

# Atmen bewusst



# t erleben

## GESUNDHEIT

Ängste, Stress,  
Verspannungen – richtige  
Atmung kann helfen

## ZEIT FÜR DICH

Den individuellen  
Atem-Rhythmus finden  
– die 5 besten Übungen

## WOHLBEFINDEN

Mit Atemtherapie  
entspannen und eine neue  
Lebensqualität finden



## Gesundheit &amp; Atmung

# Atmen Sie dur

Ohne sie können wir nicht leben. Die Atmung ist jedoch mehr als ein unbewusster Vorgang. Sie ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden, den jeder für sich nützen kann.

**W**ir tun es im Schnitt 16 Mal pro Minute, 960 Mal pro Stunde und 23.040 Mal pro Tag: Atem holen. Und jeder dieser Atemzüge sorgt dafür, dass der Organismus mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird. Den Idealfall, die so genannte Zwerchfell- oder „Bauch“-Atmung, schildert Lungenfacharzt Norbert Vetter, Primar am pulmonologischen Zentrum Baumgartner Höhe, so: „Das Einatmen ist ein unwillkürlicher, aber aktiver Prozess, bei dem sich der Brustkorb hebt, Muskulatur arbeitet und das Zwerchfell nach unten geht. Das passive Ausatmen erfolgt durch die Elastizität der Lunge.“ Eine lebenserhaltende Funktion, die auch während Schlaf und Ohnmacht funktioniert. Ein Vorgang, der beim Gesunden keiner bewussten Gedankenarbeit bedarf. Und trotzdem eine Sache, die Aufmerksamkeit verdient.



**Vetter:** „Einatmen ist ein unwillkürlicher, aber aktiver Prozess“

**Hindernisse.** Wer weiß, wie Atmung funktioniert, ahnt schon, dass es – von Erkrankungen der Atemwege abgesehen – vieles gibt, was uns den Atem rauben kann.

Schließlich sind beim Luftholen nicht nur die Muskeln des Brustkorbs, die Lunge und das Zwerchfell gefordert, sondern auch andere Körperzonen: Die Rückenmuskulatur muss die Wirbelsäule aufrecht halten und das Erweitern des Brustkorbs unterstützen, Muskeln im Mund-, Hals- und Nackenbereich müssen für freie Atemwege sorgen. Je fitter der Körper, desto eher klappt es auch mit der Luftzufuhr. Die Effekte jedes Atemzuges wirken auf den ganzen Organismus. Und umgekehrt: Was den Körper plagt, behindert auch die Atmung. Treten also beispielsweise durch Fehlhaltung, Ängste oder Stress Verspannungen auf, kann uns schon alleine dadurch im wahrsten Sinn des Wortes „die Luft weg bleiben“.

**Spiegel der Psyche.** „Dampf ablassen“, „vor Wut ersticken“, „erleichtert aufatmen“ – auch gängige Redewendungen verraten, dass der Atem überdies untrennbar mit Seelenzuständen verbunden ist.

Erschrecken wir etwa vor etwas, werden die Stressbotenstoffe Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, das Atemzentrum im Gehirn reagiert mit entsprechenden Befehlen und das Zwerchfell verkrampft sich. Atemtherapeut Norbert Faller (siehe auch



**TIMNA BRAUER, MUSIKERIN UND SÄNGERIN**

„Atemtechnik ist alles. Ohne sie kann man weder beim Singen noch beim Sprechen lange Töne halten. Flaches Brustatmen ist falsch, tief in den Bauch hinein zu atmen richtig. Ich habe das von einem Gesangslehrer gelernt und die für mich **richtige Atmung** gefunden. Das hilft mir auch im Alltag, gibt mir Tonus und Gesundheit, und hat eindeutig mit Wohlbefinden zu tun. Atem ist Leben!“

# ch!

Interview Seite 14-15): „Bei Stress wechseln wir unwillkürlich zu flacher Brustatmung.“ Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Analysieren, wann und warum der Stress auftritt, das Problem bewusst machen, Änderungen herbeiführen und den Stress vermeiden. Oder den Atem bewusst beeinflussen - und auf diesem Weg auch Stress-Symptome bremsen. Letzteres sei in der Regel von Erfolg gekrönt, berichtet Mediziner Reinald Brezovsky vom Stress-Center Wien ([www.stresscenter.at](http://www.stresscenter.at)): „Korrekte, tiefe Bauchatmung ist sehr wichtig für Entspannung. Bei Nervosität zeigen die Atemkurven am Biofeedbackgerät deutlich flache Brustatmung an. Gelingt es, dem Patienten tiefe Zwerchfellatmung zu üben und einzusetzen, sinkt auch der Stresswert signifikant.“

**Gegen die Angst.** Auch Psychiater setzen häufig auf Atemübungen als Therapiehilfe, wie Primar Univ.-Prof. Dr. Michael Bach, Leiter des Departments für Psychosomatik Enns berichtet: „Menschen, die unter Panikattacken oder anderen Angststörungen leiden, sind angespannt und atmen zu schnell und falsch. Dies führt zu einem ungünstigen Verhältnis zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid im Körper und löst Stresssymptome und somit neue Angst aus. Diese Tatsache wird auch in





# „UMWELTFAKTOREN, wie Feinstaub und Abgase belasten unsere Atemwege“

Prof. Dr. Wolfgang Pohl



## STEPHANIE GRAF, TOP-LÄUFERIN

„Alles, was man von so genannten Lauf-Päpsten hört, ist Blödsinn. Ich habe noch keinen Tipp bekommen, der wirklich gut gewesen wäre. Der Mensch atmet automatisch richtig. Denkt man aber darüber nach, kommt sofort das **Seitenstechen**. Ich weiß nicht, wie ich atme, außer, dass es beim Laufen immer durch den Mund ist. Mein Rat ist, zu zweit zu laufen und dabei zu sprechen. Dadurch ergeben sich **richtiges Tempo** und perfekte Atmung von allein. Dass tiefes Atmen vor Wettkämpfen beruhigend wirken kann, stimmt allerdings schon.“

der Therapie genützt. Denn wenn die Patienten etwa bei einem Hyperventilationsversuch erkennen, dass sie sich selbst durch falsches Atmen in den Angstzustand hineinsteigern, macht ihnen dies bewusst, dass sie - ganz im Gegensatz zu ihrer eigenen Befürchtung - die Kontrolle über ihren Körper haben.“

Atemtherapie und Atemübungen können das Leben in vielen Situationen erleichtern, wie Norbert Faller in seinem Buch „Atem und Bewegung“ (Verlag Springer) ausführlich beschreibt. Ob bei Ängsten, Schmerzen, Krankheit, Geburt oder Arbeit mit der Stimme: Richtige Atmung lindert und unterstützt. Ein Umstand, der in vielen Kulturen schon seit Jahrtausenden im Sinne der Gesundheit genützt wurde. Sei in Zusammenhang mit Yoga, Tai Chi oder der Traditionellen Chinesischen Medizin - auf den Atem wird stets größter Wert gelegt.

**Umweltgefahr.** Was die perfekte Sauerstoffversorgung unseres Körpers heutzutage zunehmend gefährdet, sind jedoch nicht nur Stress, Bewegungsmangel und Fehlhaltungen. „Denn,“ - betont Vetter - „die Lunge ist ein Umweltorgan erster Klasse.

Ausgebreitet haben die Lungenbläschen die Größe eines Fußballfeldes, auf dem alles landet, was mit dem Atem hereinkommt.“ Dass dies in Zeiten hoher Feinstaubbelastung, Luftverschmutzung und nach wie vor weit verbreiteten Nikotinkonsums nicht gerade wenig ist, liegt auf der Hand. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Pohl, Primar der Pulmologischen Abteilung des Landesklinikums Hohegg: „Umweltfaktoren haben einen wesentlichen Einfluss. Die Feinstaubdebatte ist durchaus berechtigt. Es gibt viele Probleme, die wir lösen müssen. Auch Abgase, Mineralstaub, Streusalze und vieles mehr belasten die Atemwege. Die Umweltbelastung wird dazu führen, dass wir Fachärzte künftig mehr zu tun haben.“

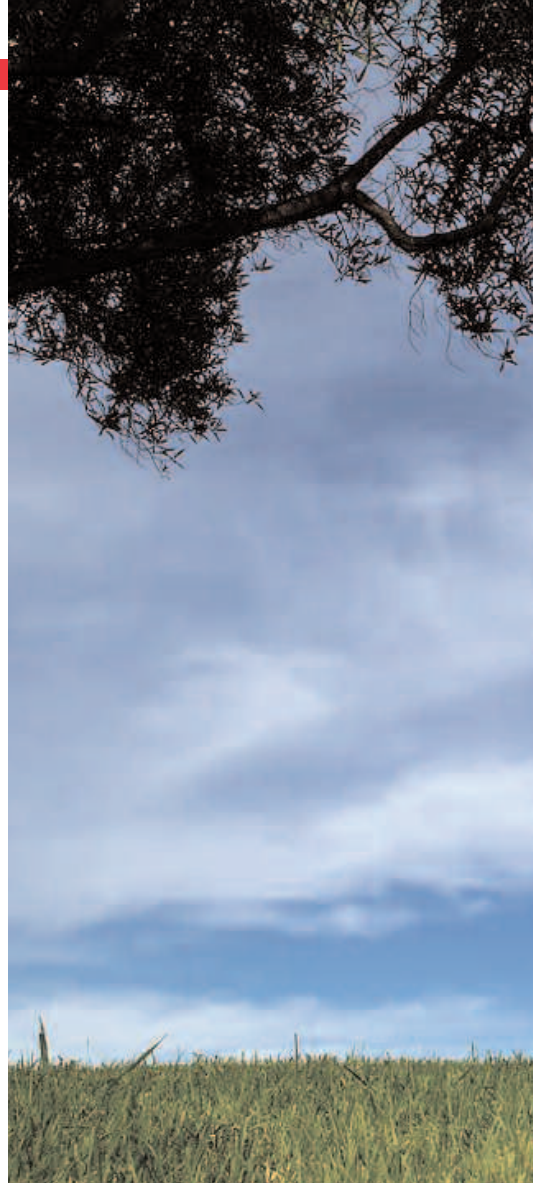


**Bach:** „Atemnot löst Angst aus, die die Atemnot verschärft“

**Vorbeugen.** Hält lästiger Husten mehr als drei Wochen an oder quält ständige Atemnot, sollte jedenfalls ein Facharzt zu Rate gezogen werden. Denn mit Lungenfunktionstest und weiterführenden Untersuchungen lässt sich rasch und sicher feststellen, ob eine Erkrankung vorliegt und welche Therapie Not tut. Die häufigsten Behinderungen des Atems werden durch Asthma Bronchiale und COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) verursacht. Pohl:



**AXEL DINSE, YOGA-PROFI** „Die Kontrolle über die Atmung - ‚Pranayama‘ genannt - ist ein fundamentaler Bestandteil des Yoga. Mit **Atemtechniken** soll der Geist beruhigt, die Organe gereinigt und die Gedanken kontrolliert werden. Ziel ist, die **Yogapositionen**, die Asanas, der Atmung anzupassen, die Synchronisierung von Bewegung und Atem zu erreichen, um tiefe Konzentration und die gewünschten Effekte zu ermöglichen.“







„Aktuellen Studien zufolge leiden 20 Prozent der Kinder und bis zu zehn Prozent der Erwachsenen unter Asthma. Und wir haben in Österreich rund 500.000 COPD-Patienten, von denen 90 Prozent Raucher sind.“ Frühe Diagnose, richtige medizinische Behandlung und Selbstschutz, etwa durch Verzicht auf Zigaretten, sind wichtig. Und auch bei Asthma oder COPD kann Atemtherapie Erleichterung verschaffen, erklärt Experte Bach: „Atemnot löst Angst aus. Und Angst verursacht Spasmen in den Bronchien, die wiederum die Atemnot verschärfen. Der seelische Zustand kann den Verlauf einer Asthmaerkrankung stark beeinflussen.“

Atemschule, Übungen und Entspannungstechniken versprechen Hilfe. Ängsten langfristig mit Beruhigungsmitteln zu begegnen, sei hingegen ein Fehler: „Durch werden die Selbstheilungskräfte geschwächt und es drohen Abhängigkeiten. Außerdem dämpfen Tranquilizer in höheren Dosen den Atemreiz.“ Also: Atmen Sie durch. Jeder bewusste Atemzug dient Ihrer Gesundheit.

Elisabeth Schneyder ■

## AUFATMEN & AUFBLÜHEN – TROTZ ASTHMA ODER COPD

In Österreich leben mehr als eine halbe Million Asthmatiker, jeder vierte Österreicher über 40 leidet an chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) – landläufig auch als „Raucherhusten“ bezeichnet. Die Mehrheit dieser Patienten weiß nicht ausreichend über ihre Krankheit Bescheid – ein Informationsdefizit mit gravierenden Folgen für die Gesundheit. Mit einem neuen Handbuch für Menschen mit Asthma oder COPD will die Atemschule – eine Initiative der österreichischen Lungenspezialisten – den Betroffenen kompetente Information in kompakter Form bieten.



Die handliche Broschüre enthält neben Faktenwissen auch ausführliche Informationen über die Therapie – beispielsweise über den richtigen Einsatz von Kortison – sowie alltagstaugliche Tipps und praktische Selbsttests. So kann mit dem Asthma KontrollTest (ACTET) überprüft werden, ob man sein Asthma im Griff hat bzw. lässt sich mit dem COPD-Selbsttest das persönliche Risiko bestimmen.

Besonders hilfreich für Betroffene und Angehörige ist auch das Asthma-Notfallmanagement. Hier wird Punkt für Punkt beschrieben, wie man bei einem akuten Anfall vorgehen sollte. Ein kleines ABC der Fachbegriffe zu Asthma und COPD runden das Handbuch ab. Als weiteres Service stellt die Atemschule Asthmatikern zur Früherkennung eines drohenden Anfalls und zur Verlaufskontrolle kostenlos einen Peakflow-Meter zur Verfügung.

Handbuch und Peakflow-Meter können kostenlos unter der Hotline 01-979 85 65 oder auf [www.atemschule.at](http://www.atemschule.at) angefordert werden.



## Interview

# „Er ist ein Seismograf“

**L**EBEN: *Zu atmen ist ein natürlicher Vorgang, der unwillkürlich funktioniert. Was – außer Krankheit – kann hier zum Problem werden?*

**Faller:** Wenn wir auf die Welt kommen, funktioniert der Atem in der Regel ganz natürlich. Aber dann können vielfältige Einflüsse wie Erziehung, unterdrückte Gefühle, Leistungsdruck, Verspannungen, Bewegungsmangel, Haltungsschwächen und ähnliches dazu führen, dass er nicht mehr so fließt, wie er sollte. Denken Sie nur an Kinder, die lernen, still zu sitzen, statt sich zu bewegen und herumzutollen. Oder an Stress: Haben wir keine Ruhe mehr, wird der Atem schnell und oberflächlich.

**LEBEN:** *Was sollte man also tun?*

**Faller:** Nicht nur dann mit dem Atem arbeiten, wenn Beschwerden auftreten. Schließlich kann er uns auch im Alltag sehr unterstützen. Wenn beispielsweise jemand seine Stimme viel einsetzen muss, hat er mit einer guten Atmung weniger Mühe dabei. Außerdem können durch Atemarbeit viele Regelmechanismen im Gleichgewicht gehalten werden. Ein lebendiger Atem hat auch einen positiven Einfluss auf Blutdruck, Immunsystem, Schlaf-Wach-Rhythmus, gute Muskelspannung und vieles mehr. Außerdem reagiert unser Atem auf alles – auf Freude und Trauer, Ruhe und Aktivität, negative und positive Gedanken. Er ist wie ein



**Faller:** „Der Atem gibt uns Feedback, egal was wir tun.“



**EIN LEBENDIGER  
ATEM** wirkt sich  
positiv auf die  
Gesundheit aus

# des Befindens'

Fließt der Atem lebendig, spielt er bei jeder Stimmung mit – so das Credo von Atemlehrer Norbert Faller.

## ATMEN UND BEWEGEN

Der 1957 in Offenburg, Deutschland, geborene Diplompädagoge **Norbert Faller** führt seit 1995 ein eigenes Institut ([www.atemlehre.at](http://www.atemlehre.at)) in Wien. Er unterrichtet seit 1984 auf internationaler Ebene Tanz und Bewegung und seit 1987 bei verschiedenen Institutionen **Atemlehre**. Er blickt auf eine mehrjährige klinische und selbstständige Praxis in Atemtherapie und Körperpsychotherapie zurück. Faller verfügt über die Heilerlaubnis auf dem Gebiet der **Psychotherapie**. Er ist Mitglied der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege und der Österreichischen sowie der Europäischen Gesellschaft für Körperpsychotherapie.

Seismograf für körperliches, seelisches und geistiges Befinden. Er gibt uns Feedback, egal was wir tun. Deshalb fördert er auch Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung.

**LEBEN:** Was hat Sie auf die Idee gebracht, Ihr Buch „Atem und Bewegung“ zu schreiben?

**Faller:** Ich wollte den Menschen näher bringen, wie sie den Atem im Alltag für ihr Wohlbefinden nutzen können. Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, mit dem Atem zu arbeiten. Leider ist nur sehr wenig darüber bekannt. Viele wissen nicht einmal, wie der Atem funktioniert und kennen die Anatomie nicht.

**LEBEN:** Wem empfehlen Sie, sich unbedingt mit dem Atmen zu befassen?

**Faller:** Allen, die sich nicht wohl fühlen und etwas dagegen tun wollen. Hier geht es auch um Eigenverantwortung. Der freie Atem dient der Gesundheitsvorsorge, hilft alten Menschen und kann im psychischen Bereich – etwa bei Ängsten oder Depressionen – viel bewirken. Auch Sportler profitieren von einer optimalen Atmung. Um diese zu erreichen, gibt es die verschiedensten Möglichkeiten, weil nun mal jeder Mensch anders ist. Es ist wichtig, seinen eigenen Rhythmus zu finden.

**LEBEN:** Haben wir das richtige Atmen verlernt?

**Faller:** Bei vielen ist das Atmen eingeschränkt und seine ursprüngliche Flexibilität ist verloren gegangen. Aber man kann es wieder lernen. Wer sich mehr Raum gibt, entspannt und durchatmet, findet wieder zu einer völlig neuen Lebensqualität. Aus dem letzten Loch zu pfeifen, bedeutet eine Einschränkung. Viele kommen in meine Seminare und klagen, sie können nicht mehr, so wie früher, alles tun. Manchmal ist das eine altersgemäße Veränderung, aber mitunter treten Einschränkungen schon viel früher auf, zu einem Zeitpunkt, wo dies noch nicht unbedingt der Fall sein sollte. In vielen Fällen ist die Sauerstoffversorgung nicht mehr in gewohnter Form gegeben.

**LEBEN:** Was ist eigentlich der Ideal-Zustand?

**Faller:** Es gibt diesen schönen Vergleich, der Atem sei wie ein Pianist während eines Konzerts. Ist er frei und lebendig, spielt er bei jeder Stimmung oder Veränderung mit – das Temperament wechselt flüssig zwischen „piano“ und „forte“. Haben wir den richtigen Atem verlernt, fehlen die Amplituden. Wir sollten lernen, unser „Atemklavier“ wieder ungehemmt zu spielen. So, dass es von alleine

funktioniert, wie es von Natur aus soll.

Elisabeth Schneyder ■

## BUCHTIPP



**ATEM UND BEWEGUNG.**  
*Theorie und 100 praktische Übungen.*  
Von Norbert Faller,  
erschienen im Springer Verlag  
Wien, 237 Seiten, € 29,80

# INSERTAT



# Fünf Übungen zum Du



**1.1** Den Arm von den Fingerspitzen aus Richtung Decke dehnen – dabei nicht strecken



**1.2** Gleichzeitiges Dehnen des Arms und des Beines bis in die Fingerspitzen bzw. Zehenspitzen



**1.3** Linkes Bein nach hinten stellen, gleichzeitig den linken Arm in einem Bogen nach rechts ziehen



**1.4** Rechtes Bein nach hinten dehnen und gleichzeitig den linken Arm nach vorne schieben

## INSERAT

### Wie Sie am besten üben . . .

... zeigt Ihnen Atemtherapeut Norbert Faller. Reservieren Sie sich eine bestimmte Zeit am Tag für Ihre Atemübungen. So regelmäßig wie Ihr Atem, so regelmäßig sollte auch das Training erfolgen - egal ob am Morgen, zwischendurch oder vor dem Schlafengehen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden - Handy ausschalten!

Am besten üben Sie in einem gut durchlüfteten, wohltemperierten Raum. Für die Bodenübungen empfiehlt sich eine Gymnastikmatte, eine dicke Decke tut es aber auch. Tragen Sie bequeme Kleidung, auf Schuhe sollten Sie verzichten. Die Übungen im Sitzen machen Sie am besten auf einem Hocker bzw. auf einem Sessel ohne Armlehne und mit fester Sitzfläche. Die Sitzhöhe sollte Ihrer Körpergröße entsprechen.

Wiederholen Sie die Übungen sechs bis zehn Mal. Führen Sie die Übungen jedoch nicht zu lange aus, machen Sie auch Pausen. Bei Schmerzen oder Unbehagen lassen Sie die Übung aus. Finden Sie Ihren individuellen Atemrhythmus!

### 1. Dehnen

■ **Ablauf:** Dehnen Sie Hände, Arme, Füße, Beine, Rücken, Flanken, Hals usw. - alle Bereiche, die nach Bewegung oder Anregung verlangen. Dehnen Sie sich - nicht dabei strecken - bis in die Endpunkte Ihrer Extremitäten - in die Hände und Finger, Füße und Zehen sowie Kopf und Gesicht. Machen Sie es wie eine Katze, lassen Sie die Bewegung durch den ganzen Körper fließen. Der Atem kommt von selbst.

■ **Wirkung:** Der Körper ist belebt, speziell der gedehnte Bereich. Atem und Kreislauf werden angeregt. Der Atem fließt lebendiger und kraftvoller. Die Atembewegung erfasst den Rumpf, die Atemschwingung dringt bis in Beine, Füße, Arme, Hände und Kopf vor. Wohlgefühl macht sich breit.

# rechatmen

Mit gezielten Atemübungen können Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden erheblich steigern.



## 2. Beckenseitkreis

■ **Ablauf:** Kreisen Sie mit dem Becken nach hinten, zur Seite, nach vorne und wieder nach hinten. Wiederholen Sie die Übung und wechseln Sie dann die Richtung. Der Atem passt sich der Bewegung an: nach hinten - einatmen, nach vorne - ausatmen.

■ **Wirkung:** Der Atem fließt ruhiger. Atembewegung breitet sich im Bauch und Becken aus, Atemschwingung in den Beinen und Füßen.



## 3. Ellbogen/Flanke

■ **Ablauf:** Dehnen Sie den rechten Ellbogen und gleichzeitig die Flanke seitlich in den Raum. Ellbogen und Schulter nicht anheben. Kehren Sie zur Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie mehrmals und setzen Sie die Übung auf der linken Seite fort.

■ **Wirkung:** Der Atem fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im Rücken aus.



## 4. Achselhöhle dehnen

■ **Ablauf:** Heben Sie von den Fingerspitzen aus die linke Hand zur Seite und führen Sie diese in einer weiten Bewegung seitlich bis über den Kopf. Die Handfläche sollte nach außen und dann nach oben zeigen. Gewicht auf die linke Seite verlagern. Dehnen Sie Ihre Achselhöhle, senken Sie den Arm langsam, bis er wieder hängt. Zurück in der Ausgangslage nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Wiederholen Sie mehrmals und wechseln Sie dann auf die andere Seite. Der Atem passt sich der Bewegung an: beim Heben des Arms - einatmen, beim Senken - ausatmen

■ **Wirkung:** Der Atem vertieft sich. Atembewegung breitet sich in den Brust- und Schulterbereich aus. Atemschwingung in die Arme, Hände und den Kopf. Der lösende absteigende Ausatem und eine deutlichere Atempause entstehen. Schulter, Arme, Hände, Brustkorb und vor allem Achselhöhlen werden belebt.



## 5. Oberschenkel hinunterstreichen

■ **Ablauf:** Stehen Sie hüftbreit und legen Sie die Handflächen auf die Becken-Rückseite. Streichen Sie den Oberschenkeln entlang bis zu den Knien, ziehen Sie diese leicht nach vorne. Schwingen Sie die Arme nach vorne und richten Sie sich auf. Hals und Kopf in der Bewegung mitnehmen.

■ **Wirkung:** Atembewegung breitet sich im Rücken, Bauch, Becken und in den Beinen aus. Ein vitales aufsteigendes Ausatmen entsteht. Beine, Becken und Rücken werden gelöst, gekräftigt und belebt. Im Becken und Rücken wird mehr Raum und Volumen spürbar. Der Kreislauf wird angeregt.