

Atmen für Gesundheit

Langsames, tiefes Atmen – 2 x am Tag wirkt wie Medikament

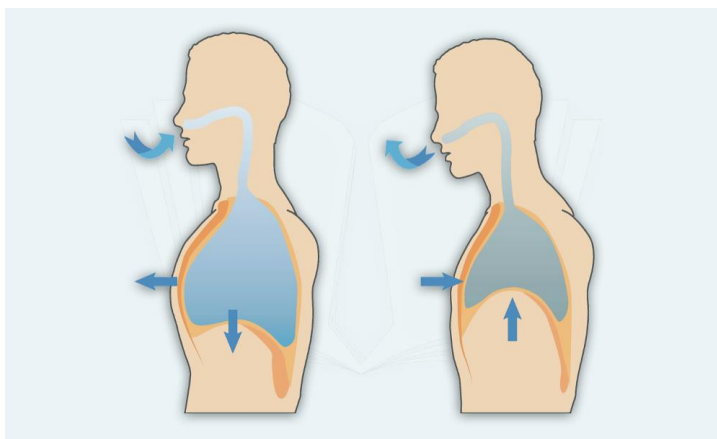
- Stimuliert das parasympathische Nervensystem, nötig für die Erholung des Körpers, Gegenspieler des Sympathikus (Adrenalin- Ausschüttung für Kampf oder Flucht vor dem „Löwen“)
- reduziert Stress (damit auch die Cortisol-Ausschüttung, die mit Gewichtszunahme assoziiert ist), fördert damit die Gewichtsreduktion !
- senkt Blutdruck und Herzfrequenz
- reduziert den Muskeltonus, verbessert Herzleistung
- steigert die Konzentration, hilft beim Einschlafen
- fördert Durchblutung, Sauerstoffversorgung des Körpers, Regeneration
- stabilisiert bei Angst und Panikattacken, gegen Sucht und Burnout
- aktiviert das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden !

Methode „4711“:

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden ausatmen
- 11 Minuten lang üben



Zur Erleichterung empfehle ich einen „Atemtakter“, diesen gibt es u.a. kostenlos als APP: **„Breathe“** (bitte einstellen auf IN 4, OUT 7, HOLD 0 – bzw. je nach Vorliebe modifizieren.) TIPP: „Klavier“ dazu einstellen und im Hintergrund laufen lassen, Atmung passt sich leicht automatisch an...



Zwerchfellatmung =
„In den Bauch hinein atmen“