

Atmung: Fakten rund ums Atmen

Durch die Nase oder durch den Mund atmen? Wann ist die Atmung anregend, wann beruhigend? Weshalb bekomme ich Seitenstechen und warum lässt es sich nach dem Essen nicht gut trainieren? Dieser Überblick verhilft zu Anhaltspunkten.



Die vermehrte Atmung durch eine Nasenseite ist mit einer stärkeren Aktivität der anderen Gehirnhälfte verbunden und wirkt sich auch auf die gesamten Körperfunktionen aus. Wird längere Zeit durch das linke Nasenloch ein- und durch das rechte ausgeatmet (durch Verschiessen des jeweils anderen Nasenlochs), beruhigt dies die Körperfunktionen. Wenn rechts ein- und links ausgeatmet wird, dann regt es die Körperfunktionen eher an. Wird bei jedem Atemzug gewechselt, schafft es ein Gleichgewicht zwischen den Gehirnhälften und im ganzen Organismus.

Nasenatmung bevorzugt

In der Ruhe ist es sinnvoll, über die Nase zu atmen. Die Nasenatmung fördert eine gute Grundspannung im gesamten Organismus, regt die Zwerchfelltätigkeit an und führt zu einer Einatmungsvertiefung. Während einer verstärkten Einatmung werden die Nasenflügel muskulär aufgebläht und die inneren Nasenwege erweitert. Erst unter grösserer Belastung wird der Mund miteinbezogen.

Erweiterte Nase

Sportler/-innen benutzen ein äusserlich angebrachtes Nasenpflaster, um die Nase zu erweitern. Sie können damit auch bei grösserer Belastung über die Nase atmen. Ausserdem wollen sie den Atemwegswiderstand bei der Nasenatmung senken und dadurch eine ökonomischere und effektivere Belüftung der Lungen erzielen. Ziel ist, die Atemfrequenz und parallel dazu die Herzfrequenz zu senken sowie die maximale Sauerstoffaufnahme bei gleicher Leistung zu erhöhen.

Wohldosierter Tonus

Haltung entsteht aus einem dynamischen Wechselspiel zwischen Skelett und Muskeln und in Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Eine gute Haltung müssen die zuständigen Muskeln nur in einem dynamischen Gleichgewicht halten. Dafür reicht eine wohldosierte Grundspannung in den Muskeln. Sie sind jederzeit in der Lage der Atembewegung in alle Richtungen, selbst in den Rücken, Raum zu geben.

Unter diesen Bedingungen verläuft Atemarbeit effektiv und ökonomisch. Je schlechter die Haltung ist, desto mehr sind die Muskeln mit Halten beziehungsweise Ausgleichen beschäftigt. Sie können sich nicht mehr in vollem Umfang lösen und der Atembewegung Raum geben. Die Atemarbeit erhöht sich, Atmen wird anstrengend

und funktioniert nur noch eingeschränkt.

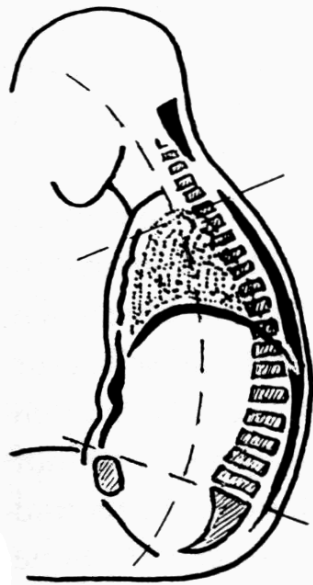
Seitenstechen umgehen

Die plausibelste Erklärung für die Entstehung des Seitenstechens ist der Sauerstoffmangel des Zwerchfells. Seitenstechen tritt auf:

- bei wenig trainierten Menschen mit zu hoher Trainingsintensität.
- bei mangelnder Ausatmung. Das Zwerchfell wird nur beim Ausatmen durchblutet. Je kürzer die Ausatemphasen, desto weniger Blut und damit Sauerstoff gelangen ins Zwerchfell. Dies geschieht oft beim schnellen Laufen.
- wenn kurz vor dem Training gegessen wird. Die Verdauungstätigkeit benötigt viel Sauerstoff, der dem Zwerchfell nun nicht zur Verfügung steht.

Leistungsfähig und vital

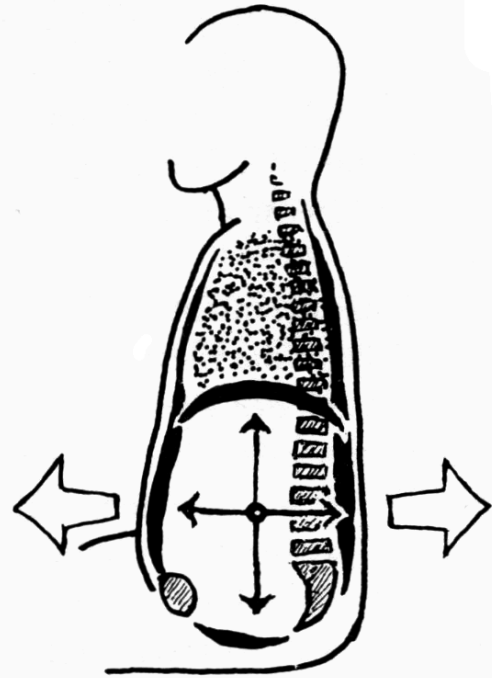
Die Atmung und die (Körper-)Haltung sind wichtige Instrumente zur Kontrolle und Steuerung des idealen Leistungszustandes (Erregungszustand). Auf dem untenstehenden Bild wird deutlich, wie durch eine wohltuende Haltung bzw. Spannung, Raum in uns entstehen kann. Dies in Zusammenhang mit einer vertieften ruhigen Atmung hilft uns präsent, leistungsfähig, vital und in Kontakt mit uns zu sein.



Erschlaffung
 Unbeteiligt-Sein
 Lediglich periphere Reflexe



Anspannung
 Willkürhaltung
 Zerebrale Alpha-Aktivierung



Eutone Balance
 Transsensus-Tonus
 Zentrale Gamma-Regelung

Halt durch den Atem

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO