Stress und *Nervensystem*

Cortisol, Nervensystem und Erholung verstehen und im Alltag regulieren

Elias Paurnfeindt Eyss
Functional Health Practitioner, München
heilpraxis-au.de

Inhalt

4. Atmung: der schnellste Hebel

4. Atmung: der schnellste Hebel

Die Atmung ist das einzige Stellrad des autonomen Nervensystems, das du bewusst bedienen kannst.

Warum sie wirkt

Beim Einatmen steigt der Herzschlag leicht, beim Ausatmen sinkt er, weil der Vagus beim Ausatmen mehr Einfluss bekommt. Wer länger aus- als einatmet, gibt dem Parasympathikus also mehr Raum. Eine Übersichtsarbeit zu langsamer Atmung (unter zehn Atemzügen pro Minute) fand bei gesunden Menschen mehr Herzratenvariabilität und weniger Erregung, Angst und Anspannung (Zaccaro et al. 2018). Um sechs Atemzüge pro Minute gilt als gut untersuchter Bereich.

In einer randomisierten Studie mit täglich fünf Minuten Atemübung über einen Monat verbesserte sich die Stimmung am stärksten bei der *zyklischen Seufz-Atmung* mit betonter Ausatmung, stärker als bei Achtsamkeitsmeditation, und die Atemfrequenz sank (Balban et al. 2023).



Abbildung 4: Atem und Herzschlag laufen im Takt. Schematisch.

Übung 1: Verlängerte Ausatmung (2 Minuten)

1. Setz oder leg dich bequem hin, Schultern lassen, Zunge locker am Gaumen.
2. Atme durch die Nase ruhig ein und zähle dabei leise bis 4.
3. Atme durch die Nase oder durch leicht geöffnete Lippen aus und zähle bis 6.
4. Wiederhole das etwa zwei Minuten lang. Wenn dir das Zählen zu eng wird, atme einfach länger aus als ein.

Übung 2: Der physiologische Seufzer (3 bis 5 Atemzüge)

Das ist das Muster, das dein Körper von selbst macht, wenn er nach Aufregung durchatmet.

1. Atme durch die Nase tief ein.
2. Setz kurz darauf einen zweiten, kleineren Einatemzug durch die Nase obendrauf, bis sich die Lunge ganz füllt.
3. Atme lang und hörbar durch den Mund aus, ohne zu pressen.
4. Mach das drei bis fünf Mal und lass dazwischen normal atmen.

Das passt gut vor einem schwierigen Gespräch, nach einer E-Mail, die dich aufgeregt hat, oder wenn du nachts wach wirst.

Übung 3: Stufenatmung (5 bis 10 Minuten)

Die Stufenatmung ist meine praktische Anordnung für alle, die schnell aus dem Takt geraten, wenn sie "zu lange ausatmen" sollen. Du verlängerst die Ausatmung in kleinen Stufen und bleibst jeweils so lange, wie es sich angenehm anfühlt.

STUFE	EINATMEN (NASE)	AUSATMEN	DAUER
1	4 Sekunden	4 Sekunden	1 Minute, zum Ankommen
2	4 Sekunden	6 Sekunden	2 bis 3 Minuten
3	4 Sekunden	8 Sekunden (falls bequem)	2 bis 3 Minuten
Ausklang	frei	frei	1 Minute, spüren, was sich verändert hat

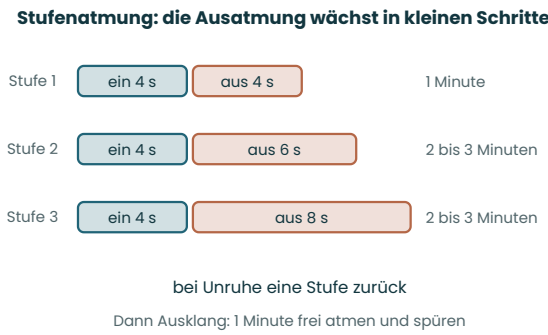


Abbildung 5: Die drei Stufen der Stufenatmung. Vereinfacht.

Ein paar Hinweise dazu. Atme nie gegen Widerstand: Wenn du nach Luft ringst, geh eine Stufe zurück. Eine kleine Atempause nach dem Ausatmen ist normal. Schwindel oder Kribbeln bedeuten, dass du zu tief oder zu schnell geatmet hast, dann atme etwa eine Minute ganz normal. Wenn Atemübungen dir Unruhe machen, was bei manchen Menschen vorkommt, ist das ein Hinweis, das Tempo herauszunehmen und eventuell eine bewegte Übung wie einen Spaziergang vorzuziehen.

Ein Gedanke dazu
Eine Atemübung ersetzt keinen Schlaf und keine Mahlzeit. Sie ist ein Werkzeug für den Moment, und sie wirkt umso besser, je weniger der Rest des Tages dagegenarbeitet.

Merksatz

Es gibt nichts wegzuatmen. Du gibst deinem Körper ein Zeichen, dass die Gefahr vorbei ist.

- **Gut belegt**
  Langsames Atmen mit betonter Ausatmung erhöht kurzfristig die parasympathische Aktivität und senkt die Erregung. Fünf Minuten täglich über einen Monat verbesserten die Stimmung in einer randomisierten Studie.

Plausibel, aber dünn belegt
Welche Atemfrequenz und welches Verhältnis von Ein- zu Ausatmung für wen ideal sind, ist offen. Die Stufenatmung ist eine Anordnung, die sich in der Anwendung bewährt, aber nicht als Methode untersucht wurde.

Aus meiner alltäglichen Praxis
Menschen mit viel Gedankenkarussell mögen den Seufzer, weil er kurz ist. Wer lange Übungen als Pflicht erlebt, hält mit zwei Minuten länger durch als mit zwanzig.

Auf einen Blick

- Länger aus- als einatmen gibt dem Parasympathikus Raum.
- Zwei Minuten reichen für den Anfang, Regelmäßigkeit schlägt Länge.
- Physiologischer Seufzer: doppelt einatmen, lang ausatmen, drei bis fünf Mal.
- Bei Schwindel oder Unruhe das Tempo senken.

So geht es weiter

Das war ein Ausschnitt. Der vollständige Guide „Stress und Nervensystem“ enthält 9 Kapitel, eine Checkliste, häufige Fragen und das Quellenverzeichnis.

Du findest ihn auf heilpraxis-au.de/guides/stress-nervensystem/

© Elias Paurnfeindt Eyss, Heilpraxis in der Au. Dieser Guide ist für dich persönlich gedacht. Bitte gib ihn nicht weiter und stelle ihn nicht online.