

# Die Wichtigkeit der Bauchatmung und wie du sie üben kannst

Das erste was ein Schüler im Yogaunterricht lernt ist richtig zu atmen. Um zu verstehen warum die tiefe Bauchatmung wichtig ist, schauen wir uns erst einmal mögliche Auswirkungen einer flachen Brustatmung an, die bei vielen Menschen unbewusst im Alltag stattfindet.

## Folgen einer flachen Brustatmung

Flache Brustatmung, bei der hauptsächlich der obere Teil der Lunge und die Brustmuskulatur verwendet werden, wird oft als **ungesund** oder weniger effektiv angesehen. Dies liegt daran, dass sie mehrere **negative Auswirkungen** auf den Körper und das Wohlbefinden haben kann.

Hier sind die wichtigsten Gründe, warum flache Brustatmung schädlich ist:

### 1. Verringerte Sauerstoffaufnahme

Bei der flachen Brustatmung wird nur der obere Teil der Lungen genutzt, während die unteren Lungenbereiche, die am meisten Sauerstoff aufnehmen, kaum belüftet werden. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in den Blutkreislauf, was zu **Müdigkeit**, **Konzentrationschwäche** und einer **verminderten Leistungsfähigkeit** führen kann.

### 2. Stress und Anspannung

Flache Brustatmung aktiviert oft das **sympathische Nervensystem**, das für die „Kampf- oder Flucht“-Reaktion verantwortlich ist. Dies führt zu einer Erhöhung des Stressniveaus, da der Körper in einen Zustand der **Alarmbereitschaft** versetzt wird. Anhaltender Stress kann

sowohl körperliche als auch psychische Probleme wie **Angst**, **Schlafstörungen** und **Bluthochdruck** auslösen.

### 3. Verspannungen und Schmerzen

Da die flache Brustatmung hauptsächlich die oberen Atemmuskeln (z.B. die Muskulatur der Brust und der Schultern) beansprucht, können sich diese Muskeln bei häufiger Anwendung verspannen. Dies führt oft zu **Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden**. Zudem belastet die flache Atmung die Körperhaltung negativ, was langfristig zu Haltungproblemen führen kann.

### 4. Ungünstige Atmungsmuster

Flache Atmung fördert das Atmen in kurzen, schnellen Zügen, was den **Kohlendioxidgehalt** im Blut erhöht und das **Säure-Basen-Gleichgewicht** des Körpers beeinflusst. Ein Ungleichgewicht in diesem Bereich kann zu Symptomen wie **Schwindel, Kopfschmerzen** oder **Kurzatmigkeit** führen. Dieses Atmungsmuster kann auch **Angst verstärken**, da es eine typische Reaktion auf Stress ist.

### 5. Eingeschränkte Entgiftung

Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell optimal genutzt, was eine natürliche Massage der inneren Organe, einschließlich der Verdauungsorgane, bewirkt. Bei der flachen Brustatmung fehlt dieser Effekt, wodurch der Körper weniger effizient entgiftet. Dies kann die **Verdauung** beeinträchtigen und das Risiko für Blähungen und andere **Verdauungsstörungen** erhöhen.

### 6. Verminderte Entspannungsfähigkeit

Die flache Brustatmung verhindert, dass das **parasympathische Nervensystem** (zuständig für Entspannung und Regeneration) aktiviert wird. Tiefe Bauchatmung hingegen fördert Entspannung und hilft, den Körper in einen Zustand der Ruhe zu versetzen. Menschen, die überwiegend flach atmen, haben oft **Schwierigkeiten abzuschnallen** und zu entspannen, was langfristig das Risiko für **stressbedingte Krankheiten** erhöht.

## 7. Schwächung der Atemmuskulatur

Da das Zwerchfell bei der flachen Atmung weniger genutzt wird, kann es an Stärke verlieren. Dies beeinträchtigt die **Atemeffizienz** und erschwert tiefe, volle Atemzüge. Eine **schwache Atemmuskulatur** kann es schwieriger machen, während körperlicher Anstrengung oder in stressigen Situationen richtig zu atmen.

**Kurz gesagt:** Flache Brustatmung kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, von einer verminderten Sauerstoffversorgung über Stress und Verspannungen bis hin zu einer schlechten Körperhaltung und Atemeffizienz. Sie fördert Stress und beeinträchtigt die Entspannungsfähigkeit. Durch das Erlernen und Praktizieren der **Bauchatmung** oder Zwerchfellatmung kann man diese negativen Effekte vermeiden und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

### Warum ist die Bauchatmung so wichtig?

Die Bauchatmung, auch **Zwerchfellatmung** genannt, ist eine effektive und natürliche Atemtechnik, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Sie ist im Gegensatz zur flachen Brustatmung tiefer und nutzt das Zwerchfell, einen großen Muskel zwischen Brust- und Bauchhöhle, optimal. Hier sind die Gründe, warum sie so wichtig ist, sowie einfache Übungen, um sie im Alltag zu praktizieren.

1. **Bessere Sauerstoffversorgung:** Durch tieferes Atmen gelangt mehr Sauerstoff in die Lungen und damit auch in den Blutkreislauf. Das verbessert die Versorgung der Organe und steigert die Leistungsfähigkeit.
2. **Stressabbau:** Bauchatmung aktiviert den **parasympathischen Nervensystem**, den Teil des Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist. Das senkt den Stresspegel und hilft, innere Ruhe zu finden.
3. **Unterstützung der Verdauung:** Das rhythmische Heben und Senken des Zwerchfells massiert sanft die Bauchorgane,

was die Verdauung fördert und Blähungen sowie Völlegefühl vorbeugen kann.

4. **Verbesserung der Körperhaltung:** Eine tiefe Atmung kann die Körperhaltung verbessern, indem sie die Muskeln im Bauch- und Rumpfbereich stärkt und aktiviert. Dies wirkt Verspannungen im Rücken entgegen.
5. **Unterstützung beim Sport:** Eine effektive Atmung kann die sportliche Leistung steigern, da sie die Ausdauer erhöht und den Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.

## Wie kannst du Bauchatmung im Alltag üben?

Es gibt mehrere einfache Methoden, um Bauchatmung in deinen Alltag zu integrieren. Hier sind einige Übungen:

### 1. Grundübung im Liegen

- Lege dich flach auf den Rücken, die Knie leicht angewinkelt.
- Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deine Brust.
- Atme durch die Nase tief ein und spüre, wie sich dein Bauch hebt. Deine Brust sollte dabei möglichst ruhig bleiben.
- Atme durch den Mund oder die Nase langsam wieder aus und spüre, wie sich dein Bauch senkt.
- Wiederhole dies 5–10 Minuten, um ein Gefühl für die Bauchatmung zu entwickeln.

### 2. Atemübung im Sitzen

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden.
- Lege deine Hände auf den Bauch.
- Atme tief durch die Nase ein und beobachte, wie dein Bauch sich hebt.

- Atme langsam und gleichmäßig wieder aus, während dein Bauch zurückgeht.
- Versuche, den Atemfluss ruhig und gleichmäßig zu halten.

### **3. 4-7-8 Technik (Stressabbau)**

- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden an.
- Atme dann 8 Sekunden lang durch den Mund langsam aus.
- Diese Technik hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und Stress abzubauen. Sie lässt sich leicht in Stresssituationen anwenden.

### **4. Integrieren in den Alltag**

- **Beim Spaziergehen:** Nutze die Zeit für bewusstes Ein- und Ausatmen durch den Bauch.
- **Beim Warten (z.B. an der Ampel):** Achte auf deine Atmung und versuche, durch den Bauch zu atmen.
- **Vor dem Schlafengehen:** Nutze Bauchatmung, um zur Ruhe zu kommen und leichter einzuschlafen.

### **5. Atempausen bei der Arbeit**

- Nimm dir über den Tag verteilt kurze Pausen von 1–2 Minuten, um bewusst durch den Bauch zu atmen. Dies hilft, die Konzentration zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Die Bauchatmung ist eine einfache, aber äußerst wirksame Methode, um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Mit regelmäßigen Übungen wird sie schnell zur Gewohnheit und kann in stressigen Situationen, beim Sport oder zur Entspannung gezielt eingesetzt werden.

Erfahre mehr über [Pranayama – Die Wissenschaft des Atems](#)

Das könnte die auch interessieren: [Atemanhaltephasen \(Kumbhaka\) im Yoga: Körperliche, Mentale und Spirituelle Vorteile](#)