. Die Lunge als „zartes“ Organ ist besonders anfällig für äußere Einflüsse wie Infekte und Luftschadstoffe, aber auch Kummer, Trauer oder Schreck.

Wie merke ich Atembeeinträchtigungen?

Atemnot ist subjektiv. Der Patient hat zum Beispiel eine stark eingeschränkte Lungenfunktion, empfindet aber keine Atemnot, weil er es so gewohnt ist. Ein anderer klagt über Atemnot, obwohl kein organischer Befund vorliegt beispielsweise aus emotionalen Gründen, aber auch wegen Verspannungen, die den Brustkorb bei der Atmung blockieren.

Wie verändert sich das Lungenvolumen beim Atmen?

Es gibt hier nur grobe Richtwerte. Das eingeatmete Zugvolumen (AZV) pro normalem Atemzug, beträgt circa einen halben Liter. Das inspiratorische Reservevolumen (IRV) circa zweieinhalb

Liter und das expiratorische Reservevolumen (ERV) circa eineinhalb Liter. Bei der Vitalkapazität (VK = das maximal mögliche Zugvolumen, setzt sich zusammen aus IRV+ERV+IRV) beträgt das Atemvolumen von der maximalen Einatmung zur maximalen Ausatmung circa viereinhalb Liter. Beim Residualvolumen (RV) verbleiben auch bei maximaler Ausatmung circa eineinhalb Liter in Lunge. Dieses ist größer bei Emphysemen oder Überblähung der Lungen bei Asthma bronchiale oder COPD (eine chronische Lungenerkrankung auf Grund von Verengungen der Bronchien).

Was ist ein Lungenfunktionstest?

Gemessene Parameter sind: Wieviel Luftvolumen atme ich in der ersten Sekunde beim schnellen Ausatmen aus? Die Flussgeschwindigkeit wird beim Ausatmen in Liter pro Minute oder pro Sekunde angegeben. Beide Werte sind vermindert bei Verengung der Bronchien. Asthmatiker benötigen zum Ausatmen mehr Zeit als ein Gesunder. Das kann zur Überblähung der Lungen führen. Lungenvolumina sind zum Beispiel vermindert bei Bindegewebserkrankungen der Lunge (Fibrose). Eine Messung des Residualvolumens (RV) ermöglicht auch die Beurteilung eines Emphy-

sems oder einer Lungenüberblähung bei Asthma bronchiale oder COPD.

Wieweit belastet die Umwelt unsere Atmung und die Lunge?

Ozon reizt die Atemwege in Ballungszentren im Sommer bei hoher UV-Einstrahlung. Lungenpatienten sollten dann ihren Aufenthalt und körperliche Aktivität im Freien vermeiden. Feinstaub, Luftverschmutzung durch sehr kleine Partikel, die den Nasenfilter umgehen, gelangt direkt in die Lunge und lösen dort Entzündungen aus.

Wie verändert sich der Atem im Schlaf und wie unter Narkose?

Im Schlaf wird das Atemzugvolumen vermindert, weil in Ruhe weniger Sauerstoff benötigt wird. Bei der Narkose lähmt das Muskelrelaxans die Muskulatur, auch die Atemmuskulatur. Narkotika und Analgetika unterdrücken auch das Atemzentrum im Hirnstamm. Nach der Narkose bekommt Patient ein Gegenmittel und die Spontanatmung setzt ein.

Wie lange kann das Gehirn ohne Sauerstoff sein?

Drei Minuten, dann kommt es zu irreversiblen Schäden.

Linderung der Schmerzen, Reduktion der Medikamente und Steigerung der Lebensqualität sind die erzielbaren Erfolge der Gasteiner Kur.



uns keine Minute möglich ist, gedankenfrei zu sein. Genau hier kann uns das Lenken der Aufmerksamkeit auf unseren Atem helfen, in einen meditativen Zustand zu kommen. Meditation hat übrigens nicht nur einen entspannenden Effekt, sondern geht darüber hinaus. Und die positive Wirkung auf Puls und Atemfrequenz ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen: Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft. Alle körperlichen Funktionen werden heruntergefahren. Es kommt zur Zellerneuerung und unser Immunsystem wird angeregt. ■



*Dr. Barbara Stekl ist Ergosompraktikerin und-Juristin. Mit ihren Texten in der **GESUNDHEIT** will sie komplementäre Methoden als Ergänzung zur Schulmedizin aufzeigen.*

www.stekl.at, stekl@gesundheit.co.at

BUCHTIPPS

- ▶ „Atem und Bewegung“, Norbert Faller, Springer, 2009, € 39,95
- ▶ „Meditationsführer“, Margit Dahlke, Rüdiger Dahlke, Schimer, 2005, € 11,30
- ▶ „Die Wissenschaft vom Atem“, Sri Swami Rama, Rudolph Ballentine, Allan Hymes, 2009, € 9,30

Zu beziehen unter www.gesundheitsbuch.at,
Tel.: 01/532 25 40, Fax: 01/532 25 40-20

KONTAKTE

- ▶ **Dr. med. Thomas Strauch**, Lungenfacharzt, TCM; Operngasse 34/5/22, 1040 Wien; Tel: 01/581 10 69
- ▶ **Waltraud Aigner**, Atempädagogin Körpertherapeutin, Praxisgemeinschaft Schloss Purkersdorf; Hauptplatz 6, 3002 Purkersdorf; FOCUS: Neubaugasse 44, 1070 Wien; Tel.: 0650/900 14 67, www.praxis-schlosspurkersdorf.at
- ▶ **Angelika Silber**, Atemtherapeutin, Wassertherapeutin, Meditationslehrerin, Praxisgemeinschaft Dr. med. R. Schaufler; Hütteldorferstraße 239/2, 1140 Wien; Tel.: 0676/310 43 00, www.elementedeslebens.at
- ▶ **Susanna Wacha**, Praxisgemeinschaft Dr. R. Schaufler, Tel.: 0650 766 88 57
- ▶ **Norbert Faller**, KG/Institut; Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien; Tel.: 01/876 12 55, www.ateملهre.at



Das Gasteinertal ist wie geschaffen, Körper, Geist und Seele neue Energie zu geben. Die Kur hat eine lange Tradition. Besonders in Gastein. Heilmittel sind hier der weltweit einzigartige Heilstollen, das Radon Thermalwasser und das Dunstbad. Wirksamster Bestandteil aller Heilmittel ist das Edelgas Radon, in seiner einzigartigen Verbindung mit Wärme und Höhenlage. **Die Gasteiner Thermalkur wirkt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Außerdem ist sie auch wohltuend für das Allgemeinbefinden (Immunitätsprophylaxe), bringt neue Vitalität, Kraft und Energie.**

Das Gasteinertal mit seinen Bergen, den vielfältigen Freizeit- und Wellness-Einrichtungen und der einmaligen Gasteiner Thermenwelt präsentiert sich zu jeder Jahreszeit einzigartig und macht Ihren Gesundheitsurlaub für Sie und Ihre Lieben zu einem unvergesslichen Erlebnis.

→ BEISPIEL KURPAUSCHALE

KOMBINATIONSTHERAPIE FÜR ARTHRITIS

- Unterkunft und Verpflegung nach Preiskategorie
- Ärztliche Erst- und Enduntersuchung
- 3x Radonthermalwannenbad
- 6x Heilstollen
- 3x Einzelgymnastik
- 3x Bewegungsbad in der Therme
- 4x Rapsübungen für die Hände
- 2x Lymphdrainage
- 1x Ernährungsberatung

2 Wochen ab € 1.021,- pro Person

Fordern Sie unverbindlich und kostenfrei weitere **Pauschalangebote** an:

**KUR- UND GESUNDHEITSPARTNER
GASTEIN**

Fax +43/(0)6432/3393-120

E-Mail: gesundheit@gastein.com



Kostenlose Telefon-Hotline: 00 8 00/ 888 777 22
www.gesundheit.gastein.com