

## Atme dich frei

### Wie atmest du?

Wie du dich fühlst, kannst du durch die richtige Atmung beeinflussen! Die Atmung wird in fast allen Sportarten völlig unterschätzt. Das ist schade, denn der Atem spielt eine ganz entscheidende Rolle im Gesamtsystem „Mensch“. Hier ein paar Angaben zur Atmung

- Der Mensch atmet durchschnittlich etwa **20.000 Mal pro Tag** und nimmt über die Atmung den lebenswichtigen Sauerstoff auf.
- Babys und Kleinkinder atmen automatisch „richtig“ in den Bauch ein und aus. **Die meisten Erwachsenen haben diese Art der Atmung verlernt**, durch Angewohnheiten wie eine nicht aufrechte Körperhaltung, oder eingezogener Bauch.
- Durch Verspannungen, schlechte Körperhaltung, Stress und andere ungünstige Gewohnheiten atmen **die meisten Menschen zu flach** und erhalten dadurch zu wenig Sauerstoff in ihrem Körpersystem. Die Folgen sind **Ermüdung, Erschöpfung** und auf sportliches Training bezogen: **geringere Leistungsfähigkeit**.
- **Die Atmung im oberen Teil unserer Lunge ist nicht so wirksam** wie im unteren Teil, da die Durchblutung im unteren Lungenbereich viel größer ist.
- Eine schlechte Atmung führt durch den Sauerstoffmangel zu **Muskelverspannungen, Kopfschmerzen** oder sogar **Migräne, Schlafstörungen** und **Kreislaufproblemen**.

### Stärke dich gesund!

Wir müssen atmen um zu leben, wir müssen atmen um Energie zu erzeugen! Die Energiegewinnung läuft in mehreren Stufen ab und für dies braucht der Körper viele Mikronährstoffe! Alle Nährstoffe werden zuletzt in CO<sub>2</sub> und Wasser abgebaut, dadurch wird Energie frei. Infolge der Atmungskette haben wir CO<sub>2</sub> als Endprodukt in der Zelle, diese gibt es ans Blut ab, das verbrauchte Blut geht zur Lunge, dort findet der Gasaustausch statt, CO<sub>2</sub> wird abgeatmet und O<sub>2</sub> aufgenommen, so schließt sich der Kreislauf. Woher bekommen wir diese Mikronährstoffe? Aus einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung. Unten– ohne Anspruch auf Vollständigkeit, wichtig für den Energiestoffwechsel:

**B1, Thiamin** (Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Pistazien, Buchweizen, Vollkornprodukte, Sojabohnen)

**B2, Riboflavin** (Milchprodukte, Ei, Mandeln, Pilze, Vollkornprodukte, Broccoli)

**B3, Niacin** (Geflügel, Lachs, Lamm, Erdnüsse, Vollkorngetreide, Pilze, Bierhefe)

**B5, Panthothensäure** (Forelle, Hering, Makrele, Milchprodukte, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Vollkorngetreide)

**B6, Pyridoxin** (Lachs, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Walnüsse, Cashewnüsse, Linsen, grünes Gemüse)

**Q10, Ubiquinol** (Milch, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Avocado, pflanzliche Öle, Nüsse)

**Mg, Magnesium** (Sonnenblumenkerne, Mangeln, Walnüsse, Haferflocken, Naturreis, Weizen Vollkorn)

**Mn, Mangan** (Roggen VK, Reis natur, Amaranth, Haferflocken, Dinkel, Brombeeren, Heidelbeeren, ...)

**Fe, Eisen** (rotes Fleisch, Weizenkleie, Linsen, Kichererbsen, VK Produkte, Walnüsse, Heidelbeeren, Äpfel, Birnen, Melonen...)

**Cystein** (Fleisch, Paranüsse, Cashews, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Linsen, Bohnen, Fisch, ...)

**Lipoate** (Salze der Liponsäure, Fleisch, Brokkoli, Tomaten, Reiskleie, Spinat)

**Diese Mikronährstoffe sind wesentliche Co-Faktoren dieser Reaktionen!**

### Beweg dich mit uns

#### Einwärmen



wiederholen bis zur intensiveren Atmung  
**Ablauf**



Ablfolge 3-5 wiederholen

#### Schlussentspannung im Sitzen oder Liegen



Zwerchfellatmung integrieren

### Atme dich in deine Kraft!

Das Zwerchfell ist ein kuppelförmiger Muskel zwischen Brust- und Bauchhöhle. Wird das Zwerchfell angespannt, schiebt es die Organe im Bauch etwas nach unten und die Lungenflügel können sich ausdehnen. Bei der Brustatmung ist das Zwerchfell kaum beteiligt, der nötige Platz im Brustraum wird durch die Muskeln an den Rippen geschaffen.

Ob deine Atmung das Zwerchfell einbezieht, erkennst du wenn du beim Atmen die Hände sanft auf deinen Bauch legst. Hebt und senkt sich der Bauch offensichtlich, nutzt du womöglich die Zwerchfellatmung. Bewegt er sich kaum, atmest du vor allem mit den Brustmuskeln, und das ist weniger effektiv. **Lerne die Zwerchfellatmung:**

Um ein Gefühl für die Zwerchfellatmung zu erspüren, solltest du zunächst im Liegen üben. Wenn du flach auf dem Rücken liegst, atmest du fast automatisch tief in den Bauch. Noch einfacher wird es, wenn du die Beine anwinkelst, sodass die Füße flach auf dem Boden stehen. Lege deine Hände auf den Bauch und achte darauf, dass er sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt (nicht umgekehrt!). Natürlich ist die Zwerchfellatmung auch in allen anderen Positionen möglich. Wenn du sicher bist, wie sich die Zwerchfellatmung anfühlt, versuche es auch im Sitzen, Stehen oder Gehen.



**Tip:** Hält sich der Mensch im Wald auf, tut das nicht nur der Seele gut, es schützt ihn sogar vor Krankheiten. Verantwortlich für die positiven Effekte sind Terpene - Moleküle, die Pflanzen unter anderem zur Schädlingsabwehr dienen. Beim

Aufenthalt im Wald werden sie über Haut und Lunge aufgenommen. In den ätherischen Ölen heimischer Nadelbäume wie Kiefer, Fichte oder Weißtanne sind besonders viele Terpene enthalten. Über einen Raumduft ausgebracht, sorgen sie auch Zuhause für wohlthuende Entspannung von Körper und Geist.