

Ratgeber

Kurzatmigkeit

Mundatmung

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Nase-frei-Übung

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 sollten Sie bei dieser Übung aufpassen?

Kurzatmigkeit, speziell akut auftretende Kurzatmigkeit oder Atemnot, muss zwingend von einer medizinischen Fachperson abgeklärt werden, um die Ursache auffindig zu machen.

Machen Sie diese Übung nicht bei Fieberzuständen.

Wann hilft die Nase-frei-Übung?

Wenn die Nase eng oder verstopft ist. Die Nasenatmung ist die einzig richtige Atemweise gemäss der Theorie von Dr. Buteyko. Sie sollten, wenn immer möglich, nicht durch den Mund atmen. Spüren Sie selbst den Unterschied: Wie fühlt es sich an, wenn Sie einige Atemzüge durch die Nase und einige durch den Mund atmen? Damit die Nasenatmung möglich ist, sollte die Nase frei sein – deswegen zeigen wir hier die Nase-frei-Übung.

Nutzen

Die Nasenatmung bewirkt, dass das Zwerchfell seine Tätigkeit wieder aufnimmt und die Atembewegung sich in die Tiefe des Beckens ausbreitet, die sogenannte Bauchatmung. Die Atemluft wird befeuchtet und erwärmt, dies entkrampft und schützt das Lungengewebe. Die Nase reinigt und desinfiziert die Luft und der Luftstrom erreicht mehr Lungenanteile. Gleichzeitig verlangsamt sich die Atemfrequenz und der Atem wird feiner. Die Wirkung auf das Gehirn: Belebung und Beruhigung. Die Nasenatmung zentriert Sie und schenkt Ihnen Gelassenheit.

Darüber hinaus verhindert die Nasenatmung, dass Sie zu viel atmen. So verlieren Sie weniger Kohlendioxid und die Sauerstoffverteilung verbessert sich. Sie befinden sich also in der aeroben Zellatmung. Damit erhalten Sie beträchtlich mehr Energie pro Atemzug und verhindern eine Übersäuerung. In den Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, was Ihre Atemluft desinfiziert, Ihre Gefäße entspannt und Ihre Sauerstoffversorgung unterstützt.

Umsetzung

Während der Nase-frei-Übung immer durch die Nase atmen! Wiederholen Sie jeden Schritt sechs Mal.

1. Bewegen Sie den Kopf langsam rückwärts und vorwärts. Spüren Sie dabei das Gewicht Ihres Kopfes. Empfinden Sie sein Gewicht bewusst für einen Moment, wenn er zurücksinkt und wenn er nach vorne sinkt.
2. Atmen Sie ein, wenn Sie den Kopf nach hinten sinken lassen und atmen Sie aus, wenn Sie ihn nach vorne sinken lassen. Belassen Sie Ihren Atem in seinem normalen Volumen, ändern Sie lieber die Bewegung, kleiner oder schneller, so dass Sie dabei leicht atmen können.
3. Nach einem normalen Ein- und Ausatmen halten Sie die Nase zu. Kippen Sie Ihren Kopf drei Mal nach hinten und nach vorne – ein Nicken. Danach atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus.
4. Nach einem normalen Ein- und Ausatmen halten Sie die Nase zu. Blasen Sie sanft in die Nase, lassen Sie aber keine Luft entweichen. Etwa so, wie wenn Sie den Druckausgleich nach dem Schwimmen, im Flugzeug oder in den Bergen machen.

Weitere Infos

Wenn Sie eine Enge im Brustkorb verspüren oder kurzatmig werden, kann dies bedeuten, dass Sie zu viel und eventuell durch den Mund atmen.

Hier finden Sie ein Youtube-Video von Dr. Weiss zum Thema [«Dauerhafte Mundatmung und ihre Folgen»](#) (10 Min.).

Quellen

Atemrichtung Middendorf. (o. J.). Abgerufen 2. April 2021, von <https://www.atem-middendorf.ch>

Buteyko Atemtechnik. (2021). Buteyko Atemtechnik. <http://buteyko-schweiz.ch>

Buteyko Clinic International—Breathing Method, Techniques, Exercises. (2021). Buteyko Clinic International. <https://buteykoclinic.com>

Greenhalgh, T., Knight, M., A'Court, C., Buxton, M., & Husain, L. (2020). Management of post-acute covid-19 in primary care. BMJ, 370, m3026. <https://doi.org/10.1136/bmj.m3026>

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

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk
hello@altea-netzwerk.ch
www.altea-netzwerk.ch