

Gesundheitstipp

Einmal tief durchatmen – entspannter durch den Berufsalltag

Etwa zwölf- bis 20-mal atmen wir pro Minute, ohne darüber nachzudenken. Unser Körper meistert mit jedem Atemzug ein hochkomplexes Wunder: Die Luft strömt durch unsere Atemwege, durch Nase, Rachen, Kehlkopf und Bronchien bis in unsere Lunge, wo der lebenswichtige, eingeatmete Sauerstoff gegen Kohlendioxid ausgetauscht wird. Etwa 300 Millionen Lungenbläschen hat jeder von uns. Ihre Oberfläche ist atemberaubend groß: ca. 70 Quadratmeter – das ist so viel wie etwa 40-mal die Körperoberfläche des Menschen. Unsere Atmung reagiert dabei sehr sensibel auf äußere Einflüsse, auf unseren Alltag, auf körperliche Bewegung oder Emotionen: Beim Rennen kommen wir aus der Puste, wenn wir nervös vor einer Präsentation sind, atmen wir schneller und flacher, wenn wir uns erschrecken, stockt uns der Atem. Während wir sonst unbewusst atmen, spüren wir plötzlich, wie unser Körper auf besondere Situationen reagiert, wie sich Stress, Nervosität oder Konzentration in Atemfrequenz und Atemvolumen widerspiegeln, Blutdruck und Herzfrequenz steigen.

Das heißt aber auch: Wenn wir unseren Atem bewusst steuern, können wir andersherum positiv und beruhigend auf unseren Körper einwirken. Studien haben gezeigt, dass „Breathwork“, die bewusste Kontrolle der Atmung, das Stresslevel senken und das psychische Wohlbefinden steigern kann. Bewusstes Atmen hilft laut einer neuen Studie auch bei Angst und Schmerzen. So sank das Schmerzempfinden von Patienten schon nach 20 Minuten achtsamer Atmung. Forscher fanden zudem heraus, dass verlangsamtes Atmen, mit längerem Aus- als Einatmen, den Vagusnerv aktiviert. Der Vagusnerv gehört zum zentralen Nervensystem und sorgt gemeinsam mit dem Parasympathikus für innere Ruhe und Erholung. Er wirkt sich sogar positiv auf die Verdauung aus. Sein Gegenspieler ist der Sympathikus, der uns leistungsfähig und stark macht, der uns aber auch in Stress versetzen kann. Stärken Sie Ihren Parasympathikus, indem Sie sich in akuten Stresssituationen eine Mini-Auszeit nehmen und sich auf Ihren Atem konzentrieren. Sie werden merken – Herzschlag und Atemfrequenz verlangsamen sich, der Körper spürt: Alles ist gut. Für einen generell niedrigeren Stresslevel gönnen Sie sich jeden Tag mindestens fünf Minuten Zeit für bewusste Atemübungen. Probieren Sie es direkt aus!

Hier kommen drei einfache Übungen für einen längeren Atem und mehr Gelassenheit im Berufsalltag:

■ Übung 1: Entspannter durch den Arbeitstag mit der 4-7-8-Atmung

Stress, Anspannung und Termindruck nehmen Ihnen die Luft zum Atmen? Holen Sie sich diese zurück mit der 4-7-8-Atmung. Sie beruhigt den Herzschlag und funktioniert auch zwischendurch im Stehen: Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein. Halten Sie den Atem für 7 Sekunden an. Und atmen Sie anschließend 8 Sekunden lang durch den Mund wieder aus. Mehrmals wiederholen.

■ Übung 2: Bessere Laune durch „Cyclic Sighing“

Das „Cyclic Sighing“, das „Zyklische Seufzen“, ist ein bewusstes, langes Ausatmen. Das senkt Puls und Blutdruck, beruhigt Körper und Geist, während Stimmung und Wohlbefinden steigen. Atmen Sie dafür tief durch die Nase ein, Atem kurz halten und dann nochmals weiter tief durch die Nase einatmen, um die Lunge mit noch mehr Luft zu füllen. Dann ganz langsam durch den Mund ausatmen, als wollten Sie durch einen Strohhalm pusten. Das Ausatmen sollte dabei deutlich länger sein als die beiden Einatmungen.

■ Übung 3: Gelassener präsentieren mit der 6-3-6-3-Methode

Eine wichtige Präsentation oder Rede steht an und Sie sind nervös? Unsere Stimme klingt anders, wenn wir aufgeregt sind. Beruhigen Sie Ihre Nerven und Ihre Stimme vor der Präsentation mit der 6-3-6-3-Methode: Stellen Sie den Smartphone-Timer auf zwei Minuten. Setzen Sie sich entspannt hin, Rücken gerade, Augen schließen. Atmen Sie durch die Nase bis tief in den unteren Bauch ein, sodass er sich nach außen wölbt. Zählen Sie dabei langsam bis 6. Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis 3. Atmen Sie durch den Mund wieder aus, während Sie erneut bis 6 zählen. Halten Sie die Luft an und zählen bis 3. Wiederholen Sie das so lange, bis der Timer klingelt.



Bewusster & entspannter leben mit der 7Mind-App

Mit der 7Mind-App können Sie im hektischen Alltag inne halten, Ihren Geist entspannen, neue Kraft schöpfen und gelassener werden. Nutzen Sie als Barmer-Mitglied die App zwölf Monate kostenlos, inklusive vier Präventionskursen zur Auswahl zu Themen wie Schlaf und Muskelentspannung.



Mehr Infos unter:
www.barmer.de/7mind

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement
philip.ende@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.