

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | Die Bedeutung der Atmung | 1 |
| 2 | Die universelle Kraft der Atmung und ihre Geschichte | 5 |
| 2.1 | Von der Zellfunktion bis zur Stressbewältigung | 6 |
| 2.1.1 | Ursprünge der Atmung | 7 |
| 2.1.2 | Prähistorische Zeiten und das Bewusstsein des Atmens | 8 |
| 2.1.3 | Traditionelle Kulturen und spirituelle Praktiken | 9 |
| 2.1.4 | Atem in der religiösen Praxis | 10 |
| 2.2 | Antike Zivilisationen und das Atmen | 11 |
| 2.2.1 | Altes Griechenland | 12 |
| 2.2.2 | Indien | 14 |
| 2.2.3 | China | 14 |
| 2.2.4 | Ägypten | 16 |
| 2.3 | Mittelalter und Renaissance | 16 |
| 2.3.1 | Galen (129–ca. 200 n. Chr.) | 17 |
| 2.3.2 | Avicenna (Ibn Sina, 980–1037 n. Chr.) | 17 |
| 2.3.3 | Paracelsus (1493–1541) | 18 |
| 2.4 | Die Entwicklung der modernen Atemtherapie | 19 |
| 2.4.1 | Elsa Gindler (1885–1961) | 19 |
| 2.4.2 | Ilse Middendorf (1910–2009) | 20 |
| 2.4.3 | Weitere Pioniere | 21 |

X Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Das Atemsystem | 23 |
| 3.1 | Atemorgane – Atemwege | 23 |
| 3.2 | Der Weg der Atemluft | 25 |
| 3.2.1 | Nasenatmung | 26 |
| 3.3 | Die Lunge | 27 |
| 3.3.1 | Bronchialbaum | 28 |
| 3.3.2 | Bronchiolen | 29 |
| 3.3.3 | Alveolen | 30 |
| 3.3.4 | Lungenlappen | 30 |
| 3.3.5 | Lungenfell (Pleura) | 30 |
| 3.4 | Blutgefäße | 31 |
| 3.5 | Das Zwerchfell | 32 |
| 3.6 | Die Atemhilfsmuskeln | 34 |
| 3.7 | Luftaustausch: innen und außen | 35 |
| 4 | Die Bedeutung der Atmung für Gesundheit und Wohlbefinden | 37 |
| 4.1 | Die Natur hat gut vorgesorgt | 38 |
| 4.1.1 | Mundatmung | 40 |
| 4.1.2 | Nasenatmung | 41 |
| 4.1.3 | Beschwerden, die durch die Atemtherapie verbessert werden können | 44 |
| 4.2 | Atmung | 45 |
| 4.2.1 | Stimme | 45 |
| 4.3 | Grundprinzipien für ein gesundes Atmen | 46 |
| 4.3.1 | Langes und langsames Ausatmen | 46 |
| 4.4 | Die drei Atemformen | 50 |
| 4.4.1 | Bauchatmung | 50 |
| 4.4.2 | Brustatmung | 51 |
| 4.4.3 | Schlüsselbeinatmung | 51 |
| 4.5 | Pflege der Atemwege und des Atemapparats | 52 |
| 5 | Atemtechniken | 55 |
| 5.1 | Die Vollatmung | 55 |
| 5.2 | Das lange kontrollierte Ausatmen | 58 |
| 5.3 | Schachtelatmung (Box-Atmung) | 59 |
| 5.4 | Kohärente Atmung | 60 |
| 5.5 | Buteyko-Atmung | 61 |
| 5.6 | Bienensummen | 62 |
| 5.7 | Sanfte Hypoventilation | 63 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5.8 | 4-7-8-Atmung | 64 |
| 5.9 | Wechselatmung | 65 |
| 5.10 | Transformierender Atem | 67 |
| 5.11 | Die Fünf-Finger-Atemübung | 69 |
| 5.12 | Atemarbeit mit Menschen in der zweiten Lebenshälfte | 70 |
| 5.13 | Atemtechniken bei Asthma, COPD, Long-Covid und weiteren chronischen Atemwegserkrankungen | 73 |
| 5.13.1 | Asthma | 73 |
| 5.13.2 | COPD | 74 |
| 5.13.3 | Long-Covid | 74 |
| 5.13.4 | Weitere chronische Atemwegserkrankungen | 75 |
| 6 | Atem und Bewegung | 77 |
| 6.1 | Körperhaltung und Bewegung | 78 |
| 6.1.1 | Aufrechte Haltung | 78 |
| 6.1.2 | Vorgebeugte Haltung | 79 |
| 6.1.3 | Gebückte Haltung | 79 |
| 6.1.4 | Schulterrückzug – Herzraum öffnen | 79 |
| 6.1.5 | Dehnung der Brustmuskulatur | 80 |
| 6.1.6 | Seitliche Dehnungen | 81 |
| 6.1.7 | Sitzende Dreh-Dehnungen | 81 |
| 6.1.8 | Spezifische Atemübungen | 82 |
| 6.1.9 | Aerobe Aktivitäten | 83 |
| 6.2 | Übungen für die aktive Pause am Arbeitsplatz | 83 |
| 6.3 | Sport und Atmung – Optimierung der Atmung für sportliche Leistungen | 85 |
| 6.3.1 | Kardiovaskuläres Training | 85 |
| 6.3.2 | Krafttraining der Atemmuskulatur | 86 |
| 6.3.3 | Flexibilitäts- und Mobilitätsübungen | 87 |
| 6.3.4 | Atemtechniken und -übungen | 87 |
| 6.4 | Praktische Körperübungen | 87 |
| 6.4.1 | Vierfüßlerstand (Katze-Kuh-Übung) | 87 |
| 6.4.2 | Dynamische Brücken-Sequenz | 90 |
| 6.4.3 | Dreh-Dehnlage | 92 |
| 6.4.4 | Üben mit Hilfsmitteln: Pranayamakissen | 94 |
| 7 | Stress und Angstzustände | 97 |
| 7.1 | Einfluss von Stress auf die Atmung | 97 |
| 7.1.1 | Erhöhung der Atemfrequenz | 97 |
| 7.1.2 | Reduzierung der Atemfrequenz | 98 |

XII Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|-----|--------|---|-----|
| | 7.1.3 | Hyperventilation und Veränderungen des Kohlendioxidgehalts | 99 |
| | 7.1.4 | Beeinflussung der Atemmuskulatur und -muster | 99 |
| | 7.1.5 | Langfristige Auswirkungen: Chronische Hyperventilation und Atemwegserkrankungen | 99 |
| | 7.1.6 | Einfluss auf das autonome Nervensystem und das Atemzentrum | 100 |
| | 7.1.7 | Psychologische Auswirkungen und das Gefühl der Atemnot | 100 |
| 7.2 | | Stressabbau durch Atmung | 100 |
| | 7.2.1 | Vollatmung | 101 |
| | 7.2.2 | Transformierender Atem | 102 |
| | 7.2.3 | Progressive Muskelentspannung (PMR) mit Atemtechniken | 102 |
| | 7.2.4 | Atemübungen zur Stressbewältigung (z. B. 4–7–8-Atmung) | 105 |
| | 7.2.5 | Meditative Atemtechniken (z. B. Achtsamkeitsatmung) | 105 |
| | 7.2.6 | Atemübungen in der Natur (z. B. Waldatmung) | 106 |
| 7.3 | | Intervallatmung | 107 |
| 7.4 | | Kinder und Atmung | 108 |
| | 7.4.1 | Atemfrequenz und Atemmuster | 109 |
| | 7.4.2 | Anatomische und physiologische Unterschiede | 109 |
| | 7.4.3 | Atemregulation und Anpassungsfähigkeit | 109 |
| | 7.4.4 | Besonderheiten bei Neugeborenen und Säuglingen | 109 |
| | 7.4.5 | Krankheiten und Atemwegsprobleme: Übungen speziell für Kinder | 110 |
| | 7.4.6 | Bauchatmung für Kinder | 110 |
| | 7.4.7 | Blumenduftatmung | 111 |
| | 7.4.8 | Löwenatmung | 111 |
| | 7.4.9 | Kerzenpusteatmung | 112 |
| | 7.4.10 | Bienenatmung | 113 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 8 | Gesundheitsfördernde Strategien für den Alltag | 115 |
| 8.1 | Spaziergänge in der frischen Luft | 115 |
| 8.2 | Schlaf und Atmung | 116 |
| 8.2.1 | Die Rolle der Atmung für einen erholsamen Schlaf | 117 |
| 8.2.2 | Atemtechniken für einen besseren Schlaf | 118 |
| 8.2.3 | Häufige Atemprobleme im Schlaf und mögliche Lösungen | 119 |
| 8.2.4 | Wiedereinschlafen | 120 |
| 8.3 | Einfluss von Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme auf die Atmung | 123 |
| 8.4 | Therapeutisches Yoga und Atemarbeit | 124 |
| 8.5 | Weitere Entspannungsübungen in Verbindung mit der Atmung | 127 |
| 8.5.1 | Der Energieball | 127 |
| 8.5.2 | Wolken zählen mit tiefer Bauchatmung | 128 |
| 8.6 | Tipps und Tricks für den Berufsalltag | 129 |
| 8.7 | Visualisierung | 132 |
| | Literatur | 135 |