

Atemfitness® für Kinder & Jugendliche - Skript

Mit Wakeboard Doppelweltmeister Daniel Fetz

Deine Atmung ist wie ein Schweizer Taschenmesser des Lebens! Nutze die einfachen, kurzen und kostenfreien Techniken um dich in schwierigen Situationen zu regulieren!

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Atemübungen:

- Aufnahme- & Lernfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Kreativität
- Spannungsabbau
- Reaktionszeit
- Fokus
- Stimmung
- Regeneration
- Energiehaushalt
- Immunsystem
- und Empathie steigern.

Neurowissenschaftler haben noch keine anderen Aktivitäten (auch nicht durch Meditieren, Yoga, Massagen, etc...) gefunden, die so schnell und nachhaltig positive Effekte auf das Gehirn haben. Verweise zu Studien, die dies Belegen sind auf der Webseite von Stanford Professor Huberman unter folgendem Link zu finden:

<https://hubermanlab.com/how-to-breathe-correctly-for-optimal-health-mood-learning-and-performance/>

Jeder Atemzug ist pure Energie. Denn Sauerstoff (O₂) wird in jeder der 40 Billionen Zellen deines Körpers benötigt, um für die Zellatmung in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) Glucose aufzuspalten und Energie (ATP) zu produzieren = Stoffwechsel!

CO₂ (Kohlendioxid) wird bei diesem Stoffwechselprozess frei und ist **kein Abfallprodukt**. Denn ohne CO₂ kann der Sauerstoff nicht in der Zelle abgegeben werden (Bohr-Effekt) und die hungrigen Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) verhungern vor vollen Tellern.

Überatmen bringt nichts, also mehr Luft einatmen als aus, man sieht das am Beispiel des **Hyperventilierens**. Da CO₂ fehlt (weil zu wenig ausgeatmet wurde) kann der Sauerstoff nicht abgegeben werden, dir wird schwindelig oder du wirst sogar ohnmächtig. Außer du atmest in eine Tüte dein eigenes CO₂ wieder ein (Rückatmung).

Die Atmung reagiert wie ein **Spiegel** auf deine Umwelt.
(Stress im Außen erhöht deine Atemfrequenz)

Schaffe "mehr Täler" (natürliche Pausen)
nach deiner Ausatmung, das richtige Verhältnis
zwischen O₂ (Sauerstoff) und CO₂ wird so erzeugt.

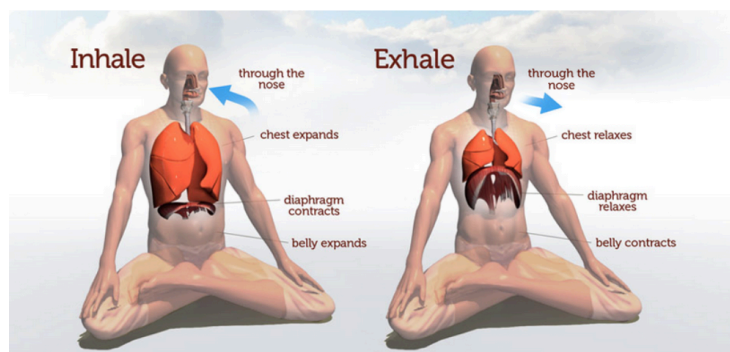
Weniger Atemzüge pro Minute (z.B. 12/min) sind besser!

Bereits 10% chronisches Überatmen (durch Stress) überlastet das System und kann die Ursache für viele Krankheiten wie Asthma, Burnout, Depressionen, Panikattacken, Bluthochdruck, Schlafstörungen... sein (Dr. Buteyko).

Atme im Alltag und auch im Sport nur durch die Nase. Sobald du den Mund benötigst, ist dein System überlastet. Die Nase weist wissenschaftlich über 30 Funktionen auf (z.B. die Luft erwärmen, befeuchten, sterilisieren, komprimieren etc...). Der Mund hat nur eine Funktion in Bezug auf die Atmung, wenn die Nase verstopft ist um nicht zu ersticken.

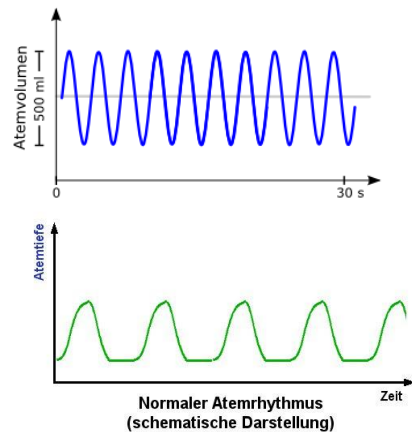
Mundatmung ist ungesund. Es dehydriert mehr, triggert Fight & Flight Modus, verbraucht Glucosespeicher schneller, kalte Luft in den Lungen macht krank, Kiefer verändert sich, Parodontose, Schlafapnoe können die Folgen von zu viel Mundatmung sein.

Bauchatmung ist das Geheimnis eines langen Lebens. Sie massiert deine Organe und belüftet die unteren Lungenspitzen, wo sich sonst Keime (wie Schimmel im feuchten Keller) bilden können. Durch oberflächliche Brustatmung verkümmert deine Atemmuskulatur (Zwerchfell), du kriegst irgendwann die alte verbrauchte Luft nicht mehr raus und benötigst ein Beatmungsgerät.



Steigere deine Lungenkapazität mit einer Vollatmung. Bauch - Rippen - Brust in rollender, runder, wellenartiger Einatembewegung und einer passiven Ausatmung (einfach loslassen). Laut einer Langzeitstudie (5000 Probanden über 30 Jahre) sind eine intakte Atemmuskulatur und eine große Lungenkapazität wichtiger für ein langes Leben als Ernährung, Gene oder Bewegung!

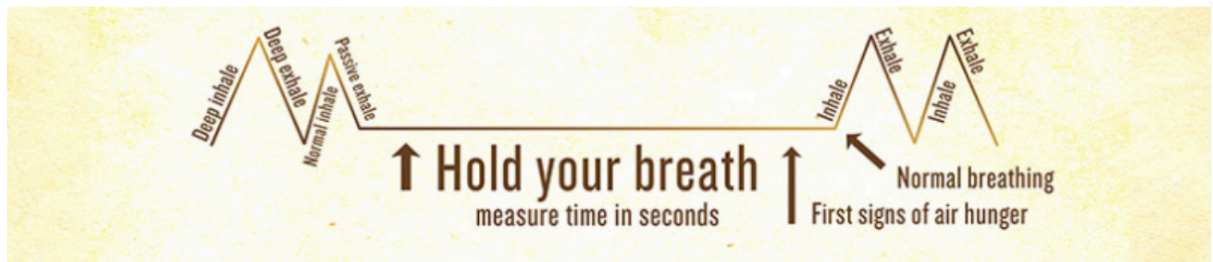
Beim **Einatmen** erweitern sich die Pupillen und die Reaktionszeit, Aufnahme- und **Lernfähigkeit** verbessert sich. Das Gehirn funktioniert besser!



ÜBUNGEN:

- **Ganzkörpergähnen** dient zum Spannungsabbau, steigert die Kreativität und Empathie. Neurologen (Hirnforscher) haben noch keine andere Aktivität gefunden, die so viel positiven Einfluss auf das Gehirn hat.
- **Beobachte** regelmäßig deine Atmung, diese misst wie ein Barometer dein Stresslevel!
- **Atme doppelt so lange aus wie ein** (z.B.: 2 Sekunden ein und 4 Sek. aus, 3 und 6, 4 und 8) wenn dich der "Säbelzahniger" jagt und du gestresst bist. Dein Herz schlägt beim Ausatmen immer langsamer als beim Einatmen. Somit überlistest du dein Autonomes Nervensystem (deine Kommandozentrale) und wechselt vom "Fight or Flight" (Kampf oder Flucht) in den "Rest & Digest" (Reparatur & Verdauung) Modus. Denke daran, wenn du immer nur am Gaspedal stehst und zu wenig auf der Bremse stehst, fährst du das tollste Rennauto kaputt ;-)
- **Erzeuge ein Bienensummen oder Pferdeschnauben**. Atme mit einem Lächeln so lange aus, wie es geht. Spüre die Vibration auf Lippen/Mund/Hals. Diese wird dir in besonders schwierigen Situationen wie einer Verletzung oder Panikattacke helfen, den Schmerz oder die Angst zu überwinden.
- **Halte öfters die Luft an** (z.B. zähle wie viele Schritte oder Treppen schaffst du) und setze dich bewusst einem Lufthunger aus oder Atme luft reduzieren. Dadurch trainierst du die Chemorezeptoren in deinem Gehirn, verbesserst deine CO₂-Akzeptanz und dein Atemmuster. Es wird dir leichter fallen, weniger Atemzüge pro Minute zu machen und der Sauerstoff kommt auch dort an, wo er hin soll!
- **Atme Luft reduziert** z.B. in deine Handfläche oder auf deinen ausgestreckten Zeigefinger und setze dich einem moderaten Lufthunger aus. Du solltest deine ausgeatmete Luft nicht spüren. Damit trainierst du ebenfalls deine CO₂-Akzeptanz.
- **Box Atmung bei Ängsten** von bevorstehenden Ereignissen, z.B. einer Schularbeit, nutze diese Technik, wie sie auch Spezialeinheiten (Navy Seals) anwenden, wenn sie im Helikopter zu einem Einsatz fliegen. 4:4:4:4 Rhythmus: 4 Sekunden ein - 4 halten - 4 ausatmen - 4 halten. Steigern bis auf je 10 Sek. oder probiere den Takt 4:8:8:4 oder 5:10:10:5.
- Verwende den **kohärenten Atemrhythmus** von 5 Sekunden ein - 5 Sekunden aus während einer **Prüfung**, dadurch erhältst du den vollen Zugriff auf deine kognitiven Fähigkeiten (logisches Denken). Spezialeinheiten nutzen dies, wenn sie "On Field" sind. Dieser Rhythmus aktiviert einen vagotonen Zustand (Vagusnerv) und synchronisiert das elektromagnetische Feld (EEG) von Herz und Gehirn (kohärenz). Viele Gebetstechniken auf der ganze Welt (z.B. Rosenkranz - Christentum, Mantras - Buddhisten) haben ebenfalls dieses Atemmuster von 6 Atemzüge pro Minute (5 ein, 5 aus = 10 Sek. pro Atemzug).

- Mache regelmäßig den **BOLT (Body-Oxygen-Level)** Test und ermittle, wie lange deine Kontrollierte Pause (KP) dauert. Komme 2 Minuten zur Ruhe, atme aus, halte mit leeren Lungen an, bis der erste Lufthunger kommt. Gib diesem Atemreflex nach und stoppe hier diese Zeit. Danach solltest du normal weiteratmen können, ohne zu tief Luft holen zu müssen. Dieser Wert gibt dir eine zuverlässige Auskunft über deinen Gesundheitszustand und deine CO₂- Akzeptanz. Unter 10 Sekunden ist sehr bedenklich, erstrebenswert wären über 30 Sek. anhalten ohne Atemreiz.



- **Wim Hof Method:** (WHM App downloaden) Dieses Atemtraining keinesfalls beim Autofahren oder im Wasser machen, denn durch das lange Luftanhalten kann man ohnmächtig werden. Mache es dir am besten im Liegen bequem und schließe deine Augen. Erscheinungen wie Kribbeln, Schwindel, Klingeln in den Ohren, das Sehen von Farben, Lachen aber auch Weinen können auftreten. Sei verspielt, aber erzwinge nichts! Es soll kein Wettkampf sein, höre auf deinen Körper! Achtung, dieses Atemtraining kann dein Leben positiv verändern! Bei Vorerkrankungen wie z.B. Epilepsie oder Herz-Kreislaufbeschwerden ist Vorsicht geboten. Empfehlung: Ca. 3-5 Runden, 1-2x täglich je 10-30 Min.

1. Phase: 30-40 Tiefe Atemzüge (leicht hyperventilieren) Vollatmung - Bauch, Brust rollende, runde Bewegung. Nur durch die Nase atmen, oder Nase ein/Mund aus. (Sympatikus, "Fight or Flight")
2. Phase: (Retention Time) Etwas Luft ausatmen (ca. 20% Rest), sodass der Druck wegfällt und anhalten, so lange es geht. (Rest & Digest) Perfekt für Autosuggestionen, Visualisierungen, Fragen an Unterbewusstsein & Intuition, Innere Reisen etc...
3. Phase: (Recovery Breath oder "Kumbhaka" im Yoga) Einen tiefen Atemzug nehmen (Lunge komplett füllen), vielleicht sogar die Backen. 10-20 Sek. halten. Evtl. leicht nach oben in die Lungen oder den Kopf bzw. aus dem Kopf raus drücken.

Atemfitness® ist dein Biohack - so lernst du, dich auf Knopfdruck bei Stress zu entspannen, deine Biochemie zu verändern und deine Superpower zu aktivieren! Dadurch werden sich deine Gehirnwellen verändern, wie nach stundenlanger Meditation. So ein Zustand ist perfekt um sich neue Ziele zusetzen, Fragen an die eigene Intuition zu stellen, unterdrückte Gefühle zu integrieren oder schöpferisch zu werden. Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger werden, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden. Einiges davon erzähle ich dir in meinen kostenlosen Audios unter www.atemfitness.at oder bei meinen Workshops und Retreats!