

Immer tief durch die Nase!

Naturheilpraktiker Thomas Feer aus Stans empfiehlt etwa bei **hohem Blutdruck**, ruhig und weit in den Bauch hinein zu atmen. So teilt man dem Körper mit: Es ist alles in Ordnung!

Der Atem ist das Normalste, ja fast schon Langweiligste auf der Welt. Doch spricht man mit Thomas Feer, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM und Dozent an der Heilpraktikerschule Luzern, wird der Atem spannend. Denn viele Leute, so Feer, atmeten nicht in den

oberflächlich, füllt nicht die ganze Lunge. Und vor allem vermittelt das dem Körper, dass er im Stress ist – obwohl da weit und breit gar kein Stress ist. Zum Beispiel, wenn man ganz gemütlich zu Abend isst. Oder sich von einem Sonnenuntergang berühren lässt. Dieses Stresssignal, sagt Feer, könne zu Problemen führen, beispielsweise zu hohem Blutdruck, auch die Verdauung kann gestört werden.

Die Wirkung des Atmens könne man unmittelbar spüren: Wenn man sich gestresst fühle, solle man ruhig und tief in den Bauch atmen. «Man wird sofort merken, da entspannt sich die Schulter-Nacken-

partie, ja der ganze Körper, und man wird auch emotional ruhiger.»

Denn ruhig und tief in den Bauch zu atmen, das zeige dem Körper: Es ist alles in Ordnung. Du kannst dich entspannen. «Herz, Lunge und Kreislauf kommen in Kohärenz.» Mehr Sauerstoff gelangt in den



«Beim Einatmen auf 4 zählen, beim Ausatmen auf 6»

Thomas Feer, Naturheilpraktiker

Körper, es steht mehr Energie zur Verfügung. Und der Parasympathikus, also das körpereigene Beruhigungssystem, hat volle Freude.

Diese Atemtechnik ist extrem einfach: Über die Nase atmet man ruhig ein, bis tief nach unten in die Lunge. Das sei etwas ganz Natürliches. «Kleinkinder», sagt Feer, «können nur so atmen.» Doch beim Aufwachsen verlernen viele diese Bauchatmung und gewöhnen sich an das oberflächliche Atmen. Tipp: Die Hände auf den Bauch legen, so sieht man, wie sich die Lunge füllt.

Also, immer wieder mal in den Bauch atmen. Profitipp 1: Extrem beruhigend ist es, länger aus- als einzuatmen. Also etwa beim Einatmen auf vier zählen, beim Ausatmen auf sechs, immer durch die Nase, vor allem beim Einatmen. Das Ausatmen über den Mund wirkt noch entspannender, sollte aber nicht die Regel sein. Profitipp 2: Zwanzig Minuten täglich spazieren, dabei bauchatmen, durch die Nase ein und aus. Ruhig und tief. 🌱

Infos: heilpraktikerschule.ch, naturheilpraxis-nidwalden.ch

In den Bauch atmen – und mit der Hand spüren, wie sich die Lunge füllt.

