

**Brustraum öffnen und tief durchatmen – das hilft gegen Verspannung bei der Arbeit am Computer.**



# Dureschnuufe!

**Nervös, unruhig, gereizt? Mit bewusstem Atmen lässt sich das angespannte Nervensystem wieder beruhigen.**

**F**ür Atemtherapeutin Agathe Löliger Ursenbacher (52) vom Ateminstitut Schweiz in Bern ist klar: «Bei Stress, Anspannung oder Ärger sollte man immer zuerst drei Mal tief durchatmen, bevor man auf etwas reagiert.» So kann der Körper Spannung abbauen, und der aufgestaute Ärger kann sich bereits etwas verflüchtigen.

Denn nach Stressbelastungen ist es wichtig, das aufgeputschte sympathische Nervensystem wieder herunterzufahren. Dies kann man zum Beispiel mit körperlicher Bewegung erreichen, aber eben auch mit bewusstem Schnaufen. Atmen wir nämlich ruhiger, verringern sich in der Folge nicht nur Pulsschlag, Blutdruck und Muskelspannung; auch die Ausschüttung von Stresshormonen normalisiert sich wieder.

Als ideal erweist sich in einer Stresssituation auch das Atmen durch die Nase. Dabei schwingt das Zwerchfell mit, so Löliger. Und ganz abgesehen

davon befeuchtet und erwärmt die Nase die Einatemluft. «Gerade bei Stress droht die psychogene Hyperventilation, bei der meist mit Mundatmung zu schnell und zu tief geatmet wird», erklärt Thomas Rothe, Chefarzt Innere Medizin und Pneumologie an der Zürcher Höhenklinik Davos. Die Nase bietet dem Atem einen viel grösseren Widerstand als die offene Mundhöhle. «Das verlangsamt die Atmung und reduziert damit das Risiko der Hyperventilation.»

## Ein Baby atmet mit dem ganzen Körper

Das führt zu Entspannung und Ruhe. «Durch tiefe und bewusst wahrgenommene Atemzüge entsteht auch mehr Weite im Bauch- und Brustbereich», ergänzt Löliger Ursenbacher. So können sich die Muskeln wieder lockern und Spannungen werden abgebaut. Sie empfiehlt deshalb, auch am Computer regelmässig bewusst ein- und auszuatmen,

da man bei der Arbeit am Computer automatisch in sich zusammensinkt.

Die ehemalige Hebamme ist überzeugt, dass unterdrückte Gefühle oder ständige Sorgen und Stress zu einer flachen Atmung und zu körperlichen Beschwerden führen. Babys atmen frei und entspannt, die Atembewegung ist am ganzen Körper sichtbar. Bei Erwachsenen ist oftmals nur noch der obere Teil des Brustraums bewegt. «Ist unsere Atmung flach und eingengt, steht das nicht nur unserer seelischen Entspannung im Weg. Da die Körperzellen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, fühlen wir uns auch müde und unwohl.»

Es gibt also gute Gründe, dem Atem im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Die Berner Atemtherapeutin rät vor allem, sich erst einmal des eigenen Atems bewusst zu werden. «Dann können wir ihn auch erfahren und zu unserer eigenen Unterstützung nutzen.»

Text: Thomas Vogel

## Atemübungen

Atemtherapeutin Agathe Löliger Ursenbacher empfiehlt bei Stress, angespannten Nerven und negativen Gefühlen folgende einfachen Atemübungen:

**Legen Sie die Hände** auf den Bauch und lassen den Atem mit einem feinen «F» ausströmen.

**Beugen Sie sich** sitzend nach vorne und stützen dabei die Ellenbogen vor den Knien ab. Legen Sie die Hände wie Schalen über die Augen. Nun atmen Sie mit einem im Rachen entspringenden «CH» aus.

**Nehmen Sie im Sitzen** den Kontakt mit dem Boden wahr, während Sie die Füsse über den Boden gleiten lassen. Lassen Sie dabei Ihren Atem frei fließen.

**Streichen Sie im Sitzen** die Oberschenkel mit leichtem Druck aus.

**Nehmen Sie** einen guten Sitz oder Stand ein. Beim Einatmen durch die Nase die Zunge Richtung Gaumen legen. Beim Ausatmen – ebenfalls durch die Nase – legt sich die Zunge wieder zurück. Entdecken Sie Ihren eigenen Atemrhythmus.

### Nützliche Links:

[sbam.ch](http://sbam.ch)  
[atem-schweiz.ch](http://atem-schweiz.ch)  
 Die Krankenkasse zahlt teilweise Atemtherapien bei Zusatz Alternativmedizin.