

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 4: Ernährung : Tipps für Kids

**Artikel:** Atmen Sie sich ruhig!  
**Autor:** Amberg, Carolina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554383>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Atmen Sie sich ruhig!



**Im schnelllebigen Arbeitsalltag, aber auch bei psychischem Stress vernachlässigen wir unbewusst unsere Atmung. Dabei hilft ruhiges Atmen gerade in hektischen Zeiten, sich zu entspannen.**

Stellen Sie sich in Gedanken an ein offenes Fenster in einer Hütte am Meer oder in den Bergen. Sehen Sie sich mit breiten Schultern aufrecht stehen, den Blick in die Ferne gerichtet. Sie nehmen einen tiefen, langen Atemzug, füllen Ihre Lunge vollständig auf. Mit der ebenso langen Ausatmung verteilen Sie die Meeresbrise, die Bergluft in Ihrem Körper. Sie haben soeben einen wunderbar gesunden Atemzug genommen! Eine solche Atmung ist regelrecht Medizin bei Stresssituationen.

### Der Wert des Ausatmens

Der Einatmung schenken wir meist mehr Beachtung als der Ausatmung. Bei Atemschwierigkeiten hat man meist das

Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Man versucht es umso verbissener mit der Einatmung. Doch erst, wenn wir ruhig ausatmen, können wir wieder umso mehr einatmen. Das Ausatmen befreit von verbrauchter Luft, damit es Platz gibt für frische.

Nun aber atmet «es» mit uns doch einfach so. Wir müssen uns nicht anstrengen, es geschieht einfach. Pro Tag sind es etwa 20 000 bis 30 000 Atemzüge. Warum also über etwas nachdenken, was wir sowieso tun?

Wenn wir der Atmung nie Aufmerksamkeit schenken, können sich schlechte Atemgewohnheiten einschleichen. Diese wirken sich negativ auf Gesundheit von Körper und Geist aus.

Mal so richtig tief Luft zu holen - das vergessen wir im Alltag leider allzu häufig.

### Stress verhindert ruhige Atmung

Durch Stress beispielsweise atmen wir flach und kurz, die Ausatmung wird vernachlässigt. Damit sammelt sich verbrauchte Luft in den Lungen. Wir verhindern, dass die rund vier Liter Blut im Körper genug Sauerstoff bekommen. Die Folge: Giftstoffe werden nur ungenügend abtransportiert, dies wiederum belastet Zellen und Organe. Wir spüren dies durch ein trüges und niedergeschlagenes Gefühl.

Die tiefe, entspannte Atmung hingegen bringt wieder frische Luft in die Lungen, weckt auf und gibt neue Energie. So wie eine Dusche oder ein Bad unseren Körper von aussen reinigt, so reinigt die ruhige Atmung den Körper von innen.

Schon früher kannte der Mensch «Stresssituationen». Damals war es drohende Gefahr, zum Beispiel die Jagd auf ein wehrhaftes Tier oder ein Kampf um die Beute. In der heutigen Zeit sind es

Leistungsdruck, Erwartungen der Familie, berufliche Anspannung, hektischer Alltag, Ängste.

Ob Raubtier oder ein ärgerlicher Chef – die Auswirkung auf die Atmung ist dieselbe: Der Körper erhält das Signal «Achtung, Gefahr!» Er reduziert sofort viele Muskelfunktionen und spannt einzelne Muskeln stark an, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Die Flucht, den Kampf, die Höchstleistung, die Anforderung im Job ... Die Folge ist eine flache oder gar hechelnde Atmung.

Also was tun? Das, was der Ritter, der zum Turnier antrat, wohl noch nicht kannte: Die bewusste Atemkontrolle. Lange Ausatmen, ruhig einatmen, die Atmung bis in den Bauch fliessen lassen; dies hilft, bei jeder Art von Anspannung oder Stress zu entspannen.

### Auch im Alltag richtig atmen

Atmung ist Leben, Vitalität, Energie,

Fenster auf für den Atem: Mit einer einfachen Übung spüren Sie den grossen Effekt.



### Einfache Atemübung

Legen Sie sich hin oder setzen Sie sich mit geradem Rücken und entspannten Schultern. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Mit der Einatmung wölbt sich der Bauch nach aussen, mit der Ausatmung sinkt der Bauchnabel sanft zurück Richtung Wirbelsäule.

Bei der Einatmung bis drei zählen.

Atem kurz anhalten, ganz unverkrampt.

Bei der Ausatmung zählen Sie wieder bis drei.

Warten Sie kurz bis zum nächsten Impuls für die Einatmung.

Nächster Schritt: Lassen Sie nun die Einatmung vom Bauch langsam nach oben zu den Rippen und schliesslich bis in die Schultern fliessen, alles in einem langen Atemzug.

Bei der Ausatmung: Bauch, dann den Rippenbereich, dann den oberen Teil der Lunge entspannen.

Kraft. Klingt gut, oder? Den Beweis können Sie sich selber liefern:

Probieren Sie es beim Treppensteigen, bei der Gartenarbeit, bei Liegestützen aus: wenn Sie den Atem dabei krampfhaft anhalten, wird auch die Tätigkeit zum Krampf. Atmen Sie jedoch trotz Anstrengung ruhig und gleichmässig weiter, wird Ihnen die Tätigkeit leichter fallen; Sie bleiben im (Atem-)Fluss!

### Die Nase ist zum Atmen da

Die Nase ist perfekt ausgestattet für die Atmung: Sie erwärmt kalte Luft und feuchtet sie an. Die Nasenhaare und Flimmerhärtchen filtern Fremdpartikel aus. Solche Schutzvorrichtungen fehlen dem Mund. Es ist reine Vorsorge der Natur, dass man bei Krankheit oder Unfall vorübergehend auch durch den Mund atmen kann.

Wenn wir durch die Nase atmen (auch bei Anstrengungen) bewirkt dies zusätz-

lich, dass wir langsamer atmen. Dadurch kann mehr Sauerstoff ins Blut gelangen.

### Füllen Sie sich auf!

Wohin gelangt die Luft, wenn Sie einatmen? Beobachten wir uns: Wenn wir flach atmen, gelangt die Luft meist nur in den oberen Teil, den kleinsten Teil der Lunge. Bei der vollständigen Atmung strömt die Luft jedoch in den Bauch, in die Rippen und schliesslich ganz hoch in die Lungenspitzen. Wir «füllen» uns gänzlich auf. Ebenso vollständig atmen wir wieder aus. Versuchen Sie es schrittweise mit der Atemübung im Kasten. Wenn Sie neu mit Atemübungen beginnen, empfinden Sie diese vielleicht zuerst als ermüdend, weil der Körper nicht daran gewöhnt ist. Die Müdigkeit sollte sich bei regelmässigem Üben in ein Gefühl von Energie und innerer Ruhe umwandeln.

• Carolina Amberg

Die Nase ist zum Atmen da. Nasengänge, Nebenhöhlen, Haare, die Fremdkörper den Eintritt verwehren, befeuchtende Schleimhäute, winzige Flimmerhärtchen und geruchsempfindliche Sensorzellen machen sie bei Mensch und Tier zu einem Multitalent.

