10. OKTOBER 2019 / € 3,90

DAS FRAUEN- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICHS

Moman

WANN IST DAS BESTE ALTER?

Prominente über schönste Phasen ihres Lebens, vertane Chancen und Jugendwahn

ATEM, LOS!

Holen Sie tief Luft ... und lesen Sie, warum das so wichtig ist

BITTE WAS IST VULVA-WATCHING?

Reden wir wieder mal über Sex! BESTE KOSMETIK AUS DEK NATUK

SCHAFFEN DAS NUR GEMEINSAM

Wie wir uns alle um eine gesündere Welt kümmern können – mit kleinen Schritten Großes bewirken. Das starke Heft mit vielen Ideen für ein besseres Klima & Menschen, die schon umdenken. Wir sind viele Gretas!

184624320

Österreichische Post Af, MZ 027032151 M VCA Medien Hoding GmbH, Taborstraße 13. 0020 Wien, Retouren an Postach 100, 1330 Wien 2, 3

Luft gehen dabei durch den Körper. Diese Automatik ist der Taktgeber unseres Lebens. Fließt der Atem langsam und tief, macht uns das entspannt und gelassen. Kommt er flach und kurz, ist das ein Zeichen dafür, dass wir gestresst oder sogar in Panik sind oder eben falsch atmen, wodurch unser Körper auf Dauer zu wenig Sauerstoff bekommt. Das Gute: Im Unterschied zu Herzschlag oder Verdauung können wir diesen an sich unbewussten Vorgang beeinflussen, den Rhythmus verändern und so das Immunsystem stärken, die Gedächtnisleistung erhöhen, Herz und Verdauung unterstützen und sogar Schmerzen reduzieren (siehe auch Kasten rechts). Es ist außerdem gezieltes Stressmanagement, das jederzeit zur Verfügung steht. Doch viele Menschen haben die tiefe Atmung verlernt, deshalb fragten wir Sportmediziner Dr. Marcus Hofbauer und Shiatsu-Therapeutin Susanne Siokola-Thomandl, was der Atem alles beeinflusst und wie

it dem ersten Schrei geht sie

los - und endet erst mit

dem letzten Seufzer: unsere

Atmung. 12-15 Züge macht

ein erwachsener Mensch im

Schnitt pro Minute, rund acht Liter

WENN WIR ZU WENIG LUFT BEKOMMEN

beste Atemübungen.

man ihn gezielt einsetzen kann. Plus:

"Es gibt zwei Energiequellen, die den Zellstoffwechsel am Laufen halten: Nahrung und Sauerstoff", erklärt Siokola-Thomandl. Ohne Nahrung

Langes, tiefes Ausatmen lockert die Muskeln, baut Stresshormone ab und neue Energie auf."

SUSANNE SIOKOLA-THOMANDL. SHIATSU-THERAPEUTIN

kann man ziemlich lange überleben, ohne Sauerstoff nur wenige Minuten. Aber wie gelangt der überhaupt dorthin, wo er so dringend gebraucht wird? Dr. Hofbauer beschreibt, welche Stationen er durchläuft sowie die jeweiligen Wechselwirkungen. "Die Luft fließt über Kehlkopf und Luftröhre in die Lunge. Dabei dehnt sich die Zwischenrippenmuskulatur auf, der Brustkorb öffnet sich, das Zwerchfell spannt sich nach unten. Durch den Unterdruck wird der Sauerstoff über die Bronchien ins Blut gepresst. Von dort transportieren ihn die roten Blutkörperchen in jede Zelle weiter, der Stoffwechsel wird in Gang setzt." Das Abfallprodukt dieses Stoffwechsels ist CO₂, mit dessen Konzentration der Säure-Basen-Haushalt des Körpers mitgesteuert wird. Eine kräftige und lange Austamung ist deshalb als permanentes Detox wichtig.

LANG UND TIEF. Es gibt zwei Arten zu atmen: in die Brust oder mit dem Zwerchfell, auch als Bauchatmung bekannt. "Normal ist eine Mischung, etwa ein Drittel oben, zwei Drittel tiefer hinunter. Das ist auch sinnvoll, denn bei der Brustatmung erweitern sich Luftröhre und Bronchien, das Herz pumpt schneller, wir haben kurzfristig mehr Energie zur Verfügung. Aber der Hauptteil sollte bei der Zwerchfellatmung liegen - sie versorgt effizienter und mit weniger Energieaufwand mit Sauerstoff ", erklärt Hofbauer. Nur "können" viele Menschen diese Form gar nicht mehr. Woran das liegt? "Da gibt es mehrere Ursachen. Schlechte Haltung und vorgezogene Schultern engen den Brustbereich ein. Oder die Beweglichkeit lässt nach, man kann die Luft nicht nach unten ziehen. Auch Schönheitsideale wie ein flacher Bauch oder enge Kleidung tragen dazu bei. Denn bei der Zwerchfellatmung wölbt sich der Bauch automatisch nach außen. Das wollen viele vermeiden. Und dann gibt es natürlich den permanenten Stress. Da braucht unser Körper besonders viel Energie, wir schalten deshalb auf Brustatmung um."

GELEBTES STRESSMANAGEMENT

Mit der Brustatmung bereitet sich der Körper auf den Kampf- oder Fluchtmodus vor. Der ist im heutigen Alltag zwar eher selten nötig, für unser Nervensystem ist es aber egal, ob ein Säbelzahntiger vor uns steht, der Chef unzufrieden ist, wir im Großraumbüro fünf Aufgaben auf einmal erledigen



UNSERE EXPERTEN



SUSANNE SIOKOLA-THOMANDL Die Shiatsu-Therapeutin beschäftigt sich seit

vielen Jahren mit der Macht des Atems und zeigt ihren Klientinnen entsprechende Übungen. Sie unterrichtet auch Yoga. urbanhealthconcept.com



DR. MARCUS HOFBAUER

Der Unfall- und Sportchirurg ist Teamarzt des FK Wien Austria. Er weiß, was die Atmung im Körper alles bewirken kann, wie man damit Stress reduziert und sie beim Sport am besten einsetzt. drhofbauer.at

98 woman gleich viert. Adre Aten latur erhöl Stres Fluci nent Nerv und der S kom Die i verk Ged: Shia Thor "Lan aktiv tem. schla das s

sollte

Ruhe



sollten oder die Kinder einfach keine Ruhe geben. Seine Reaktion ist immer Stresshormone. Und das alles setzt in gleich: Der Symphatikus ist daueraktider Sekunde regenerative Prozesse in viert, die Stresshormone Cortisol und Gang, baut Energie auf und aktiviert Adrenalin werden ausgeschüttet, die Selbstheilungskräfte." Ein einfa-Atem-, Schulter- und Nackenmuskuches Mittel zur Beruhigung, das wir noch dazu ständig und ohne Aufwand O Verdauung. Die Tiefenatmung hat eine latur angespannt, die Herzfrequenz erhöht sich. Aber weil der heutige zur Verfügung haben. Stressfaktor nicht mit Kampf oder DIE MACHT DER PAUSE Flucht beendet wird, sondern perma-

nent bleibt, kann das parasympathische

Nervensystem nicht seine Arbeit tun

und für die nötige Entspannung nach

der Sturmphase sorgen. Und genau hier

kommt unsere Atmung ins Spiel.

Die ist nämlich eng mit unserer Psyche

verknüpft und reagiert sensibel auf

Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Shiatsu-Therapeutin Susanne Siokola-

Thomandl weiß, was zu tun ist:

Langes, tiefes Ausatmen hilft. Es

aktiviert unser vegetatives Nervensys-

tem, das wiederum beruhigt den Herz-

schlag, die Muskeln werden lockerer, das System stoppt die Produktion der

Klingt alles ziemlich simpel. Doch wie schafft man das in einer Stuation, in der man im Grunde nicht klar denken kann? "Dieses tiefe Atmen sollte man natürlich in ruhigen, entspannten Phasen üben, nur dann kann man in der Notsituation darauf zugreifen", betont die Therapeutin. Sie empfiehlt zum o Schmerzen. Tut uns etwas weh, egal ob Start, sich einfach auf den Rücken zu legen. Die Beine aufstellen, die Hände auf den Bauch legen. "Jetzt die Luft tief und langsam durch die Nase einsaugen, spüren, wie sie über den Kehlkopf in die Luftröhre und die Lunge fließt. Man 冰

Wo die Atmung überall mitmischt

Wir denken nicht darüber nach, sie funktioniert einfach. Doch die Sauerstoffzufuhr hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Überblick.

Psyche. Bei Stress, Aufregung oder Angst atmen wir schnell und flach, in einer Art Hyperventilation. Luftröhre und Bronchien erweitern sich dadurch. So können wir auch unangenehme Gefühle unterdrücken. Doch das löst akuten Stress aus, Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. Gelangt der Sauerstoff dagegen langsam, gleichmäßig und tief bis in den Bauch, aktiviert das das vegetative Nervensystem. Wir kommen aus dem Stress raus und können uns entspannen.

O Haltung. Ist die Atmung rasch und flach, verspannt sich der Körper, vor allem im Schulter-, Brust- und Nackenbereich. Eine aufrechte Haltung dagegen schafft mehr Raum im Oberkörper, die Lunge kann sich ausdehnen, die Sauerstoffversorgung ist besser. Tiefes Ausschnaufen lockert die Muskeln, Kopfschmerzen werden z. B. schwächer.

Herz und Stoffwechsel. Je tiefer und ruhiger der Luftstrom, desto besser ist der Körper mit Sauerstoff versorgt. Das Herz muss weniger oft pumpen, die Zelle hat mehr Energie für den Stoffwechsel zur Verfügung. Das schont den gesamten Stoffwechsel. Dadurch kann das Immunsystem effizienter arbeiten. Auch die Hormonproduktion läuft runder, was sich unter anderem positiv auf die Schlafqualität auswirkt.

mechanische und eine Stoffwechselwirkung. Mechanisch ist daran das Zwerchfell beteiligt. Es spannt sich und drückt nach unten, der Bauch geht hinaus. Dabei werden die inneren Organe und der Darm massiert, sie können optimal arbeiten. Die bessere Sauerstoffversorgung der Zelle wiederum pusht den Stoffwechsel von innen.

Bauchkrämpfe oder Beinverletzungen, halten wir die Luft an. Langsame, tiefe Atemzüge helfen uns dabei, zu entkrampfen und zu entspannen.

99 woman

Diese Übungen tun gut

lst der Stress bereits da, wird die Atmung automatisch flach. Deshalb sollte man schon davor, in der Entspannung, üben, wie man die Luft tief in den Köper holt. Diese Übungen helfen und haben positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Übung 1

BRUSTKORB DEHNEN.

Im Schneidersitz aufrecht hinsetzen, Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Die Wirbelsäule bewusst aufrichten, den Brustkorb nach vor strecken, die Schultern dabei nach hinten und unten absenken. 30 Sekunden halten, entspannen. 5 Wh. Wer das steigern will, verschränkt die Hände hinter dem

Rücken. Das dehnt den Brustbereich auf, die Lunge hat mehr Raum.

Übung 2: SCHMERZHILFE.

Bequem hinsetzen und tief einatmen. Den Luftstrom dabei mental zu der schmerzenden Stelle hinleiten. Jetzt kurz halten und langsam, mit einem gehauchten "Haaaaaaa" ausatmen. Beliebig oft wiederholen.

Übung 3: LUFT ANHALTEN.

Tief und kontinuierlich durch die Nase in den Bauch einatmen, dabei langsam bis vier zählen. Am vollsten Punkt ohne Druck die Luft zwei Takte halten, dann ebenso kontinuierlich auf vier Schläge ausatmen. Ist man ganz leer, wieder zwei Takte halten. Fünf bis zehn Mal wiederholen, dabei die Atemzüge länger werden lassen. Durch die Konzentration

darauf kann man an nichts anderes denken, der Geist entspannt.

Übung 4: VERLANGSAMEN.

Tief durch die Nase einatmen und doppelt so lange ausatmen. Das aktiviert den Parasympathikus und beruhigt das Nervensystem sofort. Kann in allen Situationen angewendet werden.

Übung 5:

KOPFDREHUNG.

Aufrecht hinsetzen, Wirbelsäule ist gerade, Schultern hängen nach unten. Bei der Einatmung Kopf nach rechts drehen, kurz halten. Bei der Ausatmung zurückdrehen. Kurz halten und links wiederholen. Mehrere Durchgänge. Entspannt die Schulter- und Nackenmuskulatur.

Übung 6: WECHSELATMUNG.

Schneidersitz, rechtes Nasenloch zuhalten, links einatmen, langsam bis vier zählen. Beide Nasenlöcher schließen, Atem vier Takte halten. Nur rechts öffnen und auf vier ausatmen. Gleich wieder einatmen, Übung in die andere Richtung wiederholen. Mehrere Durchgänge. Das putzt die Atemwege durch, hilft bei Allergien und gilt als Anti-Aging-Mittel.

Übung 7: LÖWENATMUNG.

In den Vierfüßlerstand kommen, langsam und tief einatmen. Kräftig und laut, quasi mit Löwengebrüll, ausatmen, dabei den Mund weit öffnen, die Zunge herausstrecken. Mehrmals wiederholen. Lockert den Geist, Kieferverspannungen und Falten.

Übung 8: FEUERATEM.

Aufrecht hinsetzen, die Hände sind auf den Knien. Einmal tief einatmen, dann in schnellen, kurzen Stößen ausatmen. Den Bauch bei jedem Atemzug kräftig nach innen ziehen, Einatmung geht dabei automatisch. Ca. 30 Wiederholungen, drei Durchgänge. Massiert die Organe, putzt die Atemwege durch.

kann sich den Strom als Kugel oder kann sich der Das Zwerchfellen. Das Zwerchfell spannt sich nach unten, drückt die Spannt Sich der Bauch wölbt sich nach Organe weg, Organe weg, Hände gehen dabei mit Wenn die Lunge voll ist, einfach genauso bewusst die Luft wieder nach genauso bewatten draußen strömen lassen. Die Hände draußen strömen lassen. Die Hände spüren, wie sich die Bauchdecke dabei senkt. Dieses bewusste Hinfühlen hilft, sich den grundsätzlichen Vorgang bewusst zu machen, ein Körpergefühl zu entwickeln, die beruhigende Wirkung zu erleben. Machen Sie das regelmäßig ein paar Minuten lang, zur Entspannung, nach dem Sport oder im Bett vor dem Einschlafen.

INNEHALTEN. Dass der Atem den Takt vorgibt, kann man sich auch zunutze machen, meint Siokola-Thomandl: "In aufgeheizten Situationen, wenn einen die Emotionen überrollen könnten, ist das ein tolles Instrument Atmen Sie einmal bewusst ein und aus bevor Sie antworten. Mit dieser kurzen Pause kommen Sie aus dem Reagieren heraus und können wieder agieren, die Herrschaft über die Situation zurückerlangen." Oder: Seufzen Sie einmal ganz bewusst tief auf. Das schafft einen kleinen Pausenmoment und tut auch dem System gut. Denn unsere Lungenbläschen, die für den Gasaustausch zuständig sind, sacken im Laufe des Tages in sich zusammen. Das Seufzen bewirkt einen verstärkten Luftstrom. der die Bläschen wieder auf Zack bringt,

Str

das

sich

Ne

sic

Na

zu

ak

M

Bà

lie

be

is

na

P

G

I

ATMEN FÜR JUGEND UND GESUNDHEIT

Seit Tausenden von Jahren verwenden die Menschen verschiedenste Techniken, um bestimmte Zustände zu erreichen. Schamanen, Strömungen wie der Sufismus oder indigene Kulturen setzen bei ihren Ritualen auf das holotrope (beschleunigte) Atmen. Dadurch wird man in einen ekstatischen Zustand katapultiert, der bewusstseinserweiternd und psychisch befreiend sein soll. Doch es geht auch simpler. Im japanischen Zen-Buddhismus wird die Tiefenatmung als gezieltes Anti-Aging Mittel eingesetzt, wie das Buch Die sanfte Zen-Atmung von Yuki Shiina (Trias, € 15,50) anhand zahlreicher Übungen beschreibt. Und in unseren Breitengraden boomen fernöstliche Philosophien wie Yoga und Meditation. Ihr Grundprinzip: Konzentration auf den Atem und seine Koppelung an die Bewegung, um so eine Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. Durch den langsamen, rhythmischen







100 woman