

Leseprobe aus **10 Atemzüge und nie wieder müde** von Dr. Egor Egorov.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> 10 Atemzüge und nie wieder müde](#)

DR. MED. EGOR EGOROV

10 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER MÜDE

DAS
TRAININGS
PROGRAMM
FÜR MEHR
ENERGIE

G|U

INHALT

Holst Du nur Luft oder atmest du schon Energie?	4
---	---

Testen: Wie fit und gesund sind Sie?

Den eigenen Energielevel messen	8
Der Atemhaltetest	10
Die Testauswertung Level 1 bis Level 4	14

Verstehen, was beim Atmen passiert

Besser durch die Nase atmen	22
Mit der Nase effizienter atmen	29
Mit jedem Atemzug mehr Schutz	32
Leichter durch die Nase atmen	34
Die Zungenhaltung trainieren	35
Die Umstellung auf Nasenatmung am Tag	38
Auch in der Nacht durch die Nase atmen	40
Perfektes Atmen im Alltag	46
Info: Beim Sprechen richtig atmen	48
Gesundes Gähnen und Seufzen	49
Lieber weniger atmen als zu viel	52
Mangel macht stark	53
Info: Den Kohlendioxidgehalt bestimmen	58
Schlechte Atemgewohnheiten	58
Vorteile der Bauchatmung	67
Die Atmung ohne Druck umstellen	68
Atmen und entspannen	70
Der Einfluss der Atmung	72
Der Ruhenerv Vagus	73
Atemübungen für den Alltag	78

Mehr Energie durch Mangel	80
Hypoxie – anerkannt und wirkungsvoll	84
Info: Die Wirkung auf den Körper	85
Fitnessstraining für die Mitochondrien	90
Hypoxiewirkung – Vorteile im Alltag	94
Hypoxie in der Praxis	101
Info: Wie Hypoxie wirkt.....	104

Weniger anstrengen, mehr Leistung im Sport	106
Mehr Mitochondrien, höherer VO ₂ max-Wert.....	108
Weniger Müdigkeit, weniger Verletzungen.....	111
Training mit Nasenatmung planen.....	113

Auf zwei Wegen zu mehr Energie

Den Energielevel erhöhen	120
Energietraining ohne Gerät	123
Trainingsprogramme ohne Gerät Level 1 bis Level 4	128
Extra: Weniger Atem, mehr Sauerstoff	131
Extra: Das Energiesystem anfeuern	136
Extra: Druck macht stark.....	142
Energietraining mit einem Hypoxiegerät	148
Trainingsprogramme mit Gerät Level 1 bis Level 4.....	162
Extra: Geschichte der Hypoxie	166

Glossar	171
----------------------	-----

Infos & Tipps, die weiterhelfen	172
--	-----

Register	174
-----------------------	-----

Impressum	176
------------------------	-----



Den eigenen Energielevel messen

*Wie viel Energie steckt in Ihnen?
Wenn Sie es innerhalb von ein paar
Minuten wissen wollen, dann machen
Sie einen Atemanhaltetest.*

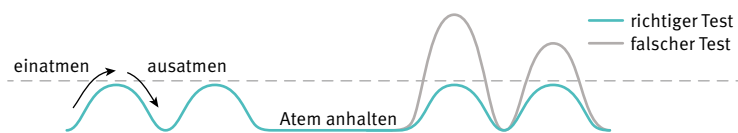
Selbst einzuschätzen, wie gut der eigene Körper mit seinen Energie-reserven haushalten kann, ist nicht einfach. Ein Atemanhaltetest zeigt einfach und schnell, ob der Körper in Topform ist oder in einem Zustand, der sich noch optimieren lässt.

Es gibt verschiedene Atemanhaltetests, wie zum Beispiel die Kontroll-pause, den Stange- oder BOLT-Test. Sie unterscheiden sich teilweise nur durch Details. Bei dem im Folgenden beschriebenen Ateman-haltetest geht es nicht darum, wie lange man die Luft anhalten kann, sondern nur um die Zeitspanne, bis der erste Atemimpuls einsetzt, also die ersten unwillkürlichen Bewegungen Ihrer Atemmuskulatur. Die Aussagekraft ist dann deutlich höher, weil der Atemanhaltetest Menschen mit einer hohen Willenskraft nicht in Versuchung führt, möglichst lange durchzuhalten.

Während der Atem angehalten wird, nimmt die Sauerstoffkonzentra-tion im Körper ab und der Kohlendioxidgehalt zu. Es tritt ein ähn-licher Zustand wie bei einer körperlichen Belastung ein. Je nachdem, wie gut der Körper mit der Situation umgehen kann, fällt die Zeit-spanne bis zu einem Atemimpuls länger oder kürzer aus. An dieser Zeitspanne lässt sich ablesen, wie hoch Ihr verfügbares Energiepoten-zial ist. Je länger sie andauert, umso gesünder und fitter ist der Körper. Bei den meisten Menschen liegt die Zeitspanne, bis der natürliche Atemimpuls einsetzt, bei etwa 20 Sekunden. Ein Ergebnis, mit dem man sich nicht zufriedengeben sollte. Es zu verbessern, lohnt sich auf jeden Fall. 40–60 Sekunden sind sehr gute Werte und das Ziel für weniger Müdigkeit und mehr Energie. Typisch für diesen Fall ist auch eine gesteigerte Schlafqualität. Man muss nicht mehr so lange schlafen, um am Morgen ausgeruht und erholt aufzuwachen. Aber eins nach dem anderen. Um mit dem Atemanhaltetest einen genauen Messwert zu erhalten, lesen Sie bitte zuerst die Anleitung sorgfältig durch und halten Sie eine Stoppuhr parat.

DER ATEMANHALTETEST

1. Für den Atemanhaltetest setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Beide Füße haben Bodenkontakt. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder auf den Stuhllehnen. Der Blick ist mit offenen oder geschlossenen Augen leicht nach oben gerichtet.
2. Bevor Sie mit dem Atemanhaltetest beginnen, atmen Sie ruhig ein paar Minuten durch die Nase. Versuchen Sie, einen Atemrhythmus zu finden, der sich angenehm und leicht anfühlt. Wichtig ist, dass Sie nicht verkrampfen und die Luft ganz natürlich und ohne Anstrengung durch die Nase ein- und ausströmt.
3. Atmen Sie ganz normal tief aus und halten sich dann die Nase mit den Fingern zu. Ab jetzt wird die Zeit gemessen, bis die ersten Anzeichen für einen Atemimpuls einsetzen. Er kündigt sich mit einem Zucken der Bauchdecke an, weil sich die Atemmuskulatur zusammenzieht. Manchmal besteht auch das Bedürfnis zu schlucken. Ihr Körper signalisiert Ihnen, dass Sie wieder einatmen sollten. Jetzt die Zeit stoppen, die Nase wieder öffnen und normal einatmen.
4. Lassen Sie Ihren Atem wieder ganz normal fließen.



TIPP: Das Ziel des Tests ist es nicht zu messen, wie lange Sie den Atem anhalten können, sondern wie lange Ihr Körper braucht, um auf den Luftmangel zu reagieren. Der Test wurde korrekt ausgeführt, wenn Sie im Anschluss ganz normal weiteratmen können. Dann haben Sie den Zeitpunkt für den natürlichen Atemtrieb richtig abgepasst. Außerdem sollten Sie den Test nicht direkt nach dem Essen durchführen.

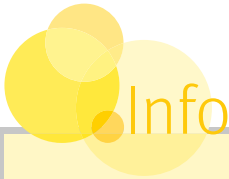
SEKUNDENWEISE BESSER WERDEN

Das Ziel sind Testergebnisse von 40 bis 60 Sekunden. Mit den passenden Maßnahmen kann jeder diese Werte erreichen. Das Alter sowie der Gesundheits- und Fitnesszustand haben darauf eher einen geringen Einfluss. Es gibt alte Menschen mit hohen Werten und Sportler mit sehr niedrigen. Interessant sind die Testergebnisse, weil sie sich als Maßstab für Ihr ganz individuelles Energie- und Atemtraining nutzen lassen. Sie liefern konkrete Anhaltspunkte, was für eine Erhöhung getan werden kann. Deshalb richten sich die Übungen im Praxisteil dieses Buches auch nach den Werten des Atemanhaltetests.

Bei vielen Menschen verbessern sich Werte schon, wenn sie nur an ihrer Atemtechnik arbeiten. Mit zusätzlichen Übungen (siehe Praxisteil ab Seite 128) lassen sich die Werte jedoch noch höher und effektiver steigern. Ein Einsatz, der sich lohnt und schnell Erfolg zeigt. Bereits nach etwa 2–3 Wochen regelmäßigem Atemtraining kommt es zu einer dauerhaften Erhöhung des Atemanhaltewerts von etwa 3–4 Sekunden. Ab einer Verlängerung von 5 Sekunden werden Sie im Alltag spürbar mehr Energie zur Verfügung haben. Bei einer Steigerung um 10 Sekunden verändert sich meistens das Essverhalten. Der Appetit auf frische, gesunde Lebensmittel steigt. Das Verlangen nach Süßem und Fettigem sinkt, was sich auch auf der Waage bemerkbar machen kann. Für übergewichtige Menschen mit einem Atemanhaltewert unter 10 Sekunden wird erst nach einer Steigerung auf 15 Sekunden dauerhaftes Abnehmen überhaupt möglich. Sobald die Luft 20 Sekunden und länger angehalten werden kann, steigt außerdem die Lust auf mehr Bewegung. Der Körper ist belastbarer. Körperliche Aktivität wird als viel weniger anstrengend empfunden. Bei einem Anstieg auf 40–60 Sekunden ist der Körper in Topform. Viele Menschen, die diese Werte erreicht haben, berichten, dass sich ihr Leben komplett verändert hat.

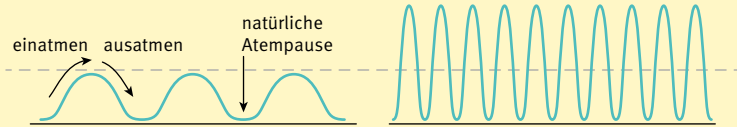
Wie schnell Spitzenwerte von 40 bis 60 Sekunden erreicht werden können, hängt vom persönlichen Einsatz und den Ausgangswerten ab. Von sehr niedrigen Werten bis zu Werten über 40 Sekunden Atemanholdauer ist es ein längerer Weg als von Werten, die schon zu Beginn über 20 liegen. Innerhalb von 6 bis 8 Wochen ist eine Steigerung von 10 bis 15 Sekunden nur mit den Übungen ohne Geräte im Praxisteil dieses Buches möglich. Nach einer anfänglich schnellen Steigerung kann es allerdings mühselig werden. 8–10 Wochen ohne größere Veränderung der Werte können auf dem Weg Richtung 40 Sekunden durchaus vorkommen. In manchen Fällen dauert es 6 Monate, bis beim Atemanholdetest dauerhaft eine Zeitspanne von 40 Sekunden erreicht wird. Übergewicht, hohes Alter sowie die Menge eingenommener Medikamente beeinflussen den Fortschritt.

Eine Erhöhung Ihres Energielevels erreichen Sie schneller, wenn verschiedene Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden. Parallel zu allen Atemübungen im Praxisteil (ab Seite 128) kann beispielsweise ein simuliertes Höhenttraining, ein sogenanntes Hypoxietraining, gemacht werden. Hierdurch bekommt der Körper einen zusätzlichen Energieschub, der sich in schneller ansteigenden Testwerten zeigt. Eine solche Kombination ist gerade auch für Menschen mit sehr niedrigen Atemanholdewerten interessant, weil ihre Werte ganz sanft durch das Hypoxietraining angehoben werden können. Auch für gesunde und sportliche Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit weiter ausbauen möchten, ist ein Hypoxietraining eine lohnende Option. Um Spitzenwerte von 60 Sekunden zu erreichen, müssen sogar mehrere Maßnahmen kombiniert werden, nur mit Atemübungen allein lassen sie sich nur schwerlich erreichen.



WAS VERRÄT DAS ATEMUSTER?

Einatmen, ausatmen, Pause – vor allem in Ruhe und in einem entspannten Zustand kann zwischen den Atemzügen jeweils eine kleine Atempause beobachtet werden. Sie geschieht von ganz alleine, wenn der Atem ganz natürlich fließen kann, wenn ohne Anstrengung und Zutun ein- und ausgeatmet wird. Ein erwachsener Mensch atmet in Ruhe durchschnittlich etwa 12- bis 15-mal pro Minute ein und aus. Steigt die Atemfrequenz beispielsweise bei körperlicher Anstrengung an, geht die kurze Pause verloren und der Atemrhythmus hat statt drei Phasen nur noch zwei.



Eine normale Atmung hat eine natürliche Pause. Bei körperlicher Anstrengung vertieft sich die Atmung und die Atempausen fallen weg.

Bei einer normalen Atmung wird im körperlichen Ruhezustand etwa 2–3 Sekunden ein- und 3–4 Sekunden ausgeatmet, danach tritt eine Atempause von bis zu 4 Sekunden ein. Obwohl die Atempause von den wenigsten Menschen bewusst wahrgenommen wird, ist sie der wichtigste Teil der Atmung. Ihre Dauer bestimmt die Atemfrequenz. Während der Atempause ist das dynamische Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid optimal. Die Energieversorgung von Geweben, Muskeln und Organen funktioniert perfekt. Sobald der Kohlendioxidgehalt ansteigt, setzt der Atemimpuls ein.



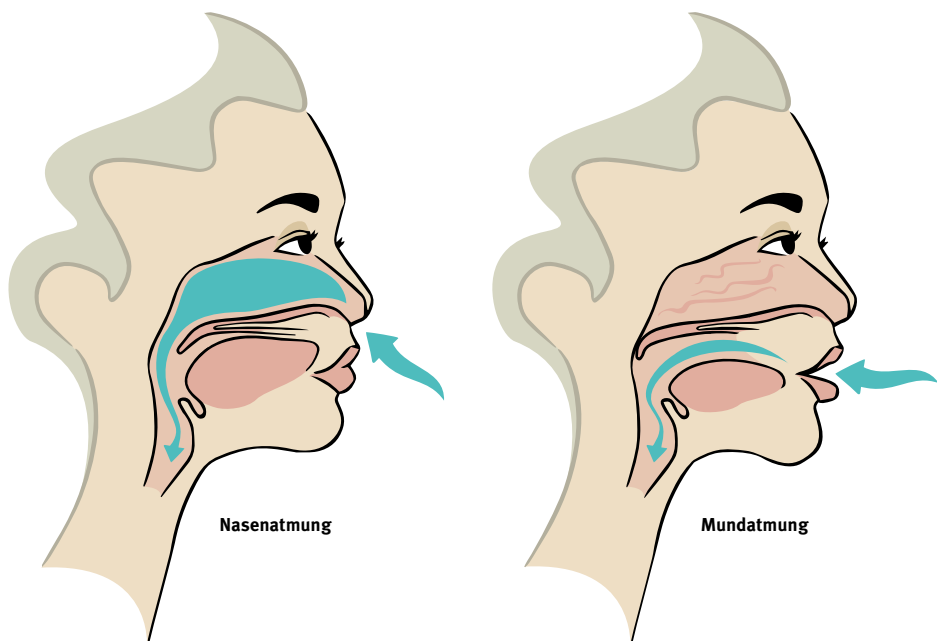
WEITERE SELBSTTESTS

Die folgenden Tests können Ihnen weitere Einblicke in das Erholungsvermögen Ihres Körpers bieten.

- › **RUHEPULS:** Durchschnittlich liegt der Ruhepuls (oft auch als »Normalpuls« bezeichnet) bei gesunden Erwachsenen bei 60–80 Schlägen pro Minute. Gut trainierte Sportler erreichen Werte von unter 40 Schlägen pro Minute. Eine tägliche Messung gibt Aufschluss über den aktuellen Zustand des Körpers. Anhand der Veränderungen lassen sich zum Beispiel der Trainingszustand und Krankheiten erkennen. Nach einer wenig erholsamen Nacht können es beispielsweise 5 Schläge mehr pro Minute sein. Bei nahenden Erkältungen erhöht sich der Ruhepuls um 10–15 Schläge. Wurde zu viel und zu intensiv trainiert, sind es 7–10 Schläge mehr am Morgen. **TIPP:** Den Ruhepuls direkt nach dem Aufwachen messen und den Wert mit dem Durchschnittswert der letzten 7 Tage vergleichen. Schwankungen von 2 bis 3 Schlägen pro Minute um den Mittelwert sind normal.
- › **ERHOLUNGSPULS:** Je schneller der Puls nach einer Belastung sinkt, umso schneller kann sich das Herz erholen. Bei Untrainierten verlangsamt sich der Herzschlag um 30–40 Schläge nach 3 Minuten (je nach vorausgegangener Belastung). Bei Sportlern können es 50–60 Schläge pro Minute sein. Mit regelmäßigen Messungen lässt sich der Trainingsfortschritt verfolgen. Die Schnelligkeit, in der der Puls wieder Normalwerte erreicht, zeigt, wie trainiert Herz und Kreislaufsystem sind. **TIPP:** Der Puls wird vor und sofort nach einer körperlichen Belastung, wie zum Beispiel nach 10 bis 20 Kniebeugen, gemessen und die Werte festgehalten. Dann wird geschaut, wie lange es dauert, bis der Ausgangswert wieder erreicht wird.

- › **HRV-MESSUNG:** Bei der Herzratenvariabilität (HRV) geht es um die innere Erholungsfähigkeit, die über den Herzschlag gemessen wird. An der Art, wie variabel das Herz im Ruhezustand schlägt, sind Rückschlüsse auf den Energiehaushalt des Körpers möglich. Eine gute Herzratenvariabilität bedeutet, dass das Herz bei Belastung schnell und gleichmäßig und in Ruhe langsamer und veränderlich (variabel) schlägt. **TIPP:** Für die Messung der Herzratenvariabilität gibt es verschiedene, teilweise kostenlose Apps. Interessant und aussagekräftiger ist jedoch die Beobachtung der Werte über mehrere Tage hinweg. Es ist sinnvoll, die Herzratenvariabilität immer zum gleichen Zeitpunkt und unter gleichen Bedingungen wie zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen zu messen.
- › **TEMPERATUR:** Die Körpertemperatur liegt normalerweise bei etwa 37 °C. Da sie von verschiedenen Einflüssen abhängt, verändert sie sich im Laufe eines Tages: Am Morgen werden durchschnittlich 36 °C unter der Achsel gemessen (im Mund 36,2 °C). Während des Tages steigt die Temperatur auf etwa 37,2 °C unter der Achsel beziehungsweise auf 37,4 °C im Mund. Bei einem intakten Immunsystem verändert sich die Körpertemperatur im Laufe eines Tages. Tut sie es nicht, ist die körperliche Abwehr eingeschränkt. Liegt die Körpertemperatur gleich beim Aufwachen unter den normalen Werten, könnte es ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Sie versetzt den Körper in eine Art Sparmodus. Ständige Müdigkeit und eine stetige Gewichtszunahme sind die Folge. Eine letzte Gewissheit liefert hier eine Blutuntersuchung. **TIPP:** Bei der Messung der Körpertemperatur geht es nicht um akute Veränderungen, wie zum Beispiel einen Anstieg bei einer Erkältung, nach einem opulenten Mahl oder einer sportlichen Aktivität. Deshalb wird die Temperatur an mehreren Tagen morgens und abends gemessen. Für eine Bewertung sollten die Werte einer gesamten Woche herangezogen werden.

BESSER DURCH DIE NASE ATMEN



Nasen- und Mundatmung unterscheiden sich deutlich durch die Zungenposition.

Die oberen und unteren Zähne können leichten Kontakt haben. Die Zungenspitze liegt hinter den oberen Schneidezähnen, sie berührt die Zähne nicht und breitet sich seitlich entlang der oberen Zahnreihen weiter über den Gaumen aus. Weil viele Menschen ihren Kopf überstrecken, um ihre Atemwege offen zu halten, noch einen Hinweis zur Kopfhaltung: Im Erste-Hilfe-Kurs wird zwar bei der Beatmung die Überstreckung von Kopf und Nacken empfohlen, aber bei der normalen, selbstständigen Atmung ist der Nacken lang und nicht nach hinten gebeugt. Den Kopf also in gerader, ungebeugter Stellung halten und das Kinn leicht nach hinten schieben, sodass ein rechter Winkel zum Hals entsteht.

Haben Sie Geduld! Ein schwacher Rücken lässt sich auch nicht von heute auf morgen kräftigen. Genauso sieht es bei den Kau- und Gesichtsmuskeln aus, auch sie benötigen ein Training zur Stärkung. Die Zunge braucht Kraft, um wieder an ihrem richtigen Platz zu bleiben. Die beste und günstigste Methode ist ausdauerndes Kauen von harten, natürlichen Lebensmitteln wie zum Beispiel getrocknetem Fleisch oder Süßholzwurzeln. Zuckerfreie Kaugummis von härterer Konsistenz, wie es sie beispielsweise in verschiedenen Geschmacksrichtungen in türkischen Lebensmittelläden gibt, sind eine weitere Möglichkeit für ein Kautraining. Die Muskeln werden durch den Kauprozess wieder mehr gefordert, was auch positive Auswirkungen auf den Oberkieferknochen hat.

Ebenfalls ein geeignetes Trainingsgerät für die Umstellung auf Nasenatmung ist der Faceformer. Er besteht aus einer flachen Membran, die hinter den Lippen eingesetzt wird, und aus einem elastischen Lippenkissen, das die Lippen umschließt. Beim aktiven Training wird der Faceformer mit den Lippen mehrmals hintereinander für 6 Sekunden zusammengepresst. Im Anschluss wird geschluckt. Die Membran wird dabei angesaugt und es entsteht ein Unterdruck, der den Trainingseffekt noch zusätzlich erhöht. Nach einer gewissen Trainingsdauer soll der Faceformer auch während des Schlafs getragen werden. Spätestens dann findet das Schnarchkonzert ein Ende.

Interessant ist der Faceformer, weil er nicht die Symptome behandelt, sondern die Ursachen. Er stärkt nicht einzelne Muskeln, sondern das Zusammenspiel von ganzen Muskelketten. Auch Muskelpartien, die nicht direkt erreicht werden können, werden durch die Erzeugung des Unterdrucks im Mundraum aktiviert. Das Bewegungsmuster, das zur Erschlaffung des Gewebes geführt hat, kann so komplett neu ausgerichtet werden. Schon nach 1–2 Wochen treten erste Veränderungen ein. Die Zunge findet wieder ihre natürliche Position am Gaumen. Der Gaumenbogen mit dem Zäpfchen wird angehoben. Die Nasenatmung

Basisprogramm Level 2

1. Übung (4-mal am Tag)

Ausführung: Sie atmen durch die Nase ein, machen 5 Sekunden Pause, atmen durch die Nase aus und machen anschließend wieder 5 Sekunden Pause.

Dauer / Rhythmus: 2 Minuten mit einer Pause von jeweils 5 Sekunden zwischen Ein- und Ausatmung.

Fehlerquellen: Die Luft wird zu lange angehalten, dadurch vertieft sich die Atmung wieder.

2. Übung (4-mal am Tag)

Ausführung: Atmen Sie ganz entspannt ein paar Atemzüge durch die Nase ein und aus. Dann versuchen Sie, etwas kürzer einzuatmen und etwas länger auszuatmen. Wenn Sie sich an den Rhythmus gewöhnt haben, halten Sie die Luft nach dem Ausatmen so lange an, bis Sie die ersten Anzeichen für einen Atemimpuls spüren. Danach fahren Sie mit der kürzeren Einatmung und längeren Ausatmung fort.

Dauer / Rhythmus: Insgesamt den Atem 10-mal anhalten. Zwischen jedem Luftanhalten für 1 Minute mit der kürzeren Ein- und längeren Ausatmung fortfahren.

Falls die Übung zu leicht ist, ein Upgrade: Atmen Sie ganz entspannt ein paar Atemzüge durch die Nase ein und aus. Dann atmen Sie 4–6 Sekunden durch die Nase ein und etwa 8–10 Sekunden aus. Wenn Sie sich an den Rhythmus gewöhnt haben, halten Sie die Luft nach dem Ausatmen so lange an, bis Sie die ersten Anzeichen für einen Atemimpuls spüren. Danach atmen Sie wieder kürzer ein und genüsslich länger aus.

Dauer / Rhythmus Upgrade: Insgesamt den Atem 10-mal anhalten. Zwischen jedem Luftanhalten 1 Minute lang 4–6 Sekunden ein- und 8–10 Sekunden ausatmen.

Wichtig: Bevor Sie die Länge der Ein- und Ausatmung vergrößern, sollte sich insgesamt als Erstes eine Verlängerung der Atemanhaltedauer abzeichnen.

Fehlerquellen: Die Luft wird zu lange angehalten, dadurch vertieft sich die Atmung wieder.

3. Übung im Alltag (2-mal am Tag)

Ausführung: Machen Sie einen kleinen Spaziergang möglichst im ebenen Gelände. Gehen Sie ein paar Schritte und prüfen Sie, ob Sie nur durch die Nase atmen können. Atmen Sie ganz entspannt ein paar Atemzüge ein und aus. Dann halten Sie die Luft nach dem Ausatmen so lange an, wie es für Sie angenehm ist. Gehen Sie während des Luftanhaltens weiter und zählen Sie Ihre Schritte. Danach machen Sie etwa 6–10 Schritte bei normaler Atmung und halten erneut die Luft an.

Dauer/ Rhythmus: Wiederholen Sie die Übung, sodass Sie insgesamt den Atem 10-mal während des Gehens anhalten.

PLUS+

Ausführung: Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Atmen Sie ein paarmal entspannt durch die Nase ein und aus. Nach dem letzten Einatmen beginnen Sie beim Ausatmen leise mehrmals von 1 bis 10 zu zählen, bis Sie irgendwann nur noch Ihre Lippen bewegen können, weil Ihre Lungen leer sind. Ihre Bauchdecke und Ihr Zwerchfell sind am Ende eingezogen. Holen Sie dann wieder Luft, atmen Sie 1–2 Minuten normal durch die Nase.

Dauer/ Rhythmus: Wiederholen Sie die Übung 4- bis 5-mal, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, auch häufiger.