

# Denn Sie wissen nicht, wie Sie atmen?

## Ein Leitfaden zur Selbsthilfe

In diesen Pandemiezeiten, in denen leider nur noch von Inzidenzen, Intensivbetten und Impfreihenfolgen die Rede ist, scheint die Stärkung des körpereigenen Immunsystems und damit Selbstschutz vergessen worden zu sein. Kann man wirklich nichts tun außer sich wie in einem mittelalterlichen Belagerungszustand einzumauern (lockdown), menschliche Kontakte in trauriger Weise zu minimieren und auf die Wunderwaffe Impfung zu hoffen? Ich glaube doch, wenn wir lernfähig sind.

Einige Beobachtungen und Fragen dazu:

1. **WAS** macht denn dieses Virus? In erster Linie scheint es unser Atmungssystem zu befallen. Also könnten wir uns stärkend darum kümmern. Damit ein Virus möglichst wenig Chancen hat, dieses lahmzulegen. Der Faktor Vorbeugung ist leider in der Kampfstimmung („Die Welle brechen“) der letzten 12 Monate völlig außen vor geblieben. Man pendelt zwischen Angst und Agonie. Sollte man sich mit etwas so Nichtigem wie Luft und Atmen beschäftigen, mit dem sich bisher kein wissenschaftlicher Ruhm gewinnen ließ? Nur wenn uns diese Atemluft plötzlich ausgeht, wird es für Medizin und Pharmazie lukrativ. Traurig, aber wahr in einer kommerziell sprichwörtlich atemlos gewordenen Gesellschaft.
2. **WIE** befällt es uns denn? Wenn man die ersten Großansteckungsorte Fußballstadion (Mailand/Bergamo), Parties (Ischgl), Karneval (Heinsberg) betrachtet – da war offensichtlich happy hour für das Virus. Alle hatten singend oder lärmend den ungeschützten Einfallskanal Mund weit offen. Leider ist das so idiotisch wie zum Lüften die Tür sperrangelweit aufzureißen, damit auch wirklich jeder Einbrecher eindringen kann. Nun hat die Natur uns mit der *Nase*, ihren Gängen und Nebenhöhlen einen genialen *Luftreiniger* zur Verfügung gestellt. Vernünftig wäre diesen auch zu nutzen, ob Sie gerade Maske tragen oder nicht. Zusätzlich wichtig aber in der Nähe anderer Menschen, z.B. im Bus oder in der U-Bahn. Immer durch die Nase einatmen, eine Empfehlung allergrößter Wichtigkeit. Schon im 19. Jahrhundert wurde Mundatmung als gefährlich eingestuft.<sup>2</sup> Noch eine weitere Überraschung: in den Nasenhöhlen produziert der Körper Stickstoffmonoxid (NO), das neben gefäßerweiternder und blutdrucksenkender Wirkung eine stark *antivirale* Komponente hat. Forschungsergebnisse, die bereits 1998 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet wurden<sup>3</sup>. Leider fast vergessen, bis jüngst ein kanadisches Unternehmen auf die Idee NO-haltiger Sprays kam. Der ultimative Trick, die NO-Produktion zu erhöhen, kommt übrigens ganz am Ende. Wie beim PC: es ist gefährlich, diese „biologische Firewall“ Nase auszuschalten, wo einiges in der Luft liegt. Selbiges berichtete auch DER SPIEGEL im Mai.<sup>4</sup> Und bevor Sie sagen: meine Nase ist leider oft verstopft. Sie können Sie freiatmen, auch wenn erstmal nur ein Nasenloch offen ist. Dafür haben Sie ja zwei! Es lohnt sich absolut. Use it or lose it. Selbst bei Asthmabeschwerden.<sup>5</sup> Sie bekommen nebenbei mehr Witterung und Inspiration für das Leben!
3. **WOHER** kommen denn die evtl. virenlastigen Aerosole? Sicher nicht aus den Wolken, sondern weil andere Menschen diese ausgeatmet haben. Und WARUM? Nicht mit der Intention, andere mit diesen bekannt zu machen, sondern... um sie *loszuwerden*! Unser Körper ist doch höchst schlau. Belastendes will er loswerden, hauptsächlich durch Ausatmung, ähnlich wie das beim Stoffwechsel freiwerdende CO<sub>2</sub>. Und natürlich auch versehentlich eingeatmete schädliche Viren. *Bevor* diese sich ausbreiten! Primär durch Ausatmung, manchmal auch durch Intensivaktionen wie Niesen und Husten mitsamt angesammeltem Schmodder. So ist *ängstlich die Luft anhalten* oder *angespannt im Büro flach atmen* sicher nicht die beste Idee, denn dann breiten sich evtl. eingeatmete Viren ungestört von frischer Luft gerade in den ungenutzt herumlungern den unteren Lungenbereichen aus und richten ihr Unheil an. Was also tun? Ganz einfach, öfters mal tief in den Bauch ein- und ausatmen, dann werden diese Bereiche ähnlich wie Räume mit abgestandener Luft endlich durchgelüftet. Sauerstoff ist neben dem erwähnten NO nämlich auch ein hervorragendes Desinfektionsmittel!

---

<sup>2</sup> Goerge Catlin: Shut Your Mouth And Save Your Life.1869, Reprinted by Pantianos Classics

<sup>3</sup> <https://www.gesuender-im-alltag.de/freie-radikale/stickstoffmonoxid.html>, <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/das-wundersame-no/#>

<sup>4</sup> DER SPIEGEL, Nr. 19, 08.05.2021, S. 110: Sackgasse Nase

<sup>5</sup> <http://www.gesund-atmen.de/warum-nasenatmung-wichtig-ist>

**UM** das zu lernen legen Sie bitte eine oder beide Hände auf den unteren Bauch, etwas unter den Bauchnabel, und atmen tiefer bis in diese Hände hinein, so dass diese sich anheben. Das ist das Kennzeichen von effektiver Bauch- bzw. Zwerchfellatmung. Der Bauch weitet sich. Beim Ausatmen darf der Bauch wieder einsinken. Und jetzt kommt der wesentliche Entspannungstrick: atmen Sie *länger aus* als ein. Zum Beispiel mitzählend Einatmen - 2 - 3, Ausatmen 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9. Wenn das nicht so lange geht, macht nichts, wir fangen ja gerade an. Hauptsache, Sie entlassen mal alle verfügbare Luft aus den Lungen. Körper und Seele freuen sich und haben mehr Zeit, Spannung loszulassen. Die Einatmung kommt danach wie von selbst. Nicht vergessen: einatmen möglichst durch unseren Luftfilter Nase, bei der Ausatmung ist es nicht so wichtig, ein guter Seufzer sei manchmal auch erlaubt. Auch mit Maske.

Bei starkem Übergewicht kann das tiefe Ausatmen manchmal schwerer fallen (deshalb ist das Erkrankungsrisiko leider auch höher), die gute Nachricht ist aber, dass öfters voller Atmen den Körper auch mit deutlich mehr Sauerstoff versorgt. Dieser ist der zentrale Brennstoff für überflüssig eingelagerte Kilokalorien sprich Fett. Wegen des intensivierten Atems empfiehlt sich natürlich Sport und Bewegung, aber sich gut mit Sauerstoff versorgen geht auch im Sitzen. Motto hier: Bauchatmung statt Bauchansatz.

4. Mit *Atmen durch die Nase* und *Durchlüften der Lungen* tun Sie schon eine Menge. Doch **WIE** ertüchtigen wir unser Atemsystem noch **WEITER**? Durch Flexibilisierung der Chemorezeptoren. Erkläre ich Ihnen. Es heißt, nicht gleich in Angst und Panik zu verfallen, sollte der Atem einmal schwerer fallen. Denn Atemnot ist auf unterster Stammhirnebene Auslöser des Paniksystems, noch tiefer als das normale Furcht- und Angstsystem. Aktiviert führt dies zu völlig überschießenden chaotischen Angstreaktionen, die mehr Unheil anrichten, statt dem Körper eine zielgerichtete immunologische Antwort auf das Virus zu ermöglichen.

So paradox es sich anhören mag, aber mit kleinen freiwilligen Atempausen trainieren Sie ihr Atmungssystem, nicht gleich reflexhaft mit Panik zu reagieren. Dazu halten Sie die Atmung nach einigen ruhigen tiefen Bauch-Atemzügen nach der Ausatmung an (und zählen langsam mit), bis Sie einen Drang zum Luftholen verspüren. Das können zu Beginn ein paar Sekunden sein, lässt sich aber mit etwas Übung auf 20-30 Sekunden steigern, und das ist ein Marker für eine gute Toleranz. Dass gespeichertes CO<sub>2</sub> dabei sogar noch eine entscheidend positive Rolle spielt und panikhafte Hyperventilation verhindert, sei nur am Rande bemerkt. Nebenbei werden Sie merken, dass in dieser Atempause Ihr Verstand und Sorgenmacher im Kopf wahrscheinlich völlig ruhig wird. Himmlische Ruhe kann in dieser Atempause sogar einkehren. Aber nur wenn Sie darauf Wert legen.

Sollten Sie von Herzproblemen oder erhöhtem Blutdruck frei sein, können Sie die Pause auch nach der Einatmung einlegen. Das ist langfristig effizienter, erhöht Sauerstoffauswertung und damit Blutsättigung enorm, und verlängert höchstwahrscheinlich das Leben.<sup>6</sup> 3 bis 5 Runden reichen aus, bitte nicht übertreiben. 2000 Jahre alte Weisheitstexte aus China und Indien empfehlen genau diese Übung für ein langes Leben. Es ist der sprichwörtliche **lange Atem**. Bewusste Atempausen nach vollem Atem sind das exakte Gegenteil von dem unbewusst verspannten flachen Atem, den die komplexe heutige Arbeitswelt oft mit sich bringt.

Ob wir Viren ganz aufhalten können, halte ich für fraglich, Mutationen wird es immer geben. Leider liest man seltenst der Mehrheit der Genesenen, sondern nur von Notfällen. Bei aller Tragik, die keineswegs geleugnet werden soll: Möchten Sie nicht lieber zu den vielen Genesenen oder nicht Erkrankten gehören? Wie unser Gesundheitsminister und viele andere, die eine Infektion auch ohne schwerere Erkrankung überstanden haben?

**WARUM** nutzen wir also nicht unsere eigenen natürlichen **Möglichkeiten**:

- Das geniale Reinigungssystem der *Nase* - atmen Sie im Alltag nur durch die Nase!
- Das Lüften der Lunge – in den Bauch atmen und *lange ausatmen*. So oft Sie daran denken, spätestens bei Anspannung, Stress und Unwohlgefühl mehrere Male tief ausatmen!
- Atempausen zwei- bis dreimal am Tag einlegen. Beugt Panik und Atemnot vor!
- Und ruhig öfters mal (heimlich) *summen*. Einfach so oder ihre Lieblingsmelodie. Es verzehnfacht (!) die antivirale NO-Produktion im Körper und beruhigt. Das ist das Geheimnis des heiligen Ommmmmmmmms im Buddhismus. Die Alten wussten es.

Probieren Sie es selbst aus, es macht Sie auf jeden Fall bewusster, wahrscheinlich angstfreier und bestimmt auch in dieser Zeit gesünder. Das brauchen Sie und ich wirklich!

Mit freundlicher Empfehlung: Dipl.-Psych. Mark Novy, Gottfried-Claren-Str. 28-30, 53225 Bonn, info@atemtag.de

---

<sup>6</sup> Nubuo Shioya: Die Kraft strahlender Gesundheit, Goldmann-Verlag 2006