

Die Atmung

Wir atmen mit dem ersten bis zu unserem letzten Atemzug autonom. Das Atemzentrum liegt im Hirnstamm und ist willentlich nicht zu beeinflussen. Es gibt eine äußere und eine innere Atmung. Die **äußere Atmung** = Nase, Mund, Rachenraum, die **Innere Atmung** = Bronchen, Alveolen, Zellen.

Pro Atemzug nehmen wir ca 0,5 l Atemluft auf, maximal mit einer größtmöglichen Einatmung und maximaler Ausatmung haben wir ein Volumen in der Lunge = Vitalkapazität von 5 – 7 Liter.

Ein Erwachsener hat pro Minute ca 16 – 20 Atemzüge, Kleinkinder mehr und ältere Menschen weniger. Die Zwerchfellatmung ist eine sehr wichtige Atemtechnik, da hierbei die Organe massiert werden und eine Tiefenatmung entsteht. Bei der Atmung sollen wir uns bewegen, Arme, Oberkörper, Becken, Beine. Die Atmung lebt von der Bewegung und die Bewegung lebt von der Atmung.

Wir haben einen **oberen Atemraum** = Nase, Mund Hals, Schulter

einen **mittleren Atemraum** = Rippen, Brustkorb, Zwerchfell

einen **unteren Atemraum** = Bauch, Becken, Beine.

Die Atmung ist wichtig für

- Haltung Kopf-Körper-Bein-Achse
- gegen Schmerzen
- Beckenbodentraining - auch für Männer
- Zentrieren vom Körper
- Wahrnehmung vom Körper - in SICH gehen
- gegen Streß - Bewältigung
- Burn out
- Blasenstörung
- Darmstörungen
- Durchblutung der Beckenorgane
- Sauerstoff- und Kohlendioxidaustausch in der Lunge
- Verbesserung der Rippengelenksfunktion Bei Rundrücken, Skoliose, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew
- Verbesserung der Atmung bei Mukoviszidose,
- Atemnot - Brustenge
- bei Emphysem
- Verbesserung der Schleimlösung