

DR. MED. EGOR EGOROV

6 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER GESTRESST

DAS
TRAININGS
PROGRAMM
FÜR MEHR
GELASSENHEIT



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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 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 nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Silke Panten

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9540-1

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Illustrationen: GU/Stefanie Böhm, www.steff.biz

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

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9540 12_2024_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 GELASSENHEIT

WENIGER STRESS

Durch den bewussten Atem den Stresspegel spürbar reduzieren

ERHOLSAMEN SCHLAF

Viel schneller einschlafen und immer öfter durchschlafen

HÖHERE BELASTBARKEIT

Bei Problemen und Stress länger entspannt und optimistisch bleiben

BESSERES WOHLBEFINDEN

Rundum ein gutes Gefühl haben, das nachhaltig anhält

MEHR FREIHEIT

Mit jedem Atemzug Ballast abwerfen und Ruhe anziehen

RUHIGERE NÄCHTE

Weniger schnarchen und morgens viel ausgeruhter aufwachen

MEHR ENERGIE

Länger volle Batterien haben und dadurch konzentrierter arbeiten

10 TIPPS FÜR ENTSPANNTES ATMEN

Nutzen Sie kleine Ruhepausen, etwa zwischen anstrengenden Terminen, nach dem Nachhausekommen oder in der Warteschlange im Supermarkt, um sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Bei der Atmung ist es wie bei so vielen Dingen im Leben: Die Übung macht den Meister.

1. ATMEN SIE SANFT DURCH DIE NASE.

Der Atem soll ohne Zwang und Anstrengung in den Körper ein- und ausfließen.

2. BLEIBEN SIE NATÜRLICH.

Der eigene Atemrhythmus hat den größten Entspannungseffekt. Sie müssen sich also nicht verstellen, um es »richtig« zu machen.

3. DENKEN SIE AN EINE WELLE.

Das Bild einer Meereswelle hilft dabei, den für Sie idealen Rhythmus zu finden. Gleichzeitig wirkt es bereits für sich allein beruhigend.

4. ATMEN SIE LÄNGER AUS ALS EIN.

Kürzer einzuatmen und länger auszuatmen, wirkt stressmindernd und entspannend.

5. NEHMEN SIE DIE PAUSE WAHR

Die kleine Pause zwischen den Atemzügen gehört zum natürlichen Rhythmus dazu. Während dieser Pause sind

Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Körper perfekt ausgeglichen.

6. SUMMEN SIE BEIM ATMEN.

Erzeugen Sie beim Ausatmen einen summenden Klang wie eine Biene. Diese Technik beruhigt den Geist zusätzlich.

7. ATMEN SIE IN DEN BAUCH.

Beim tiefen und langsamen Einatmen hebt sich die Bauchdecke an, beim Ausatmen zieht sie sich wieder zusammen. Die Brust bleibt dabei relativ ruhig.

8. BLEIBEN SIE LOCKER.

Achten Sie darauf, die Nackenpartie nicht zu verspannen, und halten Sie die Schulterpartie locker.

9. VISUALISIEREN SIE BEIM ATMEN.

Stellen Sie sich vor, wie Sie Ruhe und Frieden einatmen und Stress und Anspannung ausatmen.

10. HABEN SIE GEDULD.

Es muss nicht alles sofort klappen. Die Atemvorgaben dienen nur der Orientierung. Kommen Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher.



DAS PASSIERT IM KÖRPER

Sie brauchen keine teuren Kurse oder Geräte, um für mehr Entspannung in Ihrem Alltag zu sorgen. Erholen Sie sich ganz einfach über Ihre Atmung. Das bringt es Ihnen:

1. DAS GEHIRN ERHÄLT DAS SIGNAL »ENTSPANNEN«.

Über die Atmung kann der Erholungs- und Entspannungsnerv Parasympathikus besser wirken. Sie können gar nicht anders, als gelassener zu werden.

2. DAS HERZ SCHLÄGT LANGSAMER.

Verlangsamt sich der Herzschlag, spart der Körper Energie und geht automatisch in den Entspannungsmodus. Die Blutgefäße werden weit, die Muskeln locker, der Blutdruck sinkt.

3. KOHLENDIOXID BERUHIGT DEN KÖRPER.

Wird der Kohlendioxidgehalt erhöht, kann sich der Körper entspannen. Das Gedankenkarussell wird gestoppt. Eine höhere Produktivität und Kreativität sind der Lohn.

4. ES IST MEHR SAUERSTOFF VERFÜGBAR.

Kann mehr Sauerstoff genutzt werden, hat der Körper mehr Energie zur Verfügung, man lässt sich nicht mehr so leicht aus dem Konzept bringen, egal, welcher Sturm im Außen tobt.

5. IHRE KONZENTRATION VERBESSERT SICH.

Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und die geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

6. DIE MENGE DER STRESSHORMONE SINKT.

Die Konzentration von Cortisol und Adrenalin nimmt ab, das Immunsystem wird unterstützt. Anforderungen im Beruf und Probleme im Privatleben können leichter und schneller bewältigt werden.

7. SIE HABEN WENIGER SCHMERZEN.

Die Produktion von körpereigenen Opiaten wird angeregt. Sie lindern Schmerzen, Ängste und Depressionen.

8. DER PH-WERT KOMMT IN BALANCE.

Stimmt der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, ist auch Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht.

9. SIE DENKEN POSITIVER.

Die Anfälligkeit für Sorgen sinkt. Die Grundstimmung ist weniger negativ.

10. IHRE RESILIENZ WIRD ERHÖHT.

Ruhige und tiefe Atmung schafft einen nachhaltigen Entspannungseffekt, der Sie widerstandsfähiger für das Chaos im Außen macht.



VORWORT

6 Atemzüge sind der einfachste Weg zu weniger Stress und mehr Gelassenheit. Man muss nur weniger atmen und schon schaltet der Körper vom Stressmodus in den Entspannungsmodus um. Das klingt zu einfach, um wahr zu sein? Nun, es ist wahr, und dieses Buch zeigt ganz praktisch, wie es geht. Leider ist es gar nicht leicht, weniger zu atmen, vor allem, wenn man unter Stress steht. Die meisten Menschen atmen unter normalen Umständen 9- bis 16-mal pro Minute. Stress beschleunigt die Atmung noch zusätzlich. Für 6 Atemzüge pro Minute müsste die Atemfrequenz also im äußersten Fall mehr als halbiert werden. Die praktischen Anleitungen in diesem Buch werden Ihnen zweierlei ermöglichen: Ihnen wird Stress weniger ausmachen und Sie bleiben länger gelassen. Und wenn es doch einmal stressig wird, können Sie quasi auf Knopfdruck mit 6 Atemzügen entspannen.

Die Methode der 6 Atemzüge hat sich keine Marketingabteilung ausgedacht. Etliche wissenschaftliche Studien bestätigen deren Wirkung. Außerdem gibt es eindrucksvolle Vorbilder, die diese Atemweise praktizieren. Indische Yogis reduzieren ihre Atemfrequenz, um inneren Frieden zu finden. Wer es weniger spirituell mag und eher von »harten Kerlen« lernen will: Elitesoldaten werden darauf getrimmt, ihre Atmung als Geheimwaffe gegen Stress zu verlangsamen. In diesem Buch werden Sie daher Übungen sowohl von indischen Yogis als auch von harten Kerlen finden. Dass 6 Atemzüge auch in Extremsituationen helfen, zeigen Untersuchungen mit Überlebenden der 9/11-Terrorattacken.

Wer nicht auf dem Pfad der Erleuchtung wandelt oder auch sonst keinen Grund hat, seine Atmung zu kontrollieren, zählt seine Atemzüge wahrscheinlich nicht. Warum auch? Wir atmen und es geschieht von ganz allein. Wie wir atmen,

spielt im Alltag normalerweise keine Rolle. Selbst wenn wir gestresst sind, denken wir eher an ein Glas Rotwein zum Abschalten oder an einen Urlaub zur Erholung. Selbst der Hausarzt interessiert sich beim jährlichen Check-up selten für unsere Atemweise. Doch mit dieser lässigen Haltung bringen wir uns um das beste Mittel zur Stressbewältigung: unsere Atmung.

Jeder Mensch sollte wissen, wie oft er in der Minute Luft holt. Die Atemfrequenz verrät nämlich nicht nur, wie weit man vom Ziel der 6 Atemzüge pro Minute entfernt ist, sondern auch, wie gut der Körper mit Stress umgehen kann. Denn was die meisten Menschen nicht wissen und auch selten an sich bemerken: Der Körper erhöht die Atemfrequenz von ganz allein als Reaktion auf Stress. An der Atemfrequenz lässt sich der Stresspegel messen. Deshalb beginnt dieses Buch mit einem Atemanhaltetest, damit Sie Ihren Zustand überprüfen können.

Eng mit der Atemfrequenz verbunden ist die Art, wie jemand atmet. Wer durch den Mund atmet, muss durchschnittlich häufiger pro Minute Luft holen als jemand, der die Nase nutzt. Allein über die Umstellung von Mund- auf Nasenatmung kann man seine Stressresistenz also schon erhöhen, weil man weniger Atemzüge pro Minute braucht. Für unseren Körper ist bereits jeder Atemzug durch die Nase ein kleines Entspannungsprogramm.

Eine weitere Maßnahme ist, den Körper darauf zu trainieren, dass er mit weniger Sauerstoff klarkommt, als er es gewohnt ist. Ein leichter Sauerstoffmangel ist für unseren Körper immer ein Anreiz, seine inneren Abläufe so zu optimieren, dass er uns in Zukunft selbst bei Belastungen länger mit Energie versorgen und vor Stressfolgen schützen kann. In diesem Buch finden Sie Trainingsprogramme für Atemübungen und ein simuliertes Höhenttraining mit einem Hypoxiegerät als wirkungsvolle Ergänzung. Sie animieren den Körper sanft, seine Widerstandskraft bei Stress zu erhöhen. Sie können beide Methoden kombinieren oder

einzelnen anwenden. Egal, wie Sie sich entscheiden: Wenn Sie dranbleiben, werden Sie innerhalb von 4 Wochen in stressigen Situationen gelassener bleiben.
Das Trainingsprogramm für mehr Gelassenheit



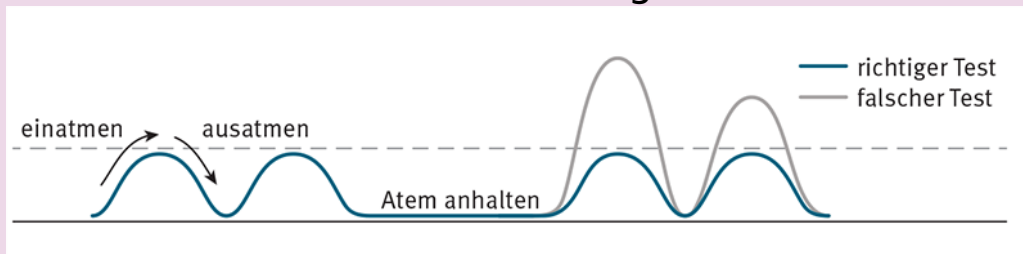
1 Die eigene Stressresistenz messen

Wie gut kann Ihr Körper mit Anspannung und Stress umgehen? Wenn Sie es innerhalb von ein paar Minuten wissen wollen, dann machen Sie einen Atemanhaltenest.

Selbst einzuschätzen, wie gut der eigene Körper mit Belastungen umgehen kann, ist nicht leicht. Ein Atemanhaltetest zeigt einfach und schnell, ob das körpereigene Stressmanagement in Topform ist oder in einem Zustand, der sich noch optimieren lässt. Es gibt verschiedene Atemanhaltetests, etwa die Kontrollpause, den Stange- oder den BOLT-Test. Sie unterscheiden sich nur durch Details. Bei dem im Folgenden beschriebenen Atemanhaltetest 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 Atemanhaltetest 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 Ihre Stressresistenz ist. Je länger sie andauert, umso gelassener sind Sie. 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 bis 60 Sekunden sind sehr gute Werte und das Ziel für weniger negative Stressfolgen, mehr Gelassenheit und 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 Atemanhaltetest einen genauen Messwert zu erhalten, lesen Sie bitte zuerst die Anleitung sorgfältig durch und halten Sie eine Stoppuhr bereit.

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 wie gesagt Testergebnisse von 40 bis 60 Sekunden Atemanholdedauer. Mit den passenden Maßnahmen und Übungen 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 Gelassenheits- 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 Atemanholdetests. Bei vielen Menschen wird die Atemanholdedauer schon besser, wenn sie nur an ihrer Atemtechnik arbeiten. Mit zusätzlichen Übungen (siehe ab [2](#)) lassen sich die Werte jedoch noch höher und effektiver steigern. Ein Einsatz, der sich lohnt und schnell Erfolg zeigt. Bereits nach einem regelmäßigen Atemtraining über etwa 3 bis 4 Wochen kommt es zu einer dauerhaften Erhöhung der Atemanholdedauer um etwa 3 bis 4 Sekunden. Ab einer Verlängerung von 5 Sekunden werden Sie im Alltag spürbar gelassener. 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 einer Atemanholdedauer unter 10 Sekunden wird erst nach einer Steigerung auf 15 Sekunden dauerhaftes Abnehmen überhaupt möglich. Sobald der Atem 20 Sekunden und länger angehalten werden kann, steigt außerdem die Lust auf mehr Bewegung. Körperliche Aktivität wird als viel

weniger anstrengend empfunden. Bei einem Anstieg auf 40 bis 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 Atemanholdedauer ist es ein längerer Weg als von Werten, die schon zu Beginn über 20 liegen. Innerhalb von 8 bis 10 Wochen ist eine Steigerung von 10 bis 15 Sekunden nur mit den Atemübungen im Praxisteil dieses Buches möglich. Nach einer anfänglich schnellen Steigerung kann es allerdings im Weiteren mühselig werden. 10 bis 12 Wochen ohne größere Verbesserungen 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, gesundheitliche Probleme sowie die Menge eingenommener Medikamente beeinflussen, wie schnell sich der Fortschritt entwickelt.

Eine Erhöhung Ihrer Stressresistenz erreichen Sie schneller, wenn verschiedene Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden.

Parallel zu allen Atemübungen im Praxisteil (ab $\geq$) kann beispielsweise ein simuliertes Höhenttraining, ein sogenanntes Hypoxietraining, gemacht werden. Hierdurch bekommt der Körper einen zusätzlichen

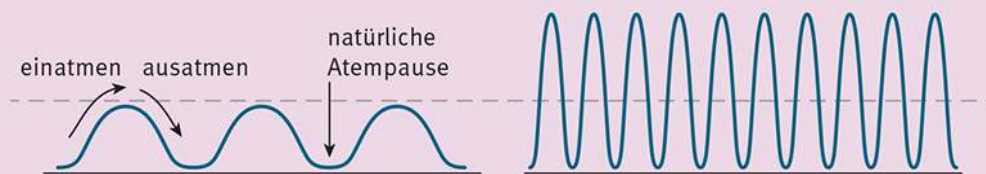
Entspannungsimpuls, der sich in einer schneller ansteigenden Atemanholdedauer zeigt. Eine solche Kombination ist gerade auch für Menschen mit einer Atemanholdedauer über 10 Sekunden interessant, weil ihre Werte ganz sanft durch das Hypoxietraining angehoben werden können. Auch für gesunde und sportliche 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, mit Atemübungen allein lassen sie sich 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 allein, wenn der Atem ganz natürlich fließen kann, wenn ohne Anstrengung und Zutun ein- und ausgeatmet wird. Ein erwachsener Mensch atmet in Ruhe durchschnittlich etwa 9- bis 16-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 beschleunigt sich die Atmung und die Atempausen fallen weg.

Bei einer normalen Atmung wird im körperlichen Ruhezustand etwa 2 bis 3 Sekunden ein- und 3 bis 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.