

LUTZ SCHNEIDER

DIE KRAFT DER ATEMTECHNIK

Atemübungen für mehr Fitness, Gesundheit
und Entspannung



MIT 100%
PRAXISWISSEN

EXPERTEN
GRUPPE
VERLAG

Die Kraft der Atemtechnik

Atemübungen für mehr Fitness, Gesundheit und Entspannung

©2020, Lutz Schneider

Expertengruppe Verlag

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie auf Erfolg übernommen werden. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Gelingen der im Buch beschriebenen Methoden.

Sämtliche hier dargestellten Inhalte dienen somit ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keinerlei Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden dar. Dieses Buch erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität und Richtigkeit der hier dargebotenen Informationen garantiert werden. Dieses Buch ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung und Betreuung durch einen Arzt. Der Autor und die Herausgeber übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

Die Kraft der Atemtechnik

Atemübungen für mehr Fitness,
Gesundheit und Entspannung

Expertengruppe Verlag

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Vorwort	9
Das Geheimnis des Sauerstoffs	14
Dein Atemsystem	14
Die Regulierung Deiner Atmung	20
Kohlendioxid als Taktgeber Deiner Atmung	22
Wie CO ₂ Deine Atmung kontrolliert	22
CO ₂ : Nicht nur schlechte Luft	30
Der Bohr-Effekt	32
Erweiterung und Verengung von Atemwegen und Blutgefäßen	36
Die Regulierung des Blut-pH-Wertes	39
Nasenatmung als der Schlüssel zum Erfolg	43
Die Vorteile der Nasenatmung gegenüber der Mundatmung	43
Funktionen der Nasenatmung	51

Nasenatmung in der Nacht	56
Das Geheimnis des Stickoxids	61
Wie Du die Stickoxidproduktion erhöhen kannst.	69
Übung 1: Nasenbefreiung	72
Leichtes Atmen als Schlüssel zum Erfolg	79
Die ideale Atmung.....	79
Was ist ein tiefer Atemzug? Die Enthüllung des Mythos	81
Das Zwerchfell.....	83
Übung 2: Atme leicht ein, um richtig zu atmen	90
Reduziere Verletzungen und Müdigkeit	98
Atemübungen beim Sport, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.	105
Atemtechnik bei Anstrengung	105
Übung 3: Atemregeneration, verbesserte Konzentrationsfähigkeit.....	106
Übung 4: Simuliere Höhentraining: Radfahren, Laufen, Schwimmen.....	108
Atemübungen zur Entspannung:	111
Warum die Atmung wichtig für die Entspannung in Ruhephasen ist.....	111

Übung 5: Das Entspannungsritual.....	112
Schlusswort	114
Hat Dir mein Buch gefallen?	117
Quellenangaben:.....	119
Impressum.....	128

Über den Autor

Lutz Schneider lebt zusammen mit seiner Frau Doris auf einem alten Gehöft im schönen Rheinland.

Schon seit dem Studium der Evolutionsbiologie vor über 20 Jahren beschäftigt er sich mit gesundheitlichen Randthemen, die vor der breiten Masse oft verborgen sind, aber wissenschaftlich breit akzeptiert sind. Als Lehrkraft gibt er dieses Wissen nicht nur seinen Schülern und Studenten weiter, sondern spricht im Rahmen verschiedener Publikationen auch die breite Masse der Menschen in Deutschland an.

Bei seinen Büchern liegen ihm solche Themen besonders am Herzen, deren positiven Effekte nicht nur weitgehend unbekannt sind, sondern bei denen er auch eigene Erfahrungen mit einbringen kann. Jede seiner Veröffentlichungen basiert daher neben den unverzichtbaren wissenschaftlichen Grundlagen auch auf ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. So entstehen nicht nur reine sachliche Abhandlungen, sondern praktische Ratgeber mit breitem Wissen und nützlichen Hinweisen, die leicht verstanden und umgesetzt werden können.

Lutz Schneider erschafft so leicht zu lesende Werke, die dem Leser in entspannter und angenehmer Atmosphäre einen Einblick in Themenfelder geben, von denen die meisten wenig wissen, aber von denen jeder einzelne sehr profitieren kann.

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, Du hast die hervorragende Entscheidung getroffen, Dich aktiv um Deine Fitness, Gesundheit und Entspannung zu kümmern. Und darüber hinaus hast Du beschlossen, diesen Ratgeber zu kaufen. Damit hast Du gleich zwei gute Entscheidungen getroffen.

Unser Körper braucht drei Dinge, um gesund und leistungsfähig zu bleiben: Wasser, Nahrung und Luft. Ohne ernsthaften gesundheitlichen Schaden zu nehmen, kommen wir drei Wochen ohne Essen aus, drei Tage ohne Wasser, aber nur drei Minuten ohne Luft. Trotzdem weiß heutzutage jedes Kind, dass eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen unabdingbar ist. Auf die Idee, dass das gleiche in noch höherem Maße auch für die Atmung und die Luft die wir aufnehmen zutreffen könnte, kommt trotzdem fast niemand. Der Markt für Ernährungsratgeber, Superfoods, ausgefallene Diäten, Ernährungsberater und Sportgetränke umfasst weltweit hunderte Milliarden Euro. Informationen, Ratgeber und Experten im

Bereich der Atemtechnik sind dagegen schwer zu finden. Dabei gelten exakt die gleichen Fragen auch für unsere Atmung: Welche Menge an Luft solltest Du aufnehmen? Welche Qualität sollte die Luft haben? Wie schnell oder langsam, bzw. wie häufig solltest Du atmen. Ist Deine Atmung tatsächlich optimal trainiert, damit Du in der Lage bist, psychisch und physisch das Meiste aus Dir herauszuholen? Wie kannst Du Deine Atmung trainieren, um Dich zu verbessern? Wäre es nicht gerechtfertigt zu vermuten, dass die Luft, welche für das menschliche Überleben noch wichtiger ist als Nahrung oder Wasser, auch grundlegende Anforderungen erfüllen muss?

Die richtige Menge Luft mit der richtigen Technik aufzunehmen, hat das Potential, alles in den Schatten zu stellen, was Du bislang kennen gelernt hast. Die richtige Atmung wird Deinem Körper, Deiner Gesundheit und Deiner Leistungsfähigkeit einen Schub verpassen, den Du Dir nicht vorstellen kannst. Dabei spielt es keine Rolle, welche körperlichen Voraussetzungen Du mitbringst. Der enorme Effekt wird sich nicht nur bei Spitzensportlern einstellen, sondern auch bei Breitensportlern und selbst bei Personen, die

zurzeit keinen oder kaum Sport betreiben oder auch sonst nicht besonders trainiert sind.

In diesem Buch wirst Du die grundlegende Beziehung zwischen Deiner Atmung und Deinem Körper entdecken. Du lernst, welchen Einfluss die optimalen Level an Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickoxid in Deinem Körper auf Dich haben.

Um Deinen Fitness- und Gesundheitszustand zu verbessern, kommt es darauf an, die Freisetzung von Sauerstoff in Deine Muskeln, Organe und Dein Gewebe zu verbessern. Eine erhöhte Sauerstoffversorgung in Deinem Körper erhöht nämlich nicht nur die Leistungsfähigkeit Deiner Muskeln, sodass Du eine höhere Trainingsintensität bei gleichzeitig verminderter Atemnot erreichen kannst, sondern sie erhöht auch die Leistungsfähigkeit Deiner inneren Organe, inklusive Deines Gehirns. Wir werden also in jeglicher Hinsicht leistungsfähiger und gesünder. Das zeigt sich nicht nur in Phasen mit erhöhtem Leistungsabruf, also z.B. beim Sport oder im Job, sondern auch während der Entspannungsphasen, wenn Du auf der Couch liegst und Dich entspannst oder wenn Du schläfst.

Denn im Gegensatz zur Nahrungsaufnahme, die sich auf wenige Mahlzeiten und Trinkphasen während des Tages beschränkt, atmest Du rund um die Uhr, egal wo, egal wann, egal in welchem Zustand Du und Dein Körper sich gerade befinden, also selbst im Schlaf.

Trotzdem wirst Du die Veränderung am schnellsten während der Phasen mit der höchsten Belastung für Deinen Körper bemerken, also beim Sport und hier besonders beim Ausdauersport. In der Regel ist der begrenzende Faktor beim Sport nicht Deine Muskelkraft, sondern Deine Sauerstoffversorgung. Denke an Deine letzte Ausdauereinheit zurück: Konntest Du Deine Leistung wegen schmerzender Muskeln oder wegen Atemnot nicht weiter steigern? Fast immer ist es die Atemnot, die Deine Leistung begrenzt. Natürlich spielen auch die Muskeln eine wichtige Rolle und natürlich wird beim täglichen Training auch die Atmung und die für die Atmung zuständige Muskulatur trainiert, sodass Du auch im Bereich der Atmung beim normalen Training Fortschritte machst, genau wie beim Muskelaufbau im restlichen Körper. Um aber Deine Leistung dramatisch zu erhöhen, kommt es darauf an, Deine Atmung deutlich stärker zu trainieren und zu verbessern, als es Dein Körper automatisch

beim Sport schafft. Die optimale Sauerstoffversorgung Deines Körpers hängt nämlich nicht nur von Deiner Atemmuskulatur und der Größe Deiner Lungenflügel ab, sondern von der richtigen Technik, mit der Du die Luft einatmest.

Das kann der Körper aber nicht im Unterbewusstsein trainieren, hier musst Du bewusst und aktiv tätig werden und wie das funktioniert, erkläre ich Dir in den folgenden Kapiteln.

Erwarte keine Wunder, ohne dass Du selbst dafür sorgst, dass sie passieren können. Du wirst ohne regelmäßige Übung nichts erreichen. Die Atmung zu optimieren geht nicht über Nacht und Du musst bereit sein, die nötige Zeit und Energie zu investieren. Im Gegenzug wirst Du Fortschritte in einer Geschwindigkeit erleben, wie Du es mit keiner anderen Maßnahme erzielen kannst.