



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 16. Januar 2012

Atmung - viel mehr als atmen

Sportliche Aktivitäten im dunklen verregneten Januar fallen naturgemäß schwer, vor allem die an der frischen Luft. Wir möchten es lieber warm und gemütlich haben. Die Fenster bleiben geschlossen. Frische Luft ist noch mehr Mangelware als ohnehin schon, da wir uns große Teile des Tages in geschlossenen Räumen aufhalten. In dieser Zeit ist es umso wichtiger, dass wir uns so viel Sauerstoff wie möglich zuführen, dass wir atmen. Doch durch das Atmen laufen noch wesentlich mehr Prozesse ab, als den meisten bewusst ist. Der Sauerstoff den wir aufnehmen, damit die Kraftwerke in unseren Zellen Energie erzeugen können verwandelt sich dabei in Kohlendioxid. Dieses Gas müssen wir wieder ausscheiden, da es uns ansonsten stark übersäuert. Deshalb ist das Ausatmen so wichtig, bei dem wir das Kohlendioxid über die Lunge wieder nach außen abgeben. Doch auch auf einer ganz anderen Ebene ist das Atmen von größter Bedeutung für unsere Gesundheit. Der Atemmuskel, das Zwerchfell, ist ringsherum am unteren Rand des Brustkorbs befestigt. Es verläuft quer durch den Rumpf in der Form einer Kuppel und unterteilt diesen in die Brust- und die Bauchhöhle. Beim Einatmen senkt sich die Kuppel ab und in die darüber liegenden Lungenflügel strömt aufgrund des entstehenden Unterdruckes Luft ein. Gleichzeitig drückt sich über den in der Bauchhöhle entstehenden Überdruck die Bauchdecke nach vorne. Alle dort liegenden Organe wie Magen, Dünn und Dickdarm, Leber, Galle und Nieren werden dadurch bewegt und massiert. Die Verdauung wird angeregt, die Bewegung der Flüssigkeiten in Leber, Galle und Nieren unterstützt und die Durchblutung der gesamten Region gesteigert.

Wie immer im Körper hängen alle Funktionen zusammen. Normaler Weise brauchen wir uns darüber keine Gedanken zu machen. Alles ist automatisch eingebaut. Der Antriebsmotor dieses Automatismus ist immer die Bewegung. Laufen wir über 40 Kilometer am Tag und bewegen uns vielfältig wie genetisch vorgesehen, sorgen diese Bewegungen für ausreichende Atemvorgänge mit all den beschriebenen positiven Auswirkungen.

Sitzen wir aber lange Zeiten, bewegen wir uns wenig oder nur so viel wie absolut notwendig, laufen also kaum und bewegen eigentlich nur die Arme und die Augen bricht dieses vernetzte Funktionssystem zusammen. Wir atmen immer flacher und betreiben die so genannte Brustatmung, bei der das Zwerchfell nur noch sehr eingeschränkt „in Bewegung“ ist. Als Resultat verkürzt der Atemmuskel immer mehr, er wird steifer und verfestigt sich. Der Bewegungsspielraum des Zwerchfells wird immer kleiner. Als Folge verringern sich die positiven Effekte darüber und darunter. Darüber sinkt das Atemvolumen, die Sauerstoffaufnahme wird kleiner. Darunter fehlt massierende Bewegung der inneren Organe. Sie senken sich ab, die Funktionen lassen nach. Die Verdauung kann nicht mehr optimal ablaufen. In Leber, Nieren und Galle können sich Ablagerungen bilden, die Durchblutung ist geringer. Im Zwerchfell selbst, dem Übergang zwischen Brust- und Bauchhöhle, werden die hindurchgehenden „Röhren“ abgedrückt und der Durchfluss behindert. Reflux, Bluthoch- und Niedrigdruck können ausgelöst werden.

Sorgen Sie also wann immer Sie Gelegenheit haben mit Bewegung, Spazieren, Gartenarbeit, sportlicher Betätigung aller Art, Ausdauer- und Krafttraining durch den durch diese Tätigkeiten erhöhten Sauerstoffbedarf indirekt dafür, dass Ihr Zwerchfell möglichst oft und intensiv in Bewegung ist. Vor allem jetzt, in dieser ungemütlichen Jahreszeit, können Sie die fehlende Bewegung durch spezielle Atemübungen ausgleichen oder sogar darüber hinaus die positiven Effekte noch steigern. Atmen Sie stehend im frisch gelüfteten Zimmer oder am offenen Fenster so tief wie möglich ein und strecken Sie dabei den Bauch weit heraus. Dann pusten Sie die Luft maximal aus und ziehen Sie dabei den Bauch ein. Machen Sie das langsam und intensiv 12 mal nacheinander und wiederholen es so oft am Tag wie möglich. Mit jedem Tag wird Ihnen bewusster wie wichtig Atmung ist.

Eine schöne Zeit und viel Luft zum Atmen wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Petra Bracht

