

INHALT

Holst Du nur Luft oder atmest du schon Energie? 4

Testen: Wie fit und gesund sind Sie?

Den eigenen Energielevel messen 8

Der Atemanhaltetest 10

Die Testauswertung Level 1 bis Level 4 14

Verstehen, was beim Atmen passiert

Besser durch die Nase atmen 22

Mit der Nase effizienter atmen 29

Mit jedem Atemzug mehr Schutz 32

Leichter durch die Nase atmen 34

Die Zungenhaltung trainieren 35

Die Umstellung auf Nasenatmung am Tag 38

Auch in der Nacht durch die Nase atmen 40

Perfektes Atmen im Alltag 46

Info: Beim Sprechen richtig atmen 48

Gesundes Gähnen und Seufzen 49

Lieber weniger atmen als zu viel 52

Mangel macht stark 53

Info: Den Kohlendioxidgehalt bestimmen 58

Schlechte Atemgewohnheiten 58

Vorteile der Bauchatmung 67

Die Atmung ohne Druck umstellen 68

Atmen und entspannen 70

Der Einfluss der Atmung 72

Der Ruhenerg Vagus 73

Atemübungen für den Alltag 78

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Mehr Energie durch Mangel | 80 |
| Hypoxie – anerkannt und wirkungsvoll | 84 |
| Info: Die Wirkung auf den Körper | 85 |
| Fitnesstraining für die Mitochondrien | 90 |
| Hypoxiewirkung – Vorteile im Alltag | 94 |
| Hypoxie in der Praxis | 101 |
| Info: Wie Hypoxie wirkt..... | 104 |
| Weniger anstrengen, mehr Leistung im Sport | 106 |
| Mehr Mitochondrien, höherer VO ₂ max-Wert..... | 108 |
| Weniger Müdigkeit, weniger Verletzungen..... | 111 |
| Training mit Nasenatmung planen..... | 113 |

Auf zwei Wegen zu mehr Energie

| | |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Den Energielevel erhöhen..... | 120 |
| Energietraining ohne Gerät | 123 |
| Trainingsprogramme ohne Gerät Level 1 bis Level 4 | 128 |
| Extra: Weniger Atem, mehr Sauerstoff | 131 |
| Extra: Das Energiesystem anfeuern | 136 |
| Extra: Druck macht stark | 142 |
| Energietraining mit einem Hypoxiegerät | 148 |
| Trainingsprogramme mit Gerät Level 1 bis Level 4..... | 162 |
| Extra: Geschichte der Hypoxie | 166 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Glossar..... | 171 |
| Infos & Tipps, die weiterhelfen | 172 |
| Register | 174 |
| Impressum | 176 |