

DR. MED. EGOR EGOROV

10 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER MÜDE

DAS
TRAININGS
PROGRAMM
FÜR MEHR
ENERGIE

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Barbara Allgeier

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: Sabine Krohberger, ki 36, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8098-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Stefanie Böhm

Fotos: Andreas Herz, Berlin, www.portraitmacher.de

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8098 09_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich.

Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

DAS BRINGT IHNEN DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR MEHR ENERGIE

MEHR LEISTUNG

Mit weniger Anstrengung körperlich und geistig fitter

ERHOLSAMER SCHLAF

Viel schneller einschlafen und immer öfter durchschlafen

HÖHERE BELASTBARKEIT

Bei Problemen und Stress länger entspannt und optimistisch bleiben

WENIGER RISIKOFAKTOREN

Schlaganfall, Herzinfarkt, Alzheimer und Parkinson vorbeugen

RUHIGERE NÄCHTE

Weniger schnarchen und morgens viel ausgeruhter aufwachen

BESSERE GESUNDHEIT

Symptome lindern und im besten Fall sogar rückgängig machen

SCHNELLERE ERHOLUNG

Nach Verletzungen und akuten Krankheiten früher gesund werden

VORWORT

»Holst Du nur Luft oder atmest du schon Energie?«

Diese Frage soll kein billiger Werbeslogan sein, der Ihr Interesse für dieses Buch bestärkt. Es steckt auch keine Esoterik, kein teurer Trend von Anti-Aging-Gurus oder der neueste Biohacking-Hype dahinter. Hinter dieser Frage verbergen sich mindestens zwei Nobelpreise, unzählige wissenschaftliche Studien und ein medizinischer Erfahrungsschatz, der bis in die Antike zurückreicht. Beim Atmen ist es wie beim Autofahren: Jeder ist davon überzeugt, dass er alles richtig macht. Genauso verhält es sich beim Thema Atmung. Jeder meint zu wissen, wie man richtig atmet. Wir tun es ja ständig und es funktioniert doch ganz von selbst. Auf die Idee, unsere Atmung verbessern zu können, kommen wir nicht. Wir zählen Schritte, Herzschläge und Kalorien, aber nicht unsere Atemzüge. Wir beobachten und optimieren unsere körperliche und geistige Leistung, unseren Schlaf und Stresspegel. An eine Optimierung unserer Atemweise denken wir jedoch nicht. Vermutlich haben Sie sich noch nie Gedanken gemacht, ob Sie zu viel oder zu wenig, falsch oder richtig atmen. Ihr Hausarzt hat sich wahrscheinlich auch noch nie für Ihre Art zu atmen interessiert. Wir wollen zwar alle immer besser werden, aber einen wichtigen Faktor für eine Steigerung übersehen wir dabei. Bei der Atmung geben sich die meisten von uns mit einer Minimalversorgung zufrieden. Sie liefert alles, was wir zum Überleben brauchen – aber es ist noch mehr möglich. Nicht nur was den Energielevel betrifft, sondern auch der Schutz vor Krankheiten gehört dazu.

»Zeig mir, wie du atmest, und ich sage dir, wie fit du bist.«

Den eigenen Energielevel anhand der Atmung abzulesen, ist kein Hokusfokus oder Kaffeesatzleserei. Hierfür gibt es einen medizinischen Test, den Sie gerne gleich im ersten Kapitel machen können. Das Ergebnis wird Ihnen viel über Ihre Atmung, aber auch über Ihre Gesundheit im Allgemeinen verraten und Sie motivieren, sich mehr mit Ihrer Atmung zu beschäftigen.

Dieser Bedarf besteht leider bei vielen Menschen. Ohne es zu bemerken, haben sich schlechte Atemgewohnheiten in ihr Leben geschlichen. Durch die Nase wird immer weniger und stattdessen viel bis ständig durch den Mund geatmet. Die Häufigkeit der Atemzüge im Ruhezustand hat sich in den letzten 50 Jahren verdoppelt und die Atemweise ist flacher geworden. Diese Veränderungen, die weder wehtun noch uns im Alltag behindern, könnte man einfach ignorieren – wenn die langfristigen Folgen nicht wären. Denn auf eine zunehmende Müdigkeit können Krankheiten folgen, wenn nichts unternommen wird.

Wie der Titel dieses Buches bereits verrät, reichen für erste Veränderungen 10 Atemzüge. Wenn Sie möchten, können Sie gleich beginnen, Ihren Energielevel anzuheben.

Mit folgender Übung geht es ganz einfach und schnell: Atmen Sie 2-mal ganz entspannt und ruhig durch die Nase ein und aus, dann halten Sie sich nach dem letzten Ausatmen die Nase so lange zu, bis Sie den Wunsch zum Luftholen verspüren. Versuchen Sie dann noch, etwas länger durchzuhalten, bevor Sie wieder einatmen. Atmen Sie 2 Atemzüge normal und halten dann wieder die Luft an. Nach fünf Wiederholungen haben Sie Ihrem Körper den Anreiz gegeben, die Energieproduktion zu verbessern. Aus Studien weiß man, dass der Körper, ähnlich wie bei einem Höhentraining, auf diesen kurzen Sauerstoffmangel reagiert.

»Weniger Sauerstoff führt zu mehr Energie, zu mehr Fitness und mehr Konzentration.«

Weniger Sauerstoff soll Vorteile haben? Das erscheint zunächst unlogisch. Jedoch ist das geflügelte Wort »Weniger ist mehr« in diesem Fall keine unsinnige Aussage, kein Widerspruch und schon gar kein leeres Versprechen. Es passt zum Prinzip der Widerstandskraft. Was nicht tötet, macht härter, oder frei nach Paracelsus: »Die Dosis macht das Gift.« Für den Körper ist das etwas ganz Natürliches. Nicht der Überfluss lässt ihn stärker werden, sondern der Mangel. Er braucht die Auseinandersetzung mit verschiedenen Reizen und Störfaktoren. Sie veranlassen ihn, sich vor akuten wie auch vor zukünftigen Angriffen besser zu schützen. Nur mit diesen Schutz- und Aufbauprozessen kann der Körper vital bleiben und Krankheiten trotzen. Wenn Sie innerhalb von 10 Atemzügen 5-mal die Luft anhalten, setzen Sie Ihren Körper vorübergehend einem leichten Sauerstoffmangel aus. Er reagiert sofort mit Anpassungsmaßnahmen, um die Versorgung sicherzustellen. Wie bei einem Höhenttraining mit dünner Luft lösen die freigesetzten Blutkörperchen aus der Milz den ersten Energiekick aus. Die Anzahl der roten Blutkörperchen im Blut erhöht sich und der Körper beginnt, Sauerstoff besser aufzunehmen und zu verarbeiten. Alle Organe profitieren davon. Parallel zu diesen Akutmaßnahmen startet das Aufbau-, Reparatur- und Schutzprogramm. Spitzensportler absolvieren vor Wettkämpfen ein Höhenttraining, um ihre Leistung zu steigern. Die Vorteile der Bergluft lassen sich auch nach Hause holen. Ohne großen Aufwand und Kosten kann mit Atemanhalteübungen die gleiche Wirkung erreicht werden. Eine andere Möglichkeit ist ein Hypoxietraining, wie Mediziner die Anwendung von sauerstoffreduzierter Atemluft nennen – eine vollkommen sichere, gut erforschte Behandlungsmethode.

»Wer dranbleibt, kann nachhaltig Energie atmen.«

Bei dieser Aussage gibt es keinen Interpretationsspielraum. Es ist eine Durchhalteparole für alle, die ständig mehr Energie haben wollen. Mit 10 Atemzügen und entsprechenden Wiederholungen können Sie viel Gutes in Ihrem Körper auslösen. Vielleicht wollen Sie nach dieser Lektüre auch lernen, wie Sie immer richtig atmen. Mit den freien Übungen im Praxisteil dieses Buches können Sie Ihren Energielevel innerhalb von 2 bis 3 Wochen anheben. Etwas schneller sind Erfolge, vor allem bei manchen gesundheitlichen Problemen, mit einem Hypoxietraining möglich. Egal, ob Sie sich für nur eine oder für beide Trainingsformen entscheiden: Wenn Sie dranbleiben, wird sich Ihre Atmung langfristig so verändern, dass Sie mit jedem Atemzug mehr Energie bekommen.



1 Den eigenen Energielevel messen

Wie viel Energie steckt in Ihnen? Wenn Sie es innerhalb von ein paar Minuten wissen wollen, dann machen Sie einen Atemanhaltenest.

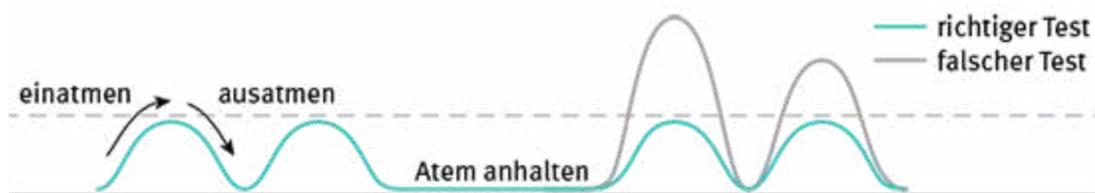
Selbst einzuschätzen, wie gut der eigene Körper mit seinen Energiereserven haushalten kann, ist nicht einfach. Ein Atemanhaltenest zeigt einfach und schnell, ob der Körper in Topform ist oder in einem Zustand, der sich noch optimieren lässt.

Es gibt verschiedene Atemanhaltenests, wie zum Beispiel die Kontrollpause, den Stange- oder BOLT-Test. Sie unterscheiden sich teilweise nur durch Details. Bei dem im Folgenden beschriebenen Atemanhaltenest geht es nicht darum, wie lange man die Luft anhalten kann, sondern nur um die Zeitspanne, bis der erste Atemimpuls einsetzt, also die ersten unwillkürlichen Bewegungen Ihrer Atemmuskulatur. Die Aussagekraft ist dann deutlich höher, weil der Atemanhaltenest Menschen mit einer hohen Willenskraft nicht in Versuchung führt, möglichst lange durchzuhalten.

Während der Atem angehalten wird, nimmt die Sauerstoffkonzentration im Körper ab und der Kohlendioxidgehalt zu. Es tritt ein ähnlicher Zustand wie bei einer körperlichen Belastung ein. Je nachdem, wie gut der Körper mit der Situation umgehen kann, fällt die Zeitspanne bis zu einem Atemimpuls länger oder kürzer aus. An dieser Zeitspanne lässt sich ablesen, wie hoch Ihr verfügbares Energiepotenzial ist. Je länger sie andauert, umso gesünder und fitter ist der Körper. Bei den meisten Menschen liegt die Zeitspanne, bis der natürliche Atemimpuls einsetzt, bei etwa 20 Sekunden. Ein Ergebnis, mit dem man sich nicht zufriedengeben sollte. Es zu verbessern, lohnt sich auf jeden Fall. 40-60 Sekunden sind sehr gute Werte und das Ziel für weniger Müdigkeit und mehr Energie. Typisch für diesen Fall ist auch eine gesteigerte Schlafqualität. Man muss nicht mehr so lange schlafen, um am Morgen ausgeruht und erholt aufzuwachen. Aber eins nach dem anderen. Um mit dem Atemanhaltenest einen genauen Messwert zu erhalten, lesen Sie bitte zuerst die Anleitung sorgfältig durch und halten Sie eine Stoppuhr parat.

DER ATEMANHALTETEST

1. Für den Atemanhaltetest setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Beide Füße haben Bodenkontakt. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder auf den Stuhllehnen. Der Blick ist mit offenen oder geschlossenen Augen leicht nach oben gerichtet.
2. Bevor Sie mit dem Atemanhaltetest beginnen, atmen Sie ruhig ein paar Minuten durch die Nase. Versuchen Sie, einen Atemrhythmus zu finden, der sich angenehm und leicht anfühlt. Wichtig ist, dass Sie nicht verkrampfen und die Luft ganz natürlich und ohne Anstrengung durch die Nase ein- und ausströmt.
3. Atmen Sie ganz normal tief aus und halten sich dann die Nase mit den Fingern zu. Ab jetzt wird die Zeit gemessen, bis die ersten Anzeichen für einen Atemimpuls einsetzen. Er kündigt sich mit einem Zucken der Bauchdecke an, weil sich die Atemmuskulatur zusammenzieht. Manchmal besteht auch das Bedürfnis zu schlucken. Ihr Körper signalisiert Ihnen, dass Sie wieder einatmen sollten. Jetzt die Zeit stoppen, die Nase wieder öffnen und normal einatmen.
4. Lassen Sie Ihren Atem wieder ganz normal fließen.



TIPP: Das Ziel des Tests ist es nicht zu messen, wie lange Sie den Atem anhalten können, sondern wie lange Ihr Körper braucht, um auf den Luftmangel zu reagieren. Der Test wurde korrekt ausgeführt, wenn Sie im Anschluss ganz normal weiteratmen können. Dann haben Sie den Zeitpunkt für den natürlichen Atemantrieb richtig abgepasst.

Außerdem sollten Sie den Test nicht direkt nach dem Essen durchführen.

SEKUNDENWEISE BESSER WERDEN

Das Ziel sind Testergebnisse von 40 bis 60 Sekunden. Mit den passenden Maßnahmen kann jeder diese Werte erreichen. Das Alter sowie der Gesundheits- und Fitnesszustand haben darauf eher einen geringen Einfluss. Es gibt alte Menschen mit hohen Werten und Sportler mit sehr niedrigen. Interessant sind die Testergebnisse, weil sie sich als Maßstab für Ihr ganz individuelles Energie- und Atemtraining nutzen lassen. Sie liefern konkrete Anhaltspunkte, was für eine Erhöhung getan werden kann. Deshalb richten sich die Übungen im Praxisteil dieses Buches auch nach den Werten des Atemanhaltetests. Bei vielen Menschen verbessern sich Werte schon, wenn sie nur an ihrer Atemtechnik arbeiten. Mit zusätzlichen Übungen (siehe Praxisteil ab \geq) lassen sich die Werte jedoch noch höher und effektiver steigern. Ein Einsatz, der sich lohnt und schnell Erfolg zeigt. Bereits nach etwa 2-3 Wochen regelmäßigem Atemtraining kommt es zu einer dauerhaften Erhöhung des Atemanhaltewerts von etwa 3-4 Sekunden. Ab einer Verlängerung von 5 Sekunden werden Sie im Alltag spürbar mehr Energie zur Verfügung haben. Bei einer Steigerung um 10 Sekunden verändert sich meistens das Essverhalten. Der Appetit auf frische, gesunde Lebensmittel steigt. Das Verlangen nach Süßem und Fettigem sinkt, was sich auch auf der Waage bemerkbar machen kann. Für übergewichtige Menschen mit einem Atemanhaltewert unter 10 Sekunden wird erst nach einer Steigerung auf 15 Sekunden dauerhaftes Abnehmen

überhaupt möglich. Sobald die Luft 20 Sekunden und länger angehalten werden kann, steigt außerdem die Lust auf mehr Bewegung. Der Körper ist belastbarer. Körperliche Aktivität wird als viel weniger anstrengend empfunden. Bei einem Anstieg auf 40–60 Sekunden ist der Körper in Topform. Viele Menschen, die diese Werte erreicht haben, berichten, dass sich ihr Leben komplett verändert hat.

Wie schnell Spitzenwerte von 40 bis 60 Sekunden erreicht werden können, hängt vom persönlichen Einsatz und den Ausgangswerten ab. Von sehr niedrigen Werten bis zu Werten über 40 Sekunden Atemanholdauer ist es ein längerer Weg als von Werten, die schon zu Beginn über 20 liegen. Innerhalb von 6 bis 8 Wochen ist eine Steigerung von 10 bis 15 Sekunden nur mit den Übungen ohne Geräte im Praxisteil dieses Buches möglich. Nach einer anfänglich schnellen Steigerung kann es allerdings mühselig werden. 8–10 Wochen ohne größere Veränderung der Werte können auf dem Weg Richtung 40 Sekunden durchaus vorkommen. In manchen Fällen dauert es 6 Monate, bis beim Atemanholdetest dauerhaft eine Zeitspanne von 40 Sekunden erreicht wird. Übergewicht, hohes Alter sowie die Menge eingenommener Medikamente beeinflussen den Fortschritt.

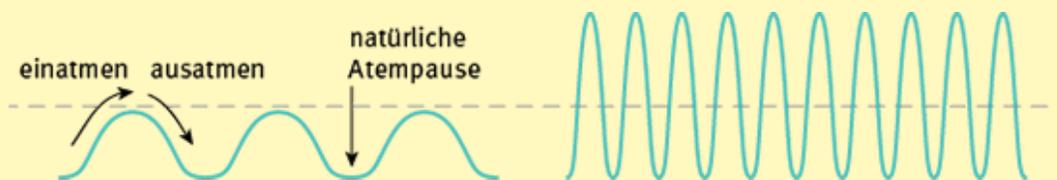
Eine Erhöhung Ihres Energielevels erreichen Sie schneller, wenn verschiedene Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden. Parallel zu allen Atemübungen im Praxisteil (ab \geq) kann beispielsweise ein simuliertes Höhentraining, ein sogenanntes Hypoxietraining, gemacht werden. Hierdurch bekommt der Körper einen zusätzlichen Energieschub, der sich in schneller ansteigenden Testwerten zeigt. Eine solche Kombination ist gerade auch für Menschen mit sehr niedrigen Atemanholdewerten interessant, weil ihre Werte ganz sanft durch das Hypoxietraining angehoben werden können. Auch für gesunde und sportliche Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit weiter ausbauen möchten, ist ein Hypoxietraining eine lohnende Option. Um Spitzenwerte

von 60 Sekunden zu erreichen, müssen sogar mehrere Maßnahmen kombiniert werden, nur mit Atemübungen allein lassen sie sich nur schwerlich erreichen.



WAS VERRÄT DAS ATEMUSTER?

Einatmen, ausatmen, Pause – vor allem in Ruhe und in einem entspannten Zustand kann zwischen den Atemzügen jeweils eine kleine Atempause beobachtet werden. Sie geschieht von ganz alleine, wenn der Atem ganz natürlich fließen kann, wenn ohne Anstrengung und Zutun ein- und ausgeatmet wird. Ein erwachsener Mensch atmet in Ruhe durchschnittlich etwa 12- bis 15-mal pro Minute ein und aus. Steigt die Atemfrequenz beispielsweise bei körperlicher Anstrengung an, geht die kurze Pause verloren und der Atemrhythmus hat statt drei Phasen nur noch zwei.



Eine normale Atmung hat eine natürliche Pause. Bei körperlicher Anstrengung vertieft sich die Atmung und die Atempausen fallen weg.

Bei einer normalen Atmung wird im körperlichen Ruhezustand etwa 2-3 Sekunden ein- und 3-4 Sekunden ausgeatmet, danach tritt eine Atempause von bis zu 4 Sekunden ein. Obwohl die Atempause von den wenigsten Menschen bewusst wahrgenommen wird, ist sie der wichtigste Teil der Atmung. Ihre Dauer bestimmt die Atemfrequenz. Während der Atempause ist das

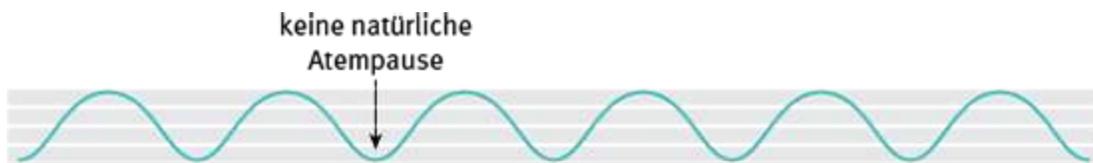
dynamische Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid optimal. Die Energieversorgung von Geweben, Muskeln und Organen funktioniert perfekt. Sobald der Kohlendioxidgehalt ansteigt, setzt der Atemimpuls ein.

DIE TESTAUSWERTUNG

Die Ergebnisse des Atemanhaltetests lassen nicht nur auf die sportliche Leistungsfähigkeit Rückschlüsse zu, sondern bieten auch eine gute Einschätzung für den Gesundheitszustand, die Schlafqualität sowie den Umgang mit Stress und die Fähigkeit zur Entspannung.

Level 1 Unter 10 Sekunden

Atemmuster: Die Atmung ist sichtbar, laut, schwerfällig und unruhig. Zwischen den einzelnen Atemzügen fehlt die natürliche Pause. Die Atemfrequenz ist deutlich erhöht – etwa zwischen 15 und 30 Atemzügen pro Minute im Ruhezustand. Es wird vermehrt nur in den oberen Brustbereich geatmet, was auf eine überwiegende Atmung durch den Mund schließen lässt. Das führt dazu, dass mit einem Atemzug zu viel Luft ein- oder wieder ausgeatmet wird.



Gesundheitszustand: Eine beschleunigte Atmung bedeutet Stress für den Körper. Menschen mit diesem Wert haben fast keine Energiereserven mehr, sie sind nicht sehr

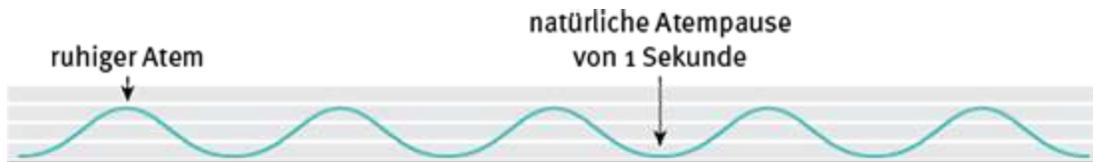
belastbar. Ihre Fähigkeit zur Entspannung ist deutlich eingeschränkt. Nachts können sie sich nicht erholen, weil sie schlecht schlafen. Sie wachen morgens müde auf und starten bereits mit Energiedefiziten in den Tag. Der Alltag wird häufig als sehr fordernd empfunden. Sie fühlen sich schnell gestresst und geraten auch körperlich schnell außer Atem. Meist sind nur langsames Gehen und Treppensteigen mit häufigen Pausen möglich. Starke Raucher haben häufig Werte unter 10 Sekunden.

Blutdruck und Ruhepuls (über 80 Schläge pro Minute) sind sehr oft erhöht. Häufige Erkältungen, Übergewicht, Mundgeruch und Probleme mit den Zähnen sind Begleiterscheinungen. Nicht selten finden sich bei Werten unter 10 Sekunden Atemanholdauer chronische Krankheiten wie zum Beispiel Asthma, COPD, Diabetes, Herzkrankheiten, Schlafapnoe und Depressionen.

Training: Entspannungsübungen, sanfte Zwerchfellstärkung, Verbesserung der Atemtechnik wie zum Beispiel mit der Wahrnehmung der eigenen Atmung und der Umstellung auf Nasenatmung, Hypoxietraining mit langen Entspannungsphasen beim Arzt.

Level 2 10 bis 25 Sekunden

Atemmuster: Die Atmung ist meist noch hörbar, manchmal schwer. Zwischen den einzelnen Atemzügen findet eine kurze Atempause von 1-2 Sekunden statt. Die Atemfrequenz ist erhöht – etwa zwischen 15 und 20 Atemzügen pro Minute im Ruhezustand. Ähnlich wie bei den Werten unter 10 Sekunden wird vermehrt in den oberen Brustbereich und weniger in den Bauchraum geatmet, was auf eine überwiegende Atmung durch den Mund schließen lässt. Mit jedem Atemzug wird zu viel Luft ein- oder wieder ausgeatmet, tendenziell aber etwas weniger als bei den Werten unter 10 Sekunden.



Gesundheitszustand: Die erhöhte Atemfrequenz belastet den Körper. Menschen mit diesen Werten verfügen über begrenzte Energiereserven. Sie sind belastungsfähig, müssen aber immer ihre Grenzen im Auge behalten. Sie stehen auf der Schwelle zwischen gesund oder krank. Die Beschwerden reichen von leichten Beschwerden bis zu ersten Symptomen. Je nachdem, wie sie ihr Leben organisieren, können sie ihren Gesundheitszustand ohne Arzt im Griff behalten. Von alleine, ohne aktives Gegensteuern, tritt bei dieser Gruppe keine Verbesserung mehr ein. Sie ist nur noch mit den passenden Maßnahmen, wie zum Beispiel mit Atem- oder Hypoxietraining, möglich. Blutdruck und Ruhepuls (65–85 Schläge pro Minute) sind häufig erhöht. Erhöhtes Gewicht, Bluthochdruck, eine geringere Leistungs- und Entspannungsfähigkeit sind die Begleiterscheinungen. Der allgemeine Gesundheitszustand ist noch recht stabil. Chronische Krankheiten wie Asthma, Prädiabetes oder Schlafapnoe können allerdings bereits vorliegen.

Training: leichter Sport ab einem Wert über 15 Sekunden Atemanholdauer, aktive Zwerchfellstärkung, Verbesserung der Atemtechnik wie zum Beispiel durch konsequente Nasenatmung Tag und Nacht, Hypoxietraining mit gleich langen Belastungs- und Entspannungsphasen.

Level **3** 25 bis 40 Sekunden

Atemmuster: Die Atemweise ist leise und leicht. Zwischen den einzelnen Atemzügen findet eine kurze Atempause von 2–3 Sekunden statt. Die Atmung nähert sich mit steigender Atemanholdauer sowohl der natürlichen Atemfrequenz als