

DR. MED. EGOR EGOROV

6 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER GESTRESST

DAS
TRAININGS
PROGRAMM
FÜR MEHR
GELASSENHEIT

G|U

INHALT

Vorwort	4
Die eigene Stressresistenz messen.....	6
Der Atemanhaltetest	8
Die Testauswertung	12
Guter und böser Stress.....	20
Der Einfluss des Nervensystems	23
Auswirkungen von Dauerstress.....	33
Raus aus der Stressfalle.....	34
Entspannter im Alltag.....	37
Natürlich nachhelfen	41
Sich im Schlaf mehr erholen	42
Vorbereitungen für guten Schlaf.....	46
Störenfriede Stress und Atmung.....	47
Hilfe bei Schlafstörungen.....	49
Das Herz als Maßstab für Entspannung	52
Der variable Herzschlag.....	53
Die Herzratenvariabilität messen	55
Weniger atmen, weniger Stress.....	60
Die Veränderlichkeit der Atmung	65
Die Bedeutung des Kohlendioxids	66
Ohne Druck die Atmung umstellen.....	75
Wie richtige Atmung geht	78
Stress verändert die Atmung.....	80
Nasenatmung ist die bessere Wahl	81
Erfolgsfaktor Stickstoffmonoxid	83
Die Umstellung auf Nasenatmung	88

Sich über die Atmung entspannen	92
Kohärentes Atmen in der Praxis	94
Die eigene Atemfrequenz finden	95
Entspannte Ausatmung	99
Verlängerte Ausatmung	100
Bergluft gegen den Stress	102
Leichter Mangel ist förderlich	103
Die Wirkung der Hypoxie auf den Körper	107
Mehr Energie für das Gehirn	108
Hypoxietraining als Einstieg	113
Wie Stress stärker macht	116
Stress ist reine Kopfsache	118
Das Prinzip Hoffnung	123
Die Stressresistenz erhöhen	124
Atemübungen gegen Stress	126
Anleitung für die Atemübungen	128
Trainingsprogramme Atemübungen	133
Anleitung für ein Hypoxietraining	154
Tests für die Einstellungen	156
Trainingsprogramme mit Hypoxiegerät	167
Hypoxietraining für zu Hause	172
Trainingsplanung	177
Das perfekte Training	178
Training steigern	179
Nächster Level	181
 Glossar	 182
Infos und Tipps	184
Impressum	192



Guter und böser Stress

Unsere Reaktion auf Stress ist eine geniale Erfindung der Natur. Stress ist gesund – solange es kein Dauerstress ist. Er macht uns leistungsfähiger, wenn es darauf ankommt.

Die Dosis macht das Gift, das Stress beschönigt. Stress ist zu hoch auf Stress übertragbar. Zu viel Stress ist bei längerer Dauer ungesund. Zu wenig Stress ist nicht förderlich, weil wir dann unsere Leistungsfähigkeit nicht ausschöpfen. Das richtige Maß zu finden, ist gar nicht so einfach, weil wir es mit einer körperlichen Reaktion zu tun haben, die noch an die Gegebenheiten der Steinzeit angepasst ist. Stress führt zu einer ganz natürlichen Reaktion, die in besonderen Situationen so schnell ausgelöst wird, dass uns keine Zeit bleibt, um uns noch darüber Gedanken machen zu können. Der Körper wird innerhalb von wenigen Sekunden auf Höchstleistung vorbereitet. Vor Tausenden von Jahren sicherte dieser Energieschub den Menschen das Überleben. Wenn sie bei der Nahrungssuche gefährlichen Tieren oder rivalisierenden Artgenossen begegneten, gab es nur zwei Möglichkeiten: kämpfen oder flüchten. Die Stressreaktion mobilisierte die körperlichen Kräfte unserer Vorfahren und ließ ihre Leistungsfähigkeit vorübergehend in die Höhe schnellen. Sie versetzte die Menschen in die Lage, klar zu denken und schnell zu handeln – sich dem Kampf zu stellen oder zu fliehen.

UNSER ERBE AUS DER STEINZEIT

Das Muster und Körperbewältigung von damals lebt bis heute in uns. Über das Energiemanagement unseres Körpers ungeahnte Kräfte abrufen. Um Leben und Tod geht es heute im Alltag zum Glück eher selten. Auch wird im Allgemeinen weniger Anstrengung für körperliche Leistung benötigt, jedoch mehr für geistige und emotionale Leistungen. Heute sind es die Führerscheinprüfung, die Auseinandersetzung mit dem Kollegen während der wöchentlichen Teamsitzung oder der Kindergeburtstag, für die wir die richtige Dosis an Stresshormonen brau-



WAS BEDEUTET STRESS ÜBERHAUPT?

Wurde Stress schon immer verwendet? Der Begriff Stress für eine beköhlte Beanspruchung« von Materialien verwendet. In Bezug auf den Menschen wurde der Begriff erst durch den österreichisch-kanadischen Arzt Hans Selye (1907–1982) geprägt. Er setzte sich ab den 1930er-Jahren intensiv mit der körperlichen Stressreaktion auseinander. In umfangreichen Experimenten an Menschen und Tieren entdeckte er, dass sie auf ganz unterschiedliche Belastungen immer mit den gleichen körperlichen Veränderungen reagierten: Sie produzierten vermehrt Hormone wie Adrenalin und Cortisol, was zu einer erhöhten Herzfrequenz, schnellerer Atmung, Muskelanspannung und einer Freisetzung von Energie führte. Ob es lauter Lärm, extreme Hitze oder eisige Kälte war – die Reaktion blieb gleich. Heute gilt Selye als Pionier in der modernen Stressforschung.

Das, was unser Ziel Körper auslösen kann, ist die Lage, zwischenmenschliche Situationen erfolgreich meistern. Wie bei unseren Vorfahren fördert die Stressreaktion unsere Weiterentwicklung und führt zu Erfolgen.

Stress gehört also zum Leben. Wir können ihn weder abschalten noch beseitigen. Stattdessen müssen wir ihn bewältigen und sollten diese sprudelnde Energiequelle nutzen und eigentlich sogar schätzen lernen. Denn ohne sie wären wir nahezu unfähig, irgendetwas auf die Beine zu stellen. Wir könnten unseren Körper nicht in Gang setzen, wenn

Gedanken trägt. Deshalb haben wir ein Erholungsprogramm unserer Vorfahren. Um daraus ein Power-Programm zur Alltagsbewältigung zu machen, müssen wir es allerdings immer noch wie unsere Vorfahren nutzen. Denn für eine Anpassung an die heutigen Bedürfnisse war die Zeit zu kurz. Um von der uralten Kraft zum Losrennen und Zuschlagen zu profitieren, müssen wir unseren Alltag entsprechend ausrichten.

Bei unseren Vorfahren lieferten die Lebensumstände das Erholungsprogramm von Kampf oder Flucht quasi gleich mit. War die Schlacht ausgetragen, traten sie den Rückweg in das Lager an. Die moderate Bewegung und die Geborgenheit der Gruppe sorgten für den Ausgleich nach der Höchstleistung.

Heute spielt sich das Leben ganz anders ab. Vor Urzeiten veranlasste der Kampf- und Fluchtplan den Griff zur Keule. Heute wird die Leistungssteigerung dafür genutzt, mit ihrer Hilfe immer größere Aufgaben zu bewältigen. Obwohl es meist um viel weniger geht als um Leben und Tod, wird dieser Energieschub immer noch wie vor Urzeiten jederzeit ausgelöst – oft einmal zu viel als einmal zu wenig. Zu den Siegern von heute zählen Menschen, die mit den natürlichen Kraftquellen der Stressreaktion langfristig ausgewogen umgehen können und sie richtig einsetzen.

DER EINFLUSS DES NERVENSYSTEMS

Die Stressreaktion des Körperschleht, die Atmung beschleunigt, der Blutdruck und die Anspannung in den Muskeln steigen. Diese körperlichen Veränderungen werden vom vegetativen Nervensystem ausgelöst. Ohne dass wir etwas davon mitbekommen, regelt es die Energieversorgung im Körper. Solange das vegetative Nervensystem



Wie nicht geht

Wir können durch den Mund

*oder durch die Nase atmen.
Wer weniger Stress und mehr
Gelassenheit haben möchte,
sollte möglichst immer durch
die Nase atmen.*

Wichtige, nicht, wie es aus dem Alltagsverständnis hervorgeht, ob es vorzugsweise durch den Mund oder die Nase zum Einsatz kommt oder ob in den Bauch oder in die Brust geatmet wird. Viele Menschen wissen nicht, ob sie im Alltag vermehrt durch den Mund oder die Nase atmen, weil ihr Körper an die gewohnte Atmung angepasst ist. So wie sie atmen, fühlt es sich für sie normal an. Ein Wechsel wird als unangenehm empfunden. Vor allem, wenn überwiegend durch den Mund geatmet wird, fühlt sich das plötzliche Atmen durch die Nase zunächst eher beschwerlich an.

DIE WIRKUNG DER MUNDATMUNG

Jeder Mensch hat das Atmen eigentlich als angenehm empfunden. Aber das bedeutet noch lange nicht, dass sie auch gut für den Körper ist. Für den Körper stellt es nämlich durchaus einen großen Unterschied dar, ob durch den Mund oder die Nase geatmet wird. Wenn wir durch den Mund atmen, gelangt die Atemluft nicht bis in die unteren Bereiche der Lunge. Das Zwerchfell kommt weniger zum Einsatz, die Atemluft weicht in den Brustraum aus. Weil die Brustatmung weniger effizient als die Bauch- oder Zwerchfellatmung ist, wird häufiger, also mit einer höheren Atemfrequenz geatmet. Außerdem kann über den Mund mehr Luft ein- und ausgeatmet werden, als nötig ist, was den Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid beeinflusst.

Aus dem letzten Kapitel wissen Sie bereits, dass es einerseits keinerlei Vorteile für den Organismus hat, mehr Sauerstoff als nötig einzusatmen, und es andererseits langfristig mit negativen Folgen verbunden ist, größere Menge Kohlendioxid auszuatmen. Jetzt kennen Sie die Ursache: die vermehrte Mundatmung.

Wenn wir zu lange am Schreibtisch sitzen, merken wir das irgendwann, weil uns meistens der Rücken wehtut. Wir recken und strecken



10 bis 25 Sekunden

Die Ergebnisse des Atemhaltetests sind ein guter Ausgangspunkt, um das Training zu beginnen. Sie teilen sich in zwei Unterkategorien – in eine mit Werten unter 20 Sekunden und in eine über 20 Sekunden.

Bei Werten unter 20 Sekunden ist die Erholungsfähigkeit oft zu gering. Es besteht das Risiko, sich zu überfordern. Gerade das anfängliche Verlangen, den Leidensdruck zu verringern, oder die ersten Erfolge einer besseren Stressresistenz können bei einer Atemanhaltedauer unter 20 Sekunden dazu verleiten, sich zu überfordern. Das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung muss jedoch ausgewogen sein. Ein Atemhaltetest am Morgen oder eine regelmäßige Messung der Herzratenvariabilität helfen, das richtige Maß zu finden.

Gehen Sie es langsam an. Konzentrieren Sie sich auf eine kontinuierliche Nasenatmung. Wenn Sie sich jetzt die Zeit nehmen und sorgsam vorgehen, können Sie die Weichen für mehr Gelassenheit in den nächsten Jahren stellen.

Alle Anwender mit Werten über 20 Sekunden können mit einem leichten sportlichen Training beginnen. Auch wenn es schwerfällt: Beginnen Sie trotzdem mit Bedacht. Ihre frühere Leistungsfähigkeit ist für einen Neustart nicht der richtige Maßstab. Was im Alter von 18 Jahren wie selbstverständlich möglich war, ist mit Anfang 40 nur mit entsprechender Vorbereitung machbar. Atmen Sie konstant durch die Nase, um nicht der Versuchung zu erliegen, sich zu überfordern. Die Beibehaltung der Nasenatmung ist der beste Gradmesser für Ihre sportlichen Aktivitäten. Sobald Sie nicht mehr durch die Nase atmen können, ist die Belastung zu hoch. Am Anfang wird es nicht einfach sein. Aber wenn Sie durchhalten, können Sie dank Ihrer Nase wieder an frühere Leistungen anknüpfen.

Basisprogramm Level 2

Atemübung (4-mal am Tag)

Die Übung führen Sie im Sitzen durch. Atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie 5 Sekunden den Atem an und atmen Sie durch die Nase aus. Summen Sie dabei. Dann machen Sie anschließend wieder 5 Sekunden Atempause. Wiederholen Sie den Ablauf 3 Minuten lang. Dann steigern Sie die Übung, indem Sie 6 Sekunden den Atem anhalten beziehungsweise die Nase verschließen. Sie atmen die ganze Zeit nur über die Nase.

Dauer/Rhythmus: 2-mal 3 Minuten lang im jeweiligen Rhythmus

Wirkung: Mit Atempausen gewöhnen Sie Ihr Atemzentrum daran, Parasympathikus und die Stickstoffoxidproduktion anzuregen der

Fehlerquellen: Die Luft wird zu lange angehalten, wodurch die Atmung wieder tiefer wird.

Atemübung (4-mal am Tag)

Setzen Sie sich für diese Übung am besten auf eine Stuhllehne. Sie können Ihre Knie vor sich mit den Füßen unter den Knien platzieren. Ziehen Sie Ihre Hände beidseitig auf die unteren Rippenbögen. Jetzt atmen Sie 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Ver-

suchen Sie, die Luft bis tief in die Lungen zu ziehen. Spüren Sie an Ihren Händen, wie sich Ihre Rippen bei der Einatmung nach außen bewegen und bei der Ausatmung nach innen. Sie atmen die ganze Zeit nur durch die Nase. Ihre Atmung sollte während der Übung lautlos sein.

Hinweis: Wenn Ihre Atemanhaltedauer bei 15 Sekunden liegt, beginnen Sie die Übung mit 5 Sekunden Einatmung und 10 Sekunden

DIE STRESSRESISTENZ ERHÖHEN

Ausführung: 4 Sekunden für die Einatmung und 6 Sekunden für die

Alternative: Sie atmen 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus.

Dauer/Rhythmus: 4 Minuten lang in diesem Rhythmus

Wirkung: Mit der Übung trainieren Sie Ihr Zwerchfell und verbessern Sie das Stoffwechselgeschehen im Körper. Durch das Summen aktivieren

Fehlerquellen: Die Luft wird zu lange angehalten, wodurch die Atmung wieder tiefer wird.

3. Übung (2-mal am Tag)

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Atmen Sie ein und aus über die Nase für 10 bis 15 Sekunden. Dann öffnen Sie Ihre Nase wieder und atmen für 10 bis 15 Sekunden normal durch die Nase, dann verschließen Sie Ihre Nase erneut. Während der Übung atmen Sie nur über die Nase, der Mund bleibt geschlossen.

Dauer/Rhythmus: 3 bis 5 Minuten lang in diesem Rhythmus

Wirkung: Die erhöhte Atemfrequenz wird gesenkt. Die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden: Sie beruhigt die Atmung und redu-

Plus+

Ausführung: Führen Sie die Übung 3 im Gehen durch. Während Sie sich die Stufen für 30 Sekunden am offenen Fenster hinaufbewegen, gehen Sie im Stehen für 30 Sekunden normal durch die Nase. Während der Übung atmen Sie nur über die Nase, der Mund bleibt geschlossen.

Dauer/Rhythmus: 4 Minuten lang in diesem Rhythmus

Wirkung: Mit der Übung trainieren Sie Nasenatmung bei körperlicher Aktivität. Außerdem wird die erhöhte Atemfrequenz gesenkt.

EXTRA:

DAS ANTISTRESSMINERAL

~~Kein~~ Magnesium ist ein ~~Bestandstoff~~ macht ~~stärkt~~ unser ~~stärk~~ fähiger ~~gegen~~ Stress
maßen. Aber das ist nicht seine einzige Aufgabe: Magnesium ist an
über 300 Stoffwechselfunktionen beteiligt. Wenn es ausreichend vor-
handen ist, werden die Muskeln entspannt, das Herz schlägt ruhiger
und wir schlafen besser ein und durch. Magnesium macht uns ausge-
glichen, wach und leistungsfähig am Schreibtisch sowie beim Sport.
Durch das Magnesium läuft unsere Energiegewinnung erst so richtig
auf Hochtouren. Die Leistungsfähigkeit unserer Zellkraftwerke, die
Mitochondrien, hängt vom Magnesiumspiegel ab. Wenn wir nicht aus-
reichend mit Magnesium versorgt sind, entsteht ein Energiemangel,
weil die Mitochondrien dann weniger vom Treibstoff Adenosintri-
phosphat (ATP) produzieren können. Magnesium ist nicht lebens-
wichtig, aber ein Mangel »stresst« noch zusätzlich. Im schlimmsten
Fall kann ein Magnesiummangel sogar dazu führen, dass sich die
Anzahl der Mitochondrien halbiert. Denn Magnesium ist auch
Bestandteil eines Enzyms, das für die Vermehrung des mitochondria-
len Erbgutes verantwortlich ist. Fehlt es, können sich die kleinen Zell-
kraftwerke nicht vermehren.

Stress ist ein Magnesiumräuber

~~Bei~~ Stress ~~erhöht~~ der Körper ~~den~~ Magnesium ~~bedarf~~.
werden, weil sie auch ohne Belastung einen zu niedrigen Magnesiumspiegel
haben. Studien gehen davon aus, dass 50 bis 75 Prozent der Bevölke-
rung nicht ausreichend Magnesium über ihre Nahrung aufnehmen.
Es steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Blattgemüse und

EINATMEN, AUSATMEN, ENTSPANNEN

Ihre Atmung steckt voller Magie – und damit ist kein zweitklassiger Hokusfokus gemeint, sondern ein kraftvolles Tool, um Ihren inneren Frieden zu stärken!

Verständlich erklärt und wissenschaftlich fundiert zeigt dieses Buch, wie Sie durch einfache Atemtechniken Stress reduzieren und Ruhe finden – ohne großen Aufwand und jederzeit verfügbar.

ATEMANHALTETEST FÜR ZU HAUSE. Messen Sie im Handumdrehen Ihr Gelassenheitslevel und erfahren Sie, wie es um Ihre Stressresistenz wirklich bestellt ist.

RUNDUM WOHLFÜHLEN. Mit den Trainingsprogrammen haben Sie das perfekte Werkzeug, um jederzeit zu entspannen und sich neu zu fokussieren. Zusätzlich erhalten Sie konkrete Tipps, um ein Hypoxietraining bequem umzusetzen.

BESSER ATMEN – BESSER LEBEN! Der Schlüssel zu einem entspannteren Leben und der beste Schutz vor chronischen Erkrankungen liegt in der Atmung – mit diesem Buch lernen Sie, ihn zu nutzen.

Ihr Weg zu Ruhe, innerer Stärke und mehr Gesundheit beginnt jetzt – atmen Sie sich gelassen!



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9520-3



www.gu.de