

# Nasenatmung

Der Mund ist zum Essen da, und die Nasenatmung ist unsere normale Art Luft zu holen.

Die Nasenatmung hat gegenüber der Mundatmung mehrere Vorteile. Die Luft kommt wärmer und sauberer in der Lunge an und kann besser verwertet werden.

## *Warum wir durch den Mund atmen*

Durch verschiedene Einflüsse im Laufe des Lebens neigen wir zu einer verstärkten Mundatmung. Dies kann die Folge von viel Stress, Übergewicht oder Verletzungen der Nase in der Vergangenheit sein. Aber auch Kleinigkeiten, wie z.B. das Nichtwiederaufnehmen der Nasenatmung nach einer Erkältung, bei der die Nase verstopft war. Was auch immer der Grund ist, fangen Sie an, durch die Nase zu atmen.

## *Vorbereitung für die Lunge*

In der Nase wird die Luft durch die Flimmerhärchen und die Nasennebenhöhlen verwirbelt und strömt etwas langsamer nach unten. Durch die Flimmerhärchen werden feinste Staubpartikel und andere Verunreinigungen aus der Luft gefiltert und durch eine feine Flimmerbewegung wieder ausgeschieden. Dadurch wird die Lunge deutlich sauberer gehalten und Krankheitserreger wie Viren und Bakterien gelangen erst gar nicht in unser Atmungsorgan. Da die Luft auf dem Weg durch die Nase mehr Kontakt mit der Haut hat und langsamer durch die Nase strömt als durch den Mund, wird die Luft, die durch die Nase strömt, deutlich vorgewärmt. Reinigung und Erwärmung sorgen dafür, dass die empfindliche Lungenschleimhaut nicht geschädigt wird und keine Krankheiten entstehen.

## *Leistungssteigerung*

Die Atmung dient in erster Linie dem Austausch verschiedener Gase. Im Körper werden Zucker und Fette mit Hilfe von Sauerstoff, den wir einatmen, verbrannt. Dabei entsteht Kohlendioxid (CO<sup>2</sup>), das wir ausatmen. Das suggeriert, dass wir den Sauerstoff brauchen und das CO<sup>2</sup> nur der Müll ist, der raus muss. Aber das stimmt nicht ganz.

Den Transport des Sauerstoffs von der Lunge zu den Verbrauchern übernimmt das Blut. Die roten Blutkörperchen können mit ihrem Hämoglobin den Sauerstoff chemisch sehr gut binden. Dadurch kann der Sauerstoff in der Lunge schnell aufgenommen werden. Um den Sauerstoff trotz seiner starken Bindung beim Verbraucher wieder freizusetzen, wird CO<sup>2</sup> benötigt. Wo viel CO<sup>2</sup> im Blut ist, kann sich der Sauerstoff besser lösen und z.B. den Muskel versorgen. Der Sauerstoff wird also vor allem dort abgegeben, wo gerade viel Sauerstoff benötigt wird. Denn genau dort wird auch gerade viel verbrannt, also viel CO<sup>2</sup> produziert.

Wenn wir also zu viel ausatmen, wie bei der Mundatmung, haben wir zu wenig CO<sup>2</sup> im Blut und der Sauerstoff kann sich nicht vom Blut lösen. Wir atmen genug ein, aber es kommt nicht in den Muskeln, im Gehirn und in den anderen Organen an. Das führt im Extremfall zu lebensbedrohlichen Situationen wie der Höhenkrankheit oder der Hyperventilation. Die Folge ist aber in jedem Fall eine Verschlechterung der Leistung.

## *Training*

Das Training ist für jeden geeignet. Besonders wichtig ist es für Menschen, die häufig unter Atemwegserkrankungen leiden, sich oft müde und schlapp fühlen oder deren Trainingsleistung stagniert.

Das Prinzip ist ganz einfach: Versuchen Sie, so viel wie möglich durch die Nase zu atmen, auch wenn es sich zunächst komisch anfühlt oder Sie das Gefühl haben, weniger Luft zu bekommen. Man muss dem Körper die Chance und die Zeit geben, sich umzustellen.

Fangen Sie an, beim Gehen, Joggen oder Radfahren Phasen einzubauen, in denen Sie nur durch die Nase atmen. Zählen Sie die Schritte oder Umdrehungen, die Sie dabei machen. Versuchen Sie dann, diese langsam von Einheit zu Einheit zu steigern. Achten Sie parallel dazu auch im Alltag darauf, überwiegend durch die Nase zu atmen.

Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, zögern Sie nicht, mich für ein Beratungsgespräch zu kontaktieren.