



# Gesunde Atmung

BREATHQ®

# Gesunde Atmung

## Grundlage unserer Gesundheit

---

### **Wusstest Du das über Deinen Atem?**

Die Atmung spielt im Leben eine einzigartige Rolle. Ohne Essen können wir Wochen überleben, ohne Trinken einige Tage, aber ohne die Atmung bleibt uns wörtlich nach ein paar Minuten die Luft weg.

Bei der Atmung nehmen wir Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid ab, wie bei einer Verbrennung in einem Ofen: dort verbrennt ein Brennstoff mit Hilfe von Sauerstoff und er gibt dafür Kohlendioxid und Wasser ab. Die Brennstoffe unseres Körpers sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Die Regulation dieses Prozesses ist in unserem System genau ausgesteuert.

Viele von uns wissen, wie viele Schritte sie täglich machen. Dafür reicht ein Blick auf das Smartphone oder die Smartwatch. Aber wie oft atmen wir eigentlich am Tag? Tatsächlich können das bis zu 25.000 Atemzüge sein! In einem Jahr summiert sich das auf etwa 9 Millionen Atemzüge und in einem Leben auf ungefähr 700 Millionen!

Aber wir schenken unserem individuellen Atemverhalten wenig Aufmerksamkeit, denn unsere Atmung läuft fast immer unbemerkt automatisch im Hintergrund ab. Der Atemrhythmus wird gesteuert von unserem Vegetativen Nervensystem (VNS), so wie z. B. auch unser Herzschlag. Und weil sie so prima im Hintergrund funktioniert, achten wir auch nicht besonders auf unsere Atmung, außer vielleicht beim Sport, oder wenn wir eine Treppe hochlaufen und uns anstrengen – und dabei schneller atmen und keuchen.

### **Was ist eigentlich eine dysfunktionale Atmung?**

Bei einer dysfunktionalen Atmung liegt eine Störung der gesunden, funktionalen Atmung vor. Das kann sich auf verschiedene Weisen äußern: zu schnelles Atmen, zu starkes lautes Atmen, flache Atmung überwiegend in den oberen Brustkorb, unregelmäßige Atmung, Atmung überwiegend durch den Mund, Atemnot, oder sogar längere Atemaussetzer - die sogenannte Schlafapnoe.

### **Warum nehmen wir eine gestörte, dysfunktionale Atmung nicht wahr?**

Meist merken wir nicht, wenn mit unserer Atmung irgendetwas nicht stimmt, und wir nicht "richtig", sondern dysfunktional atmen. Wir schenken unserer Atmung keine Aufmerksamkeit und haben kein Atem-Bewusstsein – es sei denn, es liegt bereits eine Funktionsstörung vor, wie z. B. Asthma. Aber auch ohne eine konkrete Erkrankung haben viele Menschen gerade in den Industrieländern eine gestörte, ungesunde Atmung, ohne es zu wissen.

### **Gibt es einen einfachen Funktionalitäts-Test?**

Eine einfache Methode zur Bewertung des Atemmusters und der Atemeffizienz ist die Messung der Breath Hold Time (BHT), auch bekannt als Kontrollpause (CP), CO2 Toleranz Test oder BOLT (Body Oxygen Level Test) Score.

### Messung der Breath Hold Time:

- Halte eine Uhr mit Sekundenzeiger oder ein Smartphone mit Stoppuhr bereit.
- Setz Dich aufrecht hin.
- Atme ein, verschließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger und atme dann sanft durch den Mund bis zum natürlichen Ende aus.
- Jetzt halte den Atem an und starte die Stoppuhr.
- Beim ersten stärkeren Bedürfnis zu atmen notiere die Zeit und atme normal ein.

Es ist wichtig, dass die Einatmung nach der Kontrollpause entspannt ist. Ist sie angestrengt, hast Du den Atem zu lange angehalten. Warte einige Minuten und versuche es dann erneut.

Die gemessene Zeit in Sekunden ist Deine BHT:

- Ein Wert über 25 Sekunden ist ein Zeichen für eine gute, funktionale Atmung.
- 25 Sekunden oder weniger weisen eher auf eine dysfunktionale, gestört Atmung hin.



Bewertung der Atemeffizienz mit BHT

## Was sind die Folgen einer dysfunktionalen Atmung?

Ein gestörtes Atemverhalten schwächt die Resilienz und kann zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen oder diese begünstigen, z. B. Erkältung, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Panikattacken, Angstzustände, Immunschwäche, COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung), HVS (Hyperventilations Syndrom) und auch Long Covid. Letztendlich kann eine dysfunktionale Atmung sogar zu einer geringeren Lebenserwartung führen.

## Was ist die Ursache?

Einer der Hauptauslöser für ein ungesundes Atemverhalten ist Stress. Unter Stress reagiert unser Körper mit einem aufeinander abgestimmten Maßnahmenpaket: Stresshormone werden ausgeschüttet, wir sind angespannt, und unser Atem wird flacher und schneller – wir sind bereit für Kampf oder Flucht!

Das ist ein super Überlebensmechanismus, der uns zu der starken Spezies gemacht hat, die wir sind. Aber in der heutigen Zeit wird dieser angespannte Zustand durch die Zunahme von Stressfaktoren viel zu oft ausgelöst und dauert zu lange an, sodass sich viele von uns in einem permanenten Niedriglevel-Stressmodus befinden – begleitet von einer gestörten Atmung.

## Was kann man gegen eine dysfunktionale Atmung tun?

Zeigt eine Überprüfung des Atemverhaltens, dass überwiegend durch den Mund geatmet wird, ist die erste Maßnahme die Umstellung auf eine möglichst konsequente Atmung durch die Nase - über den gesamten Tag.

## Warum Atmung durch die Nase?

Die Nase filtert, erwärmt und befeuchtet die eingeatmete Luft – bei der Mundatmung erreicht die eingeatmete Luft die Bronchien und Lunge auf sehr direktem Weg und erhöht das Infektionsrisiko. Insgesamt verbinden sich mit der Nasenatmung viel weitere Vorteile für die Gesundheit, u. a.

- Zunahme des Durchmessers der Bronchien und Steigerung der Durchblutung der Lunge
- Stärkung der Atemmuskulatur
- Steigerung der Durchblutung
- Erhöhung der Sauerstoffabgabe an das Körpergewebe

### GRUNDPRINZIPIEN DER GESUNDEN, FUNKTIONALEN ATMUNG

- **Nasenatmung:** so konsequent wie möglich, auch unter Belastung
- **Langsame Atmung:** Herabsetzung der Atemfrequenz (von 12 - 20 Atemzüge pro Min. auf ca. 6 - 8)
- **Diaphragmatische Atmung:** tiefe Atmung unter Einsatz des Zwerchfells
- **Ozeanatmung:** kontrollierte Verlängerung und Vertiefung des Atems sowie Vagusnervstimulation

Die Nasenatmung sollte begleitet werden von einer tieferen Atmung unter Einsatz des Zwerchfells, der diaphragmatischen Atmung. Diese wird oft auch tiefe Bauchatmung genannt, obwohl nicht wirklich in den Bauch geatmet werden kann, dieser sich aber beim Einatmen vorwölbt, da durch die stärkere Bewegung des Zwerchfells eine leichte Verschiebung der Organe nach unten in den Bauchraum erfolgt.

Eine tiefere Atmung ist zwangsläufig auch eine etwas verlangsamte Atmung, und das ist gut so, denn ein weiteres Merkmal der dysfunktionalen Atmung ist die "Überatmung" – das Atmen mit einer zu hohen Atemfrequenz. Eines der Ziele der funktionalen Atmung ist es, diese zu reduzieren durch eine tiefere und bewusst verlangsamte, ruhige Atmung.

## Warum langsame Atmung?

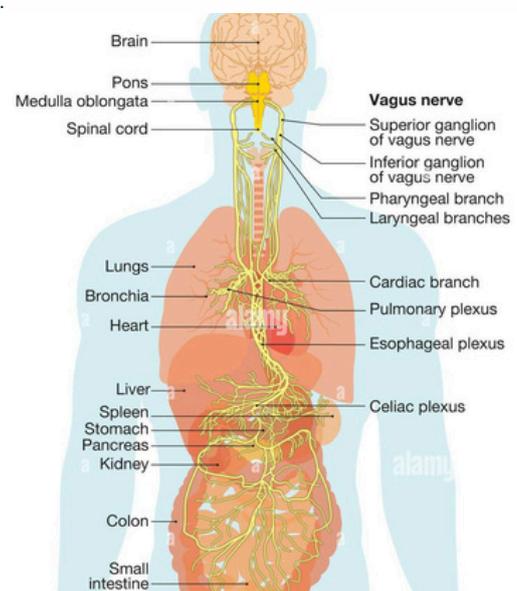
Die langsame Atmung beruhigt unser Nervensystem und in Verbindung mit der tiefen Atmung unter Einsatz des Zwerchfells wird der Gasaustausch in der Lunge optimiert - unser Körper nutzt die eingeatmete Luft besser aus.

## Warum Ozeanatmung - und was ist das?

Bei der sogenannten Ozeanatmung wird der Vagusnerv durch den vorbeiströmenden Luftstrom gezielt direkt stimuliert und so schnell ein parasympathischer Zustand erreicht (Ruhe und Entspannung), gerade wenn wir uns vorher in einem sympathischen Zustand befunden haben (durch Stress induzierter Kampf-/Flucht-Modus). Der Name Ozeanatmung kommt übrigens von dem Geräusch des kontrolliert ein- und ausströmenden Luftstroms, das an die Wellen an einem Strand erinnert.

## Was ist der Vagusnerv?

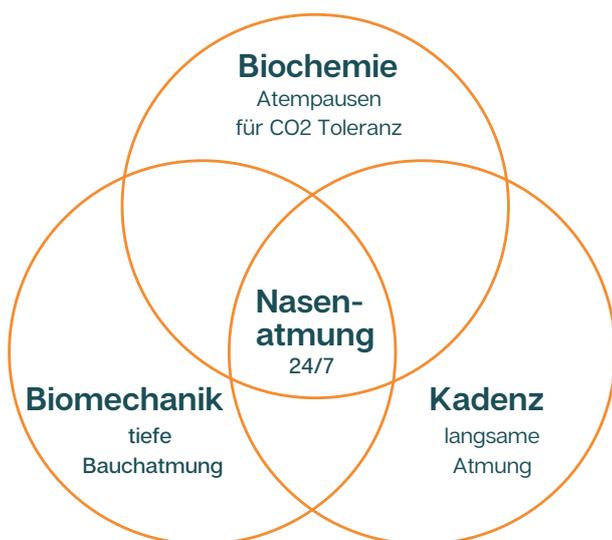
Der Vagusnerv ist einer von zwölf Nerven unseres vegetativen Nervensystems, das vom Gehirn und Rückenmark gebildet wird. Er ist unser längster Nerv und führt als einziger vom Hirnstamm über das Herz, die Lunge, Leber und Milz bis in den Magen-Darm-Trakt.



Mit dieser großen Reichweite und Vernetzung im Körper fungiert er als Datenautobahn zwischen dem Gehirn und den Organen, was seine enorme Wichtigkeit für uns widerspiegelt. Als Teil des Parasympathikus und Gegenspieler zum Sympathikus steuert der Vagusnerv das parasympathische vegetative Nervensystem und damit unbewusst ablaufende Funktionen im Körper.

Es gibt zahlreiche Störungen in unserem Körper, die oftmals auf unser Nervensystem zurückzuführen sind. Aktivität, Anspannung und Stress werden durch den Sympathikus gesteuert. Für die Entspannung kommt dann der Gegenspieler, der Parasympathikus ins Spiel. Er ist für die Ruhe und Regeneration zuständig. Der Vagusnerv ist Teil davon.

### Dimensionen der funktionalen Atmung



### Was sind die Vorteile einer funktionalen Atmung?

Die Wissenschaft hat erkannt und bestätigt, dass wir unseren Atem sehr effektiv zur Prävention einsetzen können, und damit unsere Resilienz deutlich verbessern können, ebenso wie therapiebegleitend bei bestimmten Krankheiten - oder sogar als singuläre Therapie. Oft setzt ein spürbarer Effekt schon nach sehr kurzer Zeit ein.

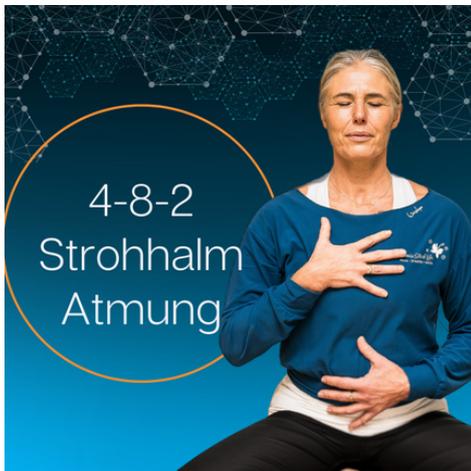
Stress wurde als einer der Hauptauslöser für ein ungesundes Atemverhalten identifiziert. Und gerade in Stresssituationen (sympathischer Zustand des Nervensystems) können wir durch kontrollierte Atmung gezielt unseren Vagusnerv ("Heilungsnerv") stimulieren und unser System herunterregulieren, zurück in den entspannten, parasympathischen Zustand.

Wir müssen nur wieder lernen, unseren Atem wahrzunehmen und intelligent einzusetzen! Unsere Mission bei BreathQ®: das lebensverändernde Potenzial und die Vorteile einer bewussten, intelligenten Atmung einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen – durch das Verwandeln von falschen ungesunden Atemmustern in eine funktionale, nachhaltige und gesundheitsfördernde Atmung.

So verbessern wir systematisch die Atem- und Lebensqualität. Die Grundlagen hierfür sind schnell erlernbar.

Dysfunktionale ungesunde Atmung	Funktionale gesundheitsfördernde Atmung
beschleunigt	langsam
Brustraum (flach)	Zwerchfell (tief)
Mundatmung	Nasenatmung
hörbar	leise
sichtbare Atembewegung	kaum sichtbare Atembewegung
ungleichmäßiger Rhythmus und Tiefe	gleichmäßiger Rhythmus und Tiefe
angestrengt, keine Entspannung in die Ausatmung hinein	unangestrengt, passives Loslassen in die Ausatmung
große Atemzüge durch den Mund beim Sprechen, schnelles Sprechen, lange Sätze	sanfte Atmung durch die Nase, ruhige Sprache, kurze Sätze
häufiges Seufzen und/oder Gähnen	seltene Seufzen und/oder Gähnen
starkes Atmen im Schlaf, Schnarchen, Schlafapnoe	sanfte, rhythmische Atmung auch im Schlaf

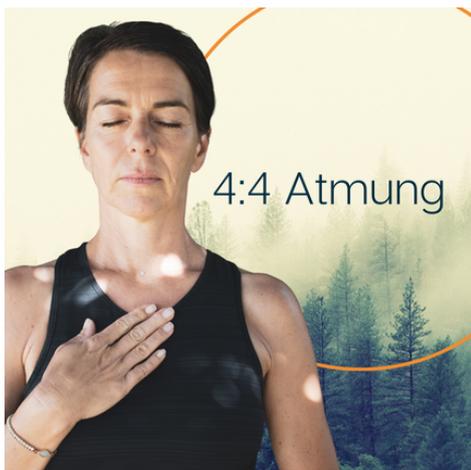
Probiere folgende drei Atemmeditationen aus, um in nur 5 Minuten Deine Atmung und Nervensystem zu regulieren.



Die **4-8-2 Atemmeditation** hilft Dir, von der angespannten Brustatmung zur entspannten Zwerchfellatmung zu wechseln. Du wirst in einem Zustand gelöster Konzentration lernen, wie Du Dein Zwerchfell trainierst, Deine Ausatmung gezielt verlängerst und mithilfe modernster Musiktechnologie schnell entspannst.

Position: sitzend - sicherer Ort - ungestört  
Kontraindikationen: keine  
Grundkenntnisse: keine

 [Zur Audioanleitung](#)



Die **4:4 Ausgleichsatmung** versetzt Dich in kurzer Zeit in einen Zustand tiefer Ruhe und Gelassenheit. Indem wir unsere Atemfrequenz auf 6 bis 8 Atemzüge pro Minute verlangsamen und gleich lang Ein- und Ausatmen, bringen wir den sympathischen und parasympathischen Zustand unseres Nervensystems in Balance. Dies ist die Basis für physiologische Mechanismen, die Gefühle wie Entspannung und Wohlbefinden auslösen.

Position: stehend, sitzend, liegend - sogar beim Autofahren  
Kontraindikationen: keine  
Grundkenntnisse: keine

 [Zur Audioanleitung](#)



Die **Boxatmung** ist eine ebenso populäre wie wirkungsvolle Atemtechnik, ursprünglich entwickelt von den Navy Seals Spezialeinheiten, um vor, während oder nach extremen Belastungssituationen "auf Knopfdruck" zu entspannen. Sie reduziert Stress und Angst, indem sie das autonome Nervensystem reguliert und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit sowie motorische Kontrolle.

Position: sitzend, liegend, stehend  
Kontraindikationen: keine Grundkenntnisse: keine

**TRAINER TIP:**

Solltest Du die Boxatmung als zu fordernd empfinden, verringere die Zählzeiten einheitlich.

 [Zur Audioanleitung](#)

## 1:1 COACHING BREATHWORK BEI KREBS

Lerne in diesem 8-Wochen Online Coaching mithilfe Deines Atems Dein Nervensystem zu regulieren, Deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Dein Mindset von Krankheit auf Gesundheit zu programmieren.

Das Programm umfasst Atmung, Bewegung und Mentaltraining, die nachweislich den Therapieverlauf begünstigen und Betroffene mental und körperlich stärken. Alle Übungen und Lernmaterialien sind einfach, leicht verständlich, wissenschaftsbasiert und für die konkreten Herausforderungen einer Krebserkrankung entwickelt.

Buche Dein Beratungsgespräch :  
[info@breathq.academy](mailto:info@breathq.academy)



*Du bist nicht allein - neben dem unsichtbaren Feind Krebs hast Du einen starken, unsichtbaren Verbündeten an Deiner Seite: Deinen Atem!*

Als genesene Krebspatientin, zertifizierte Atemexpertin und Mitgründerin von BreathQ®, weiß **Silke Hartmann** aus eigener Erfahrung, welche bedeutende Rolle der Atem für den Heilungsprozess bei einer Krebserkrankung spielt.

Gemeinsam mit Sonja Wäger-Kuhn von BreathQ® hat sie das kompakte Schritt-für-Schritt Breathwork bei Krebs-Programm entwickelt, das Krebsbetroffene und Angehörige mental und körperlich unterstützt - von der Diagnosestellung über alle Behandlungsetappen bis einschließlich der Nachsorge: **BreathQ® bei Krebs**.

Melde Dich gerne direkt bei Silke:  
[silke@breathq.academy](mailto:silke@breathq.academy)  
+49 152 29604899

Die international zertifizierten Atemexperten von **BreathQ®** machen die führenden unterschiedlichen Breathwork-Methoden als Schlüssel zu körperlicher, geistiger und emotionaler Gesundheit erlebbar.

Das Angebot wissenschaftlich fundierter, sicherer Programme adressiert Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen und reicht von grundlegenden Atemtechniken bis zu spezialisierten Programmen, beispielsweise zur Unterstützung in der Krebstherapie.

Alle Programme werden in Einzel- und Gruppencoachings, online und offline, live und in on-demand-Kursen leicht zugänglich vermittelt und durch Material für selbständiges Lernen ergänzt, um eine gesundheitsfördernde Atemroutine zu etablieren.

Um das passende Angebot für das jeweilige Bedürfnis zu finden, leistet BreathQ® in einem zunehmend unübersichtlichen Markt Orientierung und bietet individuelle Lösungen.

**BREATHQ®**

Master your breath. Improve your life.