

## ATMUNG

# Tief und bewusst für mehr Wohlbefinden



**Zu flach, zu hektisch, zu weit oben in die Brust: Die meisten Menschen atmen falsch. Dabei wird unterschätzt, welche Wirkung die Atmung auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden hat.**

Unsere Lunge erbringt wahre Super-Leistungen: 10'000 bis 20'000 Liter Luft atmen wir täglich automatisch ein und aus. Ohne diesen Vorgang könnte der Körper nicht mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt werden. «Wir nehmen einfach an, Atmen sei eine passive Tätigkeit – etwas, das halt zum Leben gehört», schreibt der US-amerikanische Wissenschaftsjournalist James Nestor in seinem Buch «Breath. Atem». Doch autonom heisst nicht gleich richtig.

Wird die Lunge nicht vollständig genutzt, fehlt es dem Körper an Sauerstoff, Energie und Stabilität. Die Folgen sind vielfältig: «Erst seit Kurzem wissen wir, dass man mit der richtigen Atmung den Blutdruck senken, sportliche Leistungen steigern und das Nervensystem ins Gleichgewicht bringen kann», schreibt Nestor. Gut zu wissen: Jeder Mensch kann seine Lunge trainieren und Atemtechniken lernen, um die Lungenfunktion zu verbessern oder zumindest zu erhalten und falsch erlernte Atemgewohnheiten abzulegen – für sich im Alltag oder in Form einer Atemtherapie.

## WIEDER RICHTIG ATMEN

Wichtig sind tiefe, bewusste Atemzüge – und zwar durch die Nase. Eine Studie der Northwestern University in Illinois zeigt, dass Nasenatmung im Vergleich zur Mundatmung sogar die Kommunikation zwischen den verschiedenen Arealen im Gehirn sowie die Gedächtnisleistung verbessert. Nicht zu vernachlässigen ist bei der Atmung das Zwerchfell: «Ein durchschnittlicher Erwachsener nutzt nur zehn Prozent des Spielraums, den das Zwerchfell für die Atmung bietet. Das überlastet das Herz, erhöht den Blutdruck und verursacht Kreislaufprobleme», erklärt der Experte. Was ist zu tun? Länger und tiefer in den Bauch atmen.

Text: Lena Winther

## IM SITZEN: SO TRAINIEREN SIE IHR ZWERCHFELL

- Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus.
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
- Spüren Sie, wie sich der Bauch beim Einatmen nach aussen wölbt und beim Ausatmen wieder flacher wird.
- Versuchen Sie, die Bauchmuskeln locker zu lassen. Wenn Sie Ihren Bauch einziehen, ist eine Zwerchfellatmung nicht möglich.

Quelle: Lungenliga Schweiz

## VERBANDSBEITRAG

# Wenn Stress den Atem nimmt

**Erschöpfung beginnt oft unmerklich – und zeigt sich im Atem. Wie Atmung zu mehr Ruhe und psychischer Stabilität beitragen kann.**

Es beginnt oft schleichend: steigender Druck im Job, kaum noch echte Pausen, ständige Erreichbarkeit. Jede zweite Person in der Schweiz erlebt im Laufe ihres Lebens eine psychische Krise – häufig ausgelöst durch anhaltenden Stress und zunehmende Erschöpfung.

Wenn der Druck steigt, verändert sich unser Atem: Er wird flach, schnell und unregelmässig. Dieser «Stressatem» hält den Körper in Alarmbereitschaft – ein Kreislauf aus Anspannung, innerer Unruhe und wachsender Erschöpfung entsteht.

## DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN

Hier setzt die Atemtherapie an. Sie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die Körper und Geist verbindet. In der Begleitung lernen Menschen, ihren Atem bewusst wahrzunehmen und zu regulieren – und so direkt auf ihr Nervensystem einzuwirken.

Wird der Atem ruhiger und tiefer, reagiert auch der Körper: Der Parasympathikus, insbesondere der Vagusnerv, wird aktiviert. Puls und Stresshormone sinken, Anspannung kann sich lösen, und ein Gefühl von Stabilität entsteht.

Atemtherapie bedeutet dabei nicht, etwas leisten zu müssen. Vielmehr geht es darum, den natürlichen Atemfluss wieder zuzulassen und die Selbstregulation zu stärken.

## KLEINE PAUSE, GROSSE WIRKUNG

Gerade im Alltag zeigt sich die Stärke dieses Ansatzes: Ein Moment des Innehaltens – etwa zwischen zwei Meetings, im Zug oder vor einem anspruchsvollen Gespräch – kann helfen, den Stresskreislauf zu unterbrechen.



Gönnen Sie sich ab und zu eine kurze Pause.

Wer die Signale seines Körpers frühzeitig erkennt, kann gegensteuern, bevor aus Belastung Erschöpfung wird. Der Atem ist jederzeit verfügbar – ihn bewusst zu nutzen, kann ein entscheidender Schritt zurück zu mehr Ruhe, Klarheit und neuer Kraft sein.

Der Atemfachverband Schweiz setzt sich für Qualität, Information und professionelle Atemtherapie in der Schweiz ein.

## ZUR AUTORIN



**Barbara Spahni**  
eidg. dipl. Komplementärtherapeutin, psychologische Beraterin und Präsidentin des Atemfachverband Schweiz AFS  
[www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)

ANZEIGE



# WIRKUNG. STARK.

Die wissenschaftliche Methode Neuroimagination® verbindet Neurobiologie und Stressforschung mit anerkannter systemischer Coachingkompetenz – für sichtbare und messbare Ergebnisse.

**Starten Sie Ihre Ausbildung zum Neuroimagination-Coach®**  
Start 13. August 2026, Saarbrücken  
Start 26. August 2027, Zürich



**BRAIN JOIN**  
COACHING  
AKADEMIE

## Wirkung ist kein Zufall. Neuroimagination® wirkt.

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht allein im Verstand, sondern im gesamten System des Menschen – im Zusammenspiel von Emotion und Verstand. Genau hier setzt Neuroimagination® an und bringt Veränderung wirksam in die Umsetzung.

**Wissenschaft – in konkreter Anwendung.**  
Für Coaches, Berater, Trainer, Therapeuten, Ärzte – und für alle, die mit Menschen wirksam arbeiten wollen.

**Brainjoin Akademie Zürich**

Wir beraten Sie gern: Tel. 043 810 21 01 · [info@brainjoin.com](mailto:info@brainjoin.com) · [www.brainjoin.com](http://www.brainjoin.com)

**DBVC**  
anerkannte Weiterbildung