

Besser atmen gegen Stress.



Besser atmen gegen Stress. Im [Qi Gong Zürich Curriculum](#) nehmen Atemübungen einen wichtigen Platz ein und sind Teil eines jeden Qi Gong Zürich Kurses. Eine bessere Atmung ist aus drei Gründen gut: die Nerven werden beruhigt, die inneren Organe werden massiert und funktionieren so besser plus hat der Organismus einen besseren Sauerstoff, respektive CO2 Austausch.

(Beitrag vom Schweizer Fernsehen, ausgestrahlt am Abend des 20. Januar 2022.)

Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, welchen Einfluss ihre Atmung hat. Dabei ist sie viel mehr als nur ein automatischer Reflex. Der Atem gibt uns Kraft und Energie, hilft uns aber auch, wieder zu entspannen. «Einstein» zeigt, wie sich 20'000 Atemzüge täglich auf unser Wohlbefinden auswirken.

Jeder Mensch macht täglich rund 20'000 Atemzüge – ganz automatisch. Was kann man da schon falsch machen? Jede Menge, meinen Atemexperten. «Einstein» zeigt, wie man mit der richtigen Atemtechnik Stress abbauen kann.

Wenn flach atmen krank macht

Gerade im gestressten Alltag atmen viele Menschen nicht richtig. Und wer zu flach und zu hektisch atmet, bekommt nicht genug Sauerstoff und stresst obendrein sein vegetatives Nervensystem. Im schlimmsten Fall kann das bis zu einem Burnout führen. Ein Atemexperte zeigt, wie man mit der richtigen Atmung den Körper wieder zur Ruhe bringen kann.

Wie die Waldluft das Immunsystem stärkt

Gibt es den perfekten Ort zum Atmen? Im Wald ist die Luft nicht nur besonders

sauber, die ätherischen Öle der Bäume können auch die Abwehrkräfte stärken. Japanische Wissenschaftlerinnen sind sogar überzeugt, dass das «Baden im Wald» das Krebsrisiko senken kann.

Tauchen ganz ohne Luft

Was geschieht, wenn man minutenlang den Atem anhält, erfährt Apnoetaucherin Anna von Boetticher, wenn sie ohne Pressluftflasche bis zu 125 Meter tief taucht. Die Apnoetaucherin geht dorthin, wo die Ruhe vollkommen ist. Dafür braucht es aber sehr viel Selbsterfahrung und ein grosses Verständnis dafür, was im Körper passiert. Indem sie absolute Ruhe bewahrt, entwickelt sie eine unglaubliche Macht über ihren Atem.

Tobias Müller in der Atemtherapie

«Einstein»-Moderator Tobias Müller soll in der Atemtherapie lernen, dass er seinen Atem mit Gedankenübungen regulieren kann. Völlig gestresst beginnt er die Therapiestunde. Wird er seine anfängliche Skepsis ablegen und zur Ruhe kommen?