

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 4: Chinesische Medizin um Aufwind

Artikel: Die Kunst, richtig zu atmen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557705>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

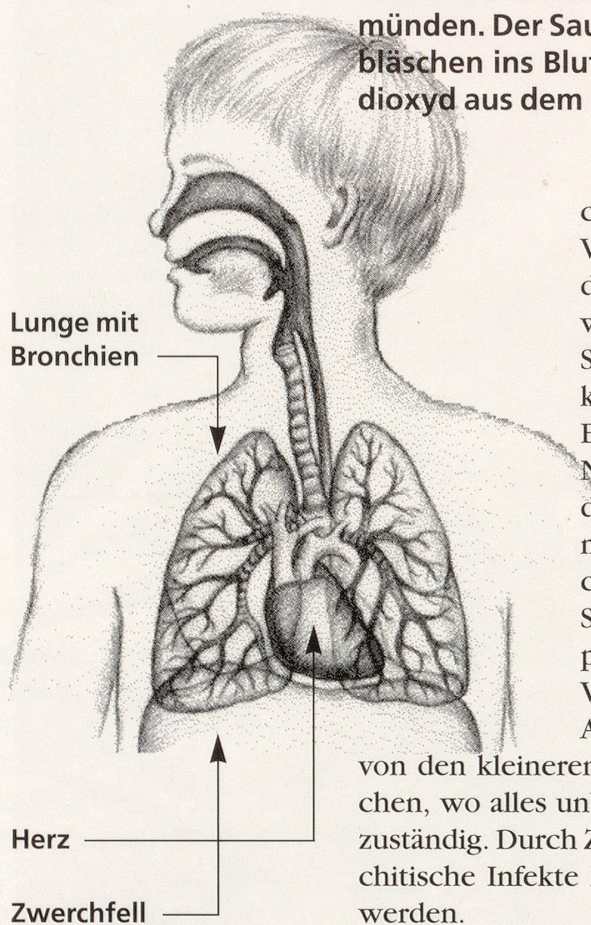
Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Kunst, richtig zu atmen

Normalerweise läuft das Atmen automatisch ab. Die Atemfrequenz – etwa 16mal in der Minute – wird im Gehirn gesteuert. Atemrhythmus und Atemtiefe können aber auch bewußt gelenkt werden und sind zudem abhängig von der körperlichen Belastung.

Der Atem geht durch Mund und Nase, setzt sich im Rachen, Kehlkopf und in der Luftröhre nach unten in den Brustkorb fort. An die Luftröhre schließen sich die Bronchien an, verzweigen sich in den beiden Lungenflügeln und gehen in immer kleinere Bronchien über, die schließlich in die Lungenbläschen münden. Der Sauerstoff gelangt durch die Wände der Lungenbläschen ins Blut, während in umgekehrter Richtung Kohlendioxyd aus dem Blut in die Lungenbläschen abgegeben wird.



Während die Luftröhre und die großen Bronchien durch Knorpelringe verstärkt sind, nimmt die Versteifung mit kleiner werdendem Durchmesser der Bronchien ab. Die kleinsten Bronchien haben weniger als einen viertel Millimeter Durchmesser. Sie sind außen von Muskeln umgeben, die nicht willkürlich bewegt werden können. Die Spannung oder Erschlaffung dieser Muskeln wird vom vegetativen Nervensystem reguliert. Der Sympathicus bewirkt die Öffnung, der Nervus Vagus ist für das Zusammenziehen zuständig. Die Innenwände der Bronchien sind mit Schleimhaut überzogen. In den Schleimdrüsen wird ständig dünnflüssiger Schleim produziert, der körpereigene Abwehrstoffe gegen Viren und Bakterien enthält und Staubteile aus der Atemluft bindet. Zur Beförderung dieses Schleims

von den kleineren auf die größeren Bronchien bis in Richtung Rachen, wo alles unbemerkt verschluckt wird, sind die Flimmerhaare zuständig. Durch Zigarettenrauch, andere Luftschadstoffe oder bronchitische Infekte können die Flimmerhärchen empfindlich gestört werden.

Bei Atemnot läuft alles anders als normal

Bei einem Asthmaanfall verkrampfen sich die Muskeln der kleinen Bronchien. Die Passage der Atemluft wird behindert, es entsteht ein pfeifendes Geräusch. Die Schleimhaut der Bronchien schwillt an und verengt den ohnehin schon dezimierten Durchmesser der Bronchien. Die Drüsen produzieren enorm viel Schleim, der durch das verstärkte Atmen eingedickt wird und nicht mehr normal abfließen kann. Das führt zu starkem Hustenreiz. Steigert sich die Verschleimung, ist der Durchgang der Atemluft oft kaum noch möglich.

*Adressen von
Atemtherapeuten und
Atempädagogen finden Sie
in den örtlichen Telefon-
büchern und im Alternativen
Branchenbuch.*

Atmen kann (und sollte) man lernen

Die Antriebsfeder des eigentlichen Atmens ist die unwillkürliche Muskeltätigkeit des Zwerchfells. Wie der Herzschlag hat sie ihren eigenen natürlichen Rhythmus, der auch während des Schlags oder einer Bewußtlosigkeit anhält. Das Zwerchfell und die übrige Atemmuskulatur im Brustkorb können durch Atemgymnastik trainiert werden. Durch gute Atemarbeit kann das allgemeine körperliche Wohlbefinden enorm gesteigert werden. Schon eine so einfache Übung wie das herzhaftes Gähnen, mit kräftig nach oben ausgestreckten Armen, dehnt und entspannt die Atemmuskeln und bringt eine Menge Sauerstoff in die Lunge. Die meisten Menschen neigen zu einer flachen, etwas hektischen Kurzatmung, bei der die Brustatmung überwiegt. Neben Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Verunsicherung wirkt sich vor allem Bewegungsmangel negativ auf die Atmung aus. Auch verkramptes Sitzen, einengende Kleidung und Übergewicht verschlagen so manchem den Atem.

Wegen des erhöhten Sauerstoffbedarfs ist körperliche Anstrengung immer mit tieferer Atmung verbunden, die das Zwerchfell gut trainiert. Aber auch schon einfache Bewegungs- und Haltungsübungen, zum Beispiel im Stehen, Sitzen, Liegen oder bei gebeugtem Oberkörper, verändern die Atmung ganz von selbst.

Atemschulung beeinflusst auch das geistig-seelische Befinden positiv. Die Erfahrung des richtigen Atmens fördert die Harmonie mit sich selbst und mit der Umwelt. Ruhe, Entspannung und Gelassenheit stellen sich ein.

Erste Atemübungen macht man am besten mit einem Lehrer

Obwohl die Atemschulung eigentlich selbständig durchgeführt werden kann, ist es für Anfänger nicht ratsam, die Übungen ohne fachliche Anleitung zu lernen. Sonst besteht die Gefahr, daß falsche Gewohnheiten verstärkt und eventuelle Erkrankungen verschlimmert werden. Ganz besonders strikt gilt das für Asthmakranke. Durch Fehler bei den Atemübungen kann ein akuter Anfall provoziert werden.

Auch berühmte Primadonnen und Tenöre haben als Teil ihrer sängerischen Ausbildung das Atmen erst lernen müssen. Warum sollten wir Ihnen nicht nacheifern? Vielleicht verbessert die Atemschulung ja nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden, sondern auch die Qualität des Gesangs unter der Dusche? ●

Zur Ausbildung zum Krankengymnasten und Physiotherapeuten gehört die Atemgymnastik dazu. Aber auch Privatschulen bilden Atemtherapeuten aus.



Lachen ist nicht nur die beste Medizin, sondern auch das beste Zwerchfelltraining!

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt:
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich preßt,
Und danke ihm, wenn er dich wieder entläßt.*

Goethe