

Frühlingsluft richtig atmen!

**TIPP DES
MONATS**



IST SAUERSTOFF FREUND ODER FEIND DER GESUNDHEIT?

Was ist „richtiges“ Atmen? Oft wird die maximale Sauerstoffaufnahme durch „tiefes“ Atmen als gesundheitsfördernd angesehen, Sauerstoff ist ein positiv besetzter Begriff. Dabei ist Sauerstoff der Auslöser des oxidativen Stresses, der wiederum die Hauptursache von Entzündungen und Zivilisationserkrankungen ist. Der „Gegenspieler“ des Sauerstoffs ist der Wasserstoff, beide zusammen neutralisieren sich unter Energiefreisetzung zu Wasser: Das Grundprinzip der menschlichen Energieerzeugung. Wir essen, um den in der Nahrung enthaltenen Wasserstoff zu extrahieren. Er ist das Endprodukt der Stoffumsetzung im sog. Zitronensäurezyklus, der in den Mitochondrien in den Zellen stattfindet. So wie ein Verbrenner-Auto nur dann fährt, wenn im Motor genau dosiert ein Feuer gezündet wird – das Auto selbst soll dabei nicht brennen –, so muss auch beim Menschen das Verhältnis von Wasserstoff (aus der Ernährung) und Sauerstoff (aus der Atmung) stimmen. Überschüssiger Sauerstoff verwandelt sich schnell in freie Sauerstoffradikale, die durch Oxidationsprozesse im Körper großen Schaden anrichten können. Je effizienter ein menschlicher Organismus mit Sauerstoff umgeht, desto weniger oxidativer Stress entsteht. Dies kann trainiert werden, indem wir langsamer ausatmen – wie ein Sänger, der eine lange Passage ohne Atemholen singt und dann in Millisekunden durch Entspannung des Zwerchfells wieder neuen Atem schöpfen kann. In russischen Atemschulen wird eine Atemfrequenz von zwei Atemzügen pro Minute von jedem gesunden Teilnehmer erreicht.

Deshalb: Genießen Sie die Frühlingsluft – aber richtig!

Herzlich Ihr Dietmar Ferger

Buchempfehlung: „Pneumobalance – die Methode der balancierten Atmung“ von Sergej Zinatulin