



Richtig Atmen mit Mundschutz



Aufgrund der Bestimmungen des BAG sind wir angehalten, vermehrt und häufiger Hygienemasken zu tragen. Dies ist neu und ungewohnt für die meisten von uns.

Es kann passieren, dass Menschen unter der Maske zu Atemnot oder sogar Panik neigen. Dies, auch wenn keine spezifischen Krankheiten vorliegen.

Wie kommt das? Unser Gehirn und unser Körper können die Maske nicht in den richtigen Kontext einordnen und reagieren auf diese, wie auf alles Unbekannte mit «Hallo, da stimmt doch etwas nicht?!»

Dieses Unbekannte, das nun auch noch wie eine Atembarriere wirken mag, verursacht eine Stressreaktion im Körper. Das autonome Nervensystem reagiert!

Das Gehirn gaukelt dem Menschen vor, weniger Atemluft zu bekommen. Der Mensch reagiert mit Mundatmung.

Unser Ur-Instinkt, das Reptilienhirn, hat uns gelehrt auf Stress zu reagieren. Es gibt nur drei Varianten: Kampf, Flucht oder Totstellen (fight, flight, freeze).

Mundatmung per se bedeutet wiederum Stress für das Nervensystem, da die Atemluft aufgrund eher flacher Atmung im oberen Atembereich stockt.

In diesem Sinne kann es zu erhöhtem Blutdruck, steigendem Puls, Herzrasen und Symptomen, wie Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsmangel kommen – um nur einige Punkte zu nennen.

Von daher ist es absolut zielführend ausschliesslich durch die Nase einzuatmen. Viele Menschen sagen nun «das tue ich doch sowieso» und bemerken nicht, dass sie vielfach vor dem Sprechen einen vermeintlich tiefen Luftzug durch den Mund nehmen, bevor sie zu sprechen beginnen. Es bedarf etwas Übung, vor dem Sprechen durch die Nase einzuatmen und anschliessend zu reden.

Der Mund ist zum Essen und Sprechen da, die Nase zum Atmen – oder: atme nur so viel mit dem Mund, wie Du mit der Nase isst.

Helfen können wir uns, indem wir uns auf die Bauchatmung, genannt Voll- oder Ruheatmung, konzentrieren. Hierzu finden Sie auf meiner [Webseite](#) spezielle Atemübungen sowie weiterführende Informationen zur Buteyko-Atemmethode. Buteyko wirkt wie ein Höhentraining und hilft uns, bei reduzierter Atmung mehr Energie zu produzieren. Probieren Sie es selbst!