



Gesundes Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Wie Sie mit wenigen Schritten Ihre Atmung optimieren können.

In den herausfordernden Zeiten von Covid-19 sind wir angehalten eine Maske zu tragen. Die Maske lässt uns mehr Aus-Atemluft einatmen. Wir stellen unserem Körpersystem somit weniger lebensnotwendigen Sauerstoff zur Verfügung:

Für unser Körpersystem ist diese Tatsache eine große Herausforderung !

Denn für unser Überleben ist es außerordentlich wichtig, dass unser Körpersystem immer über genug Sauerstoff verfügt. Im Gegenzug muss das Kohlendioxid als Abfallprodukt unserer Zellatmung wieder ausgeschieden werden.

Durch das Tragen einer Maske kann das Abfallprodukt Kohlendioxid nicht optimal ausgeschieden werden. Im Gegenteil: Wir atmen vermehrt unseren Aus-Atem und damit unser Zellabfallprodukt wieder ein.

Was passiert dadurch in unserem Körper?

Optimal mit Sauerstoff angereichertes Blut bleibt stets flüssig und kann schnell jede Zelle des Körpers erreichen. Auf seinem Rückweg kann es Gifte und Eiweiße mitnehmen und ausleiten.

Ist das Blut dagegen mit zu wenig Sauerstoff angereichert, kleben die Blutkörperchen zusammen und stauen sich mit Eiweißen zusammen im Lymphsystem. Die natürlichen Transportmechanismen werden empfindlich gestört. Gifte bleiben im Körper stecken und Mineralstoffe erreichen ihren Bestimmungsort nicht. Die Stauungen in den Blutbahnen lassen den Sauerstoff nicht mehr ausreichend zirkulieren und die Zellen bleiben unterversorgt. Sie müssen sich stattdessen mit Giften auseinandersetzen, die sich in der Zwischenzellflüssigkeit einlagern.

Dadurch entstehende Entzündungsprozesse in unseren Zellen können eine Spirale von Symptomen in Gang setzen: Schmerzsyndrome, Gelenksbeschwerden, Erschöpfung und bleierne Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Verdauungsstörungen, Allergien, emotionale Dysbalancen seien hier beispielhaft genannt.



Gesundheit beginnt mit der richtigen Atmung

Ein erwachsener Mensch atmet ungefähr zwölf Mal pro Minute.

Doch die Art und Weise, WIE er ein- und ausatmet, beeinflusst seine Gesundheit entscheidend.

**Wir haben für Sie einige Hinweise zusammengestellt,
bitte geben Sie sie auch gerne weiter und**

Bleiben Sie gesund!

Die folgende Übung ist ein Ausgleich zur Maskenatmung, führen Sie sie daher bitte **ohne** Maske durch!

Atmen Sie – ohne Maske - durch die Nase ein. Im Gegensatz zur Mundatmung wird bei der Nasenatmung der Atem angewärmt, angefeuchtet und von groben Schadstoffen gefiltert.

Schon fünf Minuten am Tag mit gezielter Tiefenatmung fördert Ihre Gesundheit und zeigt sich in erhöhtem Wohlbefinden.

Nach dem Ausatmen sollte immer eine kurze Atempause erfolgen, um Ruhe in den Rhythmus zu bringen und vollständig aus dem Stress und der Hektik auszusteigen zu können.

Bei der natürlichen Atmung kommt es aber nicht nur darauf an, die Lunge tief zu belüften, sondern auch das Zwerchfell in Bewegung zu versetzen. Alles, was den Brustkorb und die Organe darin in Bewegung versetzt, führt zu einer besseren Zirkulation.



Ihre Atemübung für den gesunden Alltag mit Maske

- ☼ Stellen Sie sich aufrecht hin oder setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
- ☼ Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie einige Atemzüge lang durch die Nase in den Bauch ein und aus.
- ☼ Nehmen Sie beim Einatmen die Ausdehnung des Bauches unter Ihren Händen wahr. Spüren Sie, wie sich die Ausdehnung des Bauches im gesamten Bauchraum anfühlt und spüren sie beim Ausatmen, wie sich Ihr Bauch entspannt.
- ☼ Nehmen Sie dann die Ausdehnung durch den Ein-Atemzug in Ihrem Rücken, in Ihrem Nierenbereich und Ihren Flanken wahr und spüren sie beim Ausatmen, wie sich diese Bereiche wieder entspannen.
- ☼ Achten Sie bei allen Atemzügen darauf, ob sich Ihre rechte und linke Körperhälfte gleichmäßig bewegen.
- ☼ Nicht vergessen: Nach dem Ausatmen sollte immer eine kurze Atempause erfolgen.
- ☼ Ein kleiner Erweiterungs-Tipp für die Reinigung Ihres feinstofflichen Energiekörpers: Sie können die Optimierung Ihres mentalen Reinigungsprozesses unterstützen, indem Sie beim Ausatmen „alte Gifte raus“ und beim Einatmen „neue Energie rein“ visualisieren.

Übrigens: Wussten Sie schon, dass neben Ihrer gesunden Atemübung auch tägliche Bewegung und ein herzlicher Lachanfall dabei helfen, die Sauerstoffzufuhr für eine optimale Stoffwechsellistung herzustellen.

Quellen: Heike Müller-Kamlade

Zentrum der Gesundheit: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesund-es-atmen.html>

Natur und heilen 07/2020 neurozentriertes Training