

Ratgeber

**Unruhe, Angst, Panik,
Herzrasen**

Ausgabe 1.1, 31.03.2021

**Langsame
Zwerchfellatmung**

Achtsamkeitsnotiz

Bei akutem Auftreten von aussergewöhnlichen Symptomen wie starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit holen Sie sich bitte Hilfe, z.B. über den Notruf 144.

Wann hilft die Zwerchfellatmung?

Bei Unruhe, Ängsten oder Panik beruhigt das Verlangsamen der Atmung das Nervensystem.

Nutzen der Zwerchfellatmung

Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel. Das langsame Atmen, hauptsächlich mit dem Zwerchfell, lässt den Parasympathikus* aktiv werden; dies ist der Nerv des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe und Gelassenheit zuständig ist. Zudem unterstützt die Zwerchfellatmung das Herz in seiner Tätigkeit und entlastet es durch die Verlangsamung des Pulses.

* Parasympathikus und Sympathikus sind Teil des vegetativen Nervensystems. Sie sind funktionell gesehen meist Gegenspieler: Während der Sympathikus den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung (fight or flight – Kampf oder Flucht) einstellt, überwiegt der Parasympathikus in Ruhe- und Regenerationsphasen (rest and digest – Ruhe und Verdauung).

Umsetzung

Langsames Atmen mit Zählen

Sitzen Sie aufrecht und bequem. Spüren Sie, dass Sie vom Stuhl, auf dem Sie sitzen, getragen sind. Legen Sie Ihre Hände an die unteren Rippen rechts und links und spüren Sie, wie das Zwerchfell bei der Einatmung die Rippen seitlich nach aussen bewegt und wieder zurückschwingen lässt.

Geben Sie nun leichten Druck mit den Händen und lassen das Zwerchfell gegen die Hände nach aussen und zurückgehen. Dies entspricht einer deutlicheren Ausweitung und Zurückbegleitung der Zwerchfellbewegung, dabei soll die Bewegung weiter und langsamer werden. Spüren Sie, dass dies auch im Rücken geschieht? Die Bewegung des Zwerchfells geht rundum in der Horizontalen und gleichzeitig nach unten.

Die Vergrösserung der Bewegung heisst allerdings nicht, dass Sie mehr Luft einatmen. Die Luft ist dünner und feiner in der Nase zu spüren. Die Luft sollte Ihre Nasenhärchen nicht bewegen – es ist nur ein Hauch von Luft.

3 Ein : 5 Aus

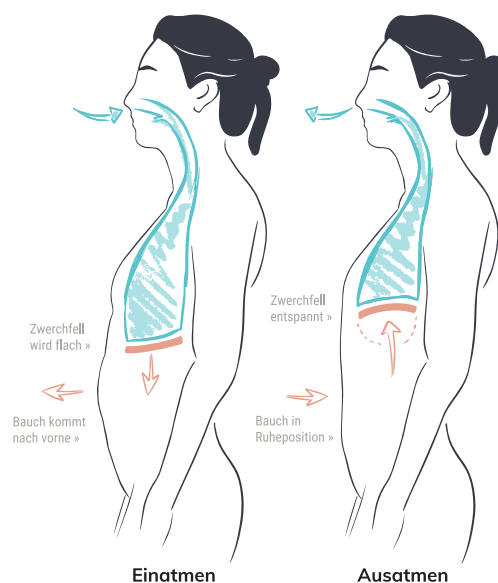
Versuchen Sie, auf 3 Sekunden einzuatmen und auf 5 Sekunden auszuatmen. Machen Sie eine Atempause von 1 bis 2 Sekunden.

4 bzw. 5 Ein : 6 bzw. 7 Aus

Mit der Zeit ist es möglich, den Atem noch mehr zu verlangsamen: 4 bzw. 5 Sekunden einatmen, 6 bzw. 7 Sekunden ausatmen; Atempause von 1-2 Sekunden.

Üben Sie 5 bis 15 Minuten lang.

Ein leichter Lufthunger während der Übung ist positiv. Das zeigt: Wir atmen weniger. Im erregten Zustand atmen wir in der Regel zu viel. Das Nervensystem aktiviert den Sympathikus, den Gegenspieler des Ruhenervs, der auf Überlebensmodus stellt. Doch: Wie oft ist dies wirklich nötig? In erregtem Zustand verlieren wir das wichtige Gas Kohlendioxid. Dadurch verkrampfen sich alle Muskeln und wir kommen in Stress und Atemnot. Wenn wir üben, das Zwerchfell langsam und gleichmässig zu bewegen, erhalten wir eine optimale Sauerstoffzufuhr. Gleichzeitig beruhigt sich das Herz.



Quellen

McKeown, P. (2021). The Breathing Cure.

Middendorf, I. (1985). Der Erfahrbare Atem – Eine Atemlehre.

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch