

Atemtechnik für mehr Gesundheit

™ B. Sc. Marco Hedel, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann,
Max Zimmermann, Dipl. -Med. Olaf Haberecht

Die Atmung

Der menschliche Körper ist auf eine kontinuierliche Sauerstoffzufuhr angewiesen. Über die Atmung gelangt Sauerstoff aus der Umgebung in den Körper und darauf in die Lunge. Hier findet der Gasaustausch in den winzigen Lungenbläschen statt, an deren Grenzflächen Blut und Luft ihre Gase austauschen: Der frische Sauerstoff aus der Atemluft diffundiert ins Blut, während das Kohlendioxid aus dem Blut in die Alveolen übertritt und vom Körper ausgeatmet wird. Dieser Vorgang geschieht unbewusst, ohne dass der Mensch aktiv eingreifen muss.

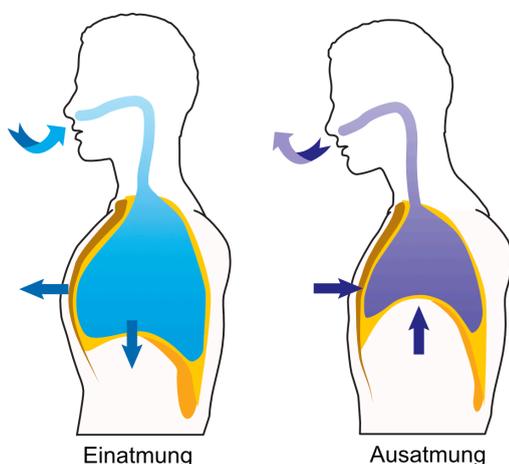


Abbildung 1: Die Atmung (vgl. Atmung, o. D.)

Wird jedoch ein Bereich des Körpers nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, kann das schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Bei einem Mangel an Sauerstoff können Zellen absterben, wodurch ganze Organe ihre Tätigkeit einstellen können. Ohne eine ausreichende Sauerstoffversorgung wäre das menschliche Leben nicht möglich. Deshalb ist es entscheidend, dass die Atmung jederzeit funktioniert (vgl. Nonnenmacher, 2024).

Die Atmung bei Männern und Frauen

Gut zu wissen: Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede in der Atmung! Während Männer überwiegend zur Bauchatmung neigen, atmen Frauen eher in den Brustkorb. Eine Ausnahme bildet die Rückenlage, bei der auch Frauen vermehrt bauchatmen. Mit fortschreitendem Alter verstärkt sich die Bauchatmung bei Männern noch, wohingegen sich das Atemmuster von Frauen kaum verändert. Zudem atmen Frauen nach einer tiefen Einatmung langsamer aus als Männer (vgl. Buscher, 2025).

Atemtechniken

Trotz der geschlechtsspezifischen Unterschiede kann jeder und jede mithilfe von sog. Atemtechniken, die eigene Art zu atmen, verändern und einen entscheidenden Einfluss auf die eigene Gesundheit ausüben. In einer Metaanalyse von insgesamt 15 Studien kamen die Forschenden zu dem Ergebnis, dass Atemübungen einen moderaten, aber signifikanten Effekt auf die Senkung des Blutdrucks haben. Darüber hinaus wurde auch eine signifikante Senkung der Herzfrequenz durch Atemübungen beobachtet (vgl. Garg et al., 2023). Selbst eine geringe Senkung des Blutdrucks um 5 mmHg bei Patient*innen mit Bluthochdruck kann zu einer Verringerung der kardiovaskulären Komplikationen von bis zu 25 % führen (vgl. James et al., 2013). Deshalb haben wir hier mal einige Atemübungen zum selber ausprobieren herausgesucht:

Atemübung 1: Atmung bewusst wahrnehmen

Diese kurze Übung schafft eine kleine Pause im Alltag, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihre natürliche Atmung richten. Sie dauert nur wenige Minuten und lässt sich von überall aus durchführen!

Anleitung:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne den Rücken anzulehnen.
2. Legen Sie die Hände locker auf den Schoß und entspannen Sie die Schultern.

3. Spüren Sie nacheinander mit den Händen:
 - auf der Brust, wie sich der Brustkorb hebt und senkt,
 - auf dem Bauch, wie er sich mitbewegt,
 - seitlich an den unteren Rippen, wie sie sich beim Einatmen weiten.
4. Halten Sie den Blick sanft gesenkt oder schließen Sie die Augen.
5. Beobachten Sie, wo Sie den Atem spüren und wie er den Körper wieder verlässt.

Hinweis: Bei einer vollständigen Atmung bewegen sich Brust, Bauch und Rippen spürbar (vgl. AOK, 2024).



Abbildung 2: Bewusstes Atmen (vgl. Atmung! So Einfach und Gesund! – CranioSelfcare, o. D.)

Atemübung 2: Länger ausatmen – schnelle Stresshilfe (vgl. AOK, 2024).

Diese Technik hilft, in stressigen Momenten schnell zur Ruhe zu kommen. Sie können sie im Sitzen, Liegen oder Stehen durchführen.

Anleitung:

1. Beobachten Sie Ihren Atem für bis zu 10 Züge – spüren Sie Luftstrom und Körperbewegung.
2. Atmen Sie tiefer und langsamer.
3. Zählen Sie beim Einatmen bis 3, beim Ausatmen bis 6 (Ausatmung doppelt so lang wie Einatmung).
4. Wiederholen Sie das ca. 10 Mal.
5. Lassen Sie den Atem wieder natürlich fließen und achten Sie darauf, wie sich die Anspannung verändert

5. Nach dem Ausatmen kurz innehalten, den nächsten Atemzug von selbst kommen lassen. (vgl. AOK, 2024)

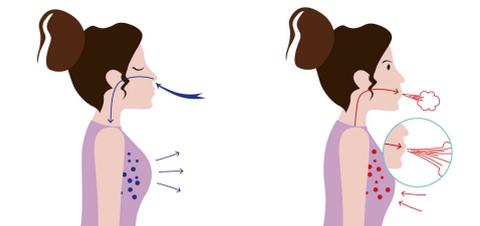


Abbildung 3: Die Lippenbremse (vgl. Angst, Stress, Atemnot: Einfache Übungen Schaffen Abhilfe., o. D.)

Atemübung 3: Dosierte Lippenbremse

Diese Technik beruhigt in Stress- oder Angstsituationen und kann sogar beim Einschlafen helfen. Sie wird auch in der Atemtherapie eingesetzt. Unter dem QR-Code finden Sie eine Videoanleitung zum Mitmachen!



Anleitung:

1. Setzen Sie sich bequem hin, eine Hand liegt auf dem Bauch.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich der Bauch hebt.
3. Formen Sie die Lippen, als wollten Sie pfeifen.
4. Atmen Sie langsam durch die gespitzten Lippen aus – doppelt so lang wie Sie eingeatmet haben.

Fazit

Die Atmung ist nicht nur ein unbewusster, lebensnotwendiger Prozess, sondern auch ein beeinflussbarer Schlüssel zu unserer Gesundheit. Obwohl es geschlechtsspezifische Unterschiede in den Atemmustern gibt, zeigt die Wissenschaft, dass wir durch bewusste Atemtechniken aktiv positiven Einfluss auf unseren Körper nehmen können. Bereits einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, können effektiv Stress reduzieren und messbare Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Gesundheit bewirken.

Sie wollen wissen, was alles mit der richtigen Atemtechnik möglich ist? Unter diesem QR-Code finden Sie



zusätzlich das Buch "Die Großmeistermedizin: mein ganzheitliches Gesundheitskonzept" von unserem Kooperationspartner Chu Tan Cuong. Mit seinen Atemtechniken stellte er schon unglaubliche 6 Welt- und 8 Guinnessrekorde auf!

Bild- und Literaturverzeichnis

Angst, Stress, Atemnot: Einfache Übungen schaffen Abhilfe. (o. D.). Wehale.Life.

<https://www.wehale.life/de/asthma/angst-stress-atemnot-einfache-uebungen-schaffen-abhilfe/>

AOK. (2024, 29. April). 5 Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung. *AOK - die Gesundheitskasse*.

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/5-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/>

Atmung. (o. D.). Coronavirus. <https://coronavirus.arzt.at/lunge/atmung.html>

Atmung! So einfach und gesund! – CranioSelfcare. (o. D.). <https://cranioselfcare.de/atmung/>

Buscher. (2025, 3. Juli). Atemtypen. Facharztwissen. <https://medicoconsult.de/atemtypen/>

Garg, P., Mendiratta, A., Banga, A., Bucharles, A., Piccoli, M. V. F., Kamaraj, B., Qasba, R. K., Bansal, V.,

Thimmapuram, J., Pargament, R. & Kashyap, R. (2023). Effect of breathing exercises on blood pressure and heart rate: A systematic review and meta-analysis. *International Journal Of Cardiology Cardiovascular Risk And Prevention*, 20, 200232.

<https://doi.org/10.1016/j.ijcrp.2023.200232>

James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland,

D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J.,

Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S. & Ortiz, E. (2013). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *JAMA*, 311(5), 507.

<https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>

Nonnenmacher. (2024). Atmung - Aufbau, Funktion & Krankheiten | MedLexi.de.

<https://medlexi.de/Atmung>