



4-7-8: Eine Formel für Entspannung

Neuerdings liest man immer wieder von Atemtechniken, die Soldaten im Feld dabei helfen zu schlafen oder in den schlimmsten Gefechtssituationen ruhig und konzentriert zu bleiben. Was sind das für Atemtechniken? Lassen sie sich auch auf Ihren Alltag anwenden? Ja!

Wir haben für Sie zusammengefasst, wie es geht und warum es funktioniert.



Atem und Nervensystem

Haben wir etwas körperlich oder geistig Anstrengendes zu erledigen, sorgt der Körper dafür, dass unsere Zellen so viel Sauerstoff wie möglich bekommen. Das Herz schlägt schneller und auch unsere Atmung wird flacher und beschleunigt sich. Können wir uns ausruhen, werden Herz und Atem wieder langsamer. Gesteuert wird dies über das sogenannte vegetative Nervensystem. Und das funktioniert auch andersherum: Atmen wir bewusst langsam und tief, schaltet das vegetative Nervensystem in den Entspannungszustand. Genau diesen Effekt kann man mit Atemtechniken ausnutzen.^{1,2}

4-7-8-Atemtechnik

Die 4-7-8-Atemtechnik wurde von Dr. Andrew Weil auf der Basis von Pranayama, einer Lehre des Raja-Yogas entwickelt.^{1,3} Sie kann in den unterschiedlichsten Situationen hilfreich sein, um den Puls und die Nerven zu beruhigen: morgens, um entspannt in den Tag zu starten, bei Ein- und Durchschlafstörungen aber auch bei Stress oder Angst. Es gibt Studien, die zeigen, dass diese Atemtechnik sogar dazu geeignet sein kann, den Blutdruck zu senken.²

4-7-8: So geht's

Am besten lässt sich diese Atemtechnik anwenden, wenn Sie entspannt stehen oder liegen. Legen Sie Ihre Zunge dabei mit der Spitze an den Gaumen, knapp hinter die Schneidezähne.

- (1) Atmen Sie so tief wie es Ihnen angenehm ist durch den Mund aus. Lassen Sie dabei ein leises Rauschen entstehen.
- (2) Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und **zählen Sie dabei bis 4**. Ihr Puls kann dabei schneller werden. Das ist ganz normal. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern unten bleiben und sich die Bauchdecke hebt. Stellen Sie sich vor, Sie atmen in den Bauch.
- (3) Halten Sie nun die Luft an und **zählen Sie dabei bis 7**.
- (4) Atmen Sie dann durch den leicht geöffneten Mund aus, so dass ein leises Rauschen entsteht. **Zählen Sie dabei bis 8**. Spüren Sie, wie Ihr Puls beim Ausatmen langsamer wird?

Fangen Sie mit 1-4 Wiederholungen an und zählen Sie in einer Geschwindigkeit, die für Sie angenehm ist. Wenn Sie sich dabei merkwürdig oder schwindelig fühlen, machen Sie weniger Wiederholungen oder sprechen Sie mit Ihrem persönlichen CareLutions Coach, bevor Sie weitermachen. Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie auch bis zu 8 Wiederholungen machen.



4-7-8: Eine Formel für Entspannung

Variationen von Wechselatmung bis Combat Breathing – der „Kampfatemtechnik“

Im Laufe der Zeit sind in vielen Kulturen Atemtechniken entstanden und abgewandelt worden. Nehmen Sie sich daher ruhig Zeit, die Atemtechnik zu finden, die Ihnen am besten hilft oder experimentieren Sie damit, welche Atemtechnik Ihnen in welcher Situation am besten hilft. Zwei weitere haben wir Ihnen hier einfach nochmal kurz zusammengefasst:

Rechts, links: Die Wechselatmung

Auch diese Atmung basiert auf einer Yoga-Technik (Nadi Sodhana). Setzen Sie sich dafür bequem und mit geradem Rücken hin und schließen Sie die Augen.

- (1) Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein. Die Schultern bleiben dabei unten, die Bauchdecke sollte sich heben.
- (2) Schließen Sie nun auch das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger halten Sie 4 Sekunden die Luft an.
- (3) Öffnen Sie danach das rechte Nasenloch und atmen Sie dadurch 8 Sekunden lang aus.
- (4) Das linke Nasenloch bleibt geschlossen. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- (5) Schließen Sie nun wieder beide Nasenlöcher und halten Sie 4 Sekunden die Luft an.
- (6) Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie dadurch 8 Sekunden lang aus.

Auch hier beginnen Sie am besten mit 1-2 Wiederholungen und steigern es langsam, so wie es Ihnen guttut. Auch die Dauer der Phasen können Sie so verlängern, wie es Ihnen guttut.

Combat tactical breathing⁴

Diese Atemtechnik ist einfacher als die bisher genannten und wird meist eingesetzt, um Nervosität oder Angst zu mildern. Sie kann im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

- (1) Atmen Sie ein und zählen Sie bis 4.
- (2) Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis 4.
- (3) Atmen Sie aus und zählen Sie bis 4.

Quellen:

1. Jerath R, Edry JW, Vernon A et al. Medical Hypotheses (2006) Volume 67, Issue 3: 566-71.
2. Pramanik T, Pudasaini B, Prajapati R. Nepal Med Coll J. (2010) 12 (3): 154-7.
3. Weil A: 4-7-8 Breathing; online verfügbar unter <https://www.drweil.com/videos-features/videos/the-4-7-8-breath-health-benefits-demonstration/> (zuletzt abgerufen 02/2019).
4. Navy Medicine: Combat tactical breathing; online verfügbar unter <https://www.med.navy.mil/sites/nmcphc/Documents/health-promotion-wellness/psychological-emotional-wellbeing/Combat-Tactical-Breathing.pdf> (zuletzt abgerufen 02/2019).