

## Infoblatt

# Nasenatmung

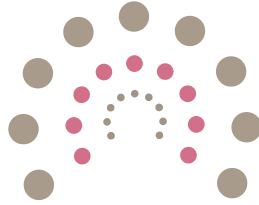
**Wusstest Du**, warum wir unbedingt durch die Nase atmen und vollends auf die Mundatmung verzichten sollten?

*Die einströmende Atemluft wird in der Nase **gefiltert**, von Keimen, Krankheitserregern sowie anderen Partikeln **gereinigt** und gelangt so auf Körpertemperatur **erwärmt** in unsere Lungen.*

**Wusstest Du, dass** das Gebilde «Nase», nur die Spitze des „Eisbergs“ ist? Ein weitaus grösserer Teil liegt verdeckt im Inneren. Hierzu gehören unter anderem die Nasenmuscheln, Nasennebenhöhlen oder die Stirnhöhle. Diese machen einen beachtlichen Teil unseres Kopfes aus.

*Bei der **Nasenatmung** wird die Einatembewegung verlangsamt, denn das komplette Nasengebilde setzt dem Atemstrom einen beträchtlichen Widerstand entgegen. Dies hat zur Folge, dass wir mehr **Sauerstoff** aufnehmen können.*

Übrigens: **Nasenatmung** heisst, dass wir - bevor wir Sprechen - erst durch die Nase einatmen und dann den Mund zum Reden öffnen.



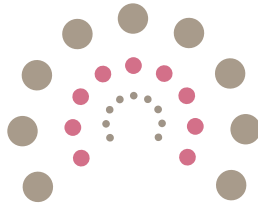
## Infoblatt

# Stickstoffmonoxid (NO)

**Wusstest Du**, dass unser Körper **Stickstoffmonoxid (NO)** - ein Giftgas und absolut schädlich für den Körper – selbst bildet? In kleinen Mengen spielt dieser Botenstoff eine unverzichtbare Rolle in unserem Leben und hat einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit.

**Was bedeutet das konkret? NO** wird in unseren Nasennebenhöhlen sowie in den Wänden der Blutgefässe gebildet. Dieses «schlichte» Gas wirkt entspannend und erweiternd auf die Blutgefässe sowie antibakteriell und entzündungshemmend bei gleichzeitiger Stärkung der Immunabwehr.

Nur dann, wenn wir durch die **Nase atmen**, profitieren wir von diesem winzigen Molekül und kurbeln dessen Produktion an. **NO** sorgt übrigens auch für eine freie Nase, das so ganz nebenbei.



**Probiere es selbst aus!**

## **Atemübungen I**

Sitze entspannt, die Schultern sind wohligh am Körper platziert, die Hände sind auf dem Bauch abgelegt, die Zunge ruht leicht und vollkommen entspannt im Mundraum.

Atme bei geschlossenem Mund durch die Nase ein, leicht und sanft und in der Vorstellung bis tief in den Bauch nach unten. Der Atem folgt immer der Aufmerksamkeit – schon bemerkt?

Atme auf 4 Zählzeiten ein – auf 6 Zeiten aus, wobei Du ein leichtes **Summen** wie eine **Biene** ertönen lässt. Lass Dir ruhig Zeit, dies darf ohne Hast und ohne Eile, geduldig wartend und auch neugierig passieren.

Nach 4-5 Atemzügen pausiere kurz und spüre nach, was sich zeigt. Wenn Du magst, kannst Du jetzt den **Ausatem** soweit **verlängern**, wie es Dir angenehm ist.

*Neben dem Effekt der NO-Produktion aktivierst Du mit dieser Übung auch denn Vagus, genannt auch «grosser Ruhenerve», der seinem Namen alle Ehre gibt.*