



Bad Homburg, den 2. August 2012

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

Besser atmen

Nicht richtig Luft holen oder durchatmen können, unter Ateminsuffizienz leiden, Luftnot haben – Menschen die nicht genug Luft bekommen kennen Diagnosen wie diese. Vielen gemeinsam ist, dass sie eine verminderte Atemkapazität als begleitendes Symptom haben. Das Atemvolumen, also die Menge an Luft, die während eines Atemzuges befördert werden kann ist eingeschränkt. Liegt sie bei Menschen im Alter von ungefähr zwanzig Jahren noch bei drei bis vier Litern so kann sie im Alter oder bei entsprechenden Einschränkungen auf Werte von zwei Litern und weniger absinken. Interessant zu wissen ist, dass das Atemvolumen beispielsweise bei Schwimmern auf acht Liter und bei Tauchern sogar auf bis zu zehn Liter gesteigert werden kann.

Warum das möglich ist kann man nachvollziehen wenn man versteht wie Atmen funktioniert. Stellen sie sich einen Muskel vor, der wie eine runde Kuppel quer durch ihren Rumpf spannt und dabei genau die Trennlinie zwischen der Bauchhöhle und der Brusthöhle bildet. Aktivieren Sie diesen Muskel senkt sich die Kuppel nach unten. Der Unterdruck der dabei in der Brusthöhle entsteht lässt Luft in die beiden Lungenflügel strömen. Sie atmen ein. Wenn das Volumen, um das sich das Zwerchfell nach unten senkt den Bauch größer werden lässt spricht man von der gesunden Bauchatmung. Gesund deswegen, weil die wechselnden Drücke die Durchblutung der inneren Organe fördern, die Verdauung anregen und den Stoffwechsel in der gesamten Bauchhöhle steigern.



Viele Menschen bewegen sich heute aber nicht mehr genug um vor Anstrengung öfter tief durchatmen zu müssen. Der Bauch wird eingezogen weil man sich zu dick fühlt. Man atmet „zu hoch“ wodurch der eigentliche Atemmuskel Zwerchfell immer weniger bewegt wird. Das Resultat dieser fehlenden Zwerchfellbewegung ist die zunehmende Verkürzung dieses Muskels. Die Folge ist die stetig zunehmende Verminderung des Atemvolumens. Dies ist also keine Krankheit im eigentlichen Sinne sondern einfach die Folge des „Trainings“, der fehlenden Bewegung dieses Muskels. Ich habe bei vielen Patienten mit Atemstörungen die Erfahrung gemacht, dass durch entsprechende Atemübungen die Beweglichkeit des Zwerchfells frappierend schnell zunahm und die Ateminsuffizienz sich dadurch als Symptom, als Folge der Verkürzung entpuppte. Ich beobachtete eine Zunahme des Atemvolumens von knapp 20 Prozent nach nur drei Minuten Üben unserer entsprechenden Engpassdehnung für das Zwerchfell.

Sie glauben das nicht? Atmen Sie dreimal täglich 10 Atemzüge hintereinander so maximal wie möglich aus und fühlen Sie wie sich Ihre Atmung nur allein dadurch schon stetig verbessert – auch wenn das nur ein kleiner Teil der Gesamtübung für den Atemmuskel ist.

Eine schöne sommerliche Zeit und viel Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Petra Bracht