

Leitfaden Atemtraining für Herz und Lunge im Winter

"Wie du im Winter atmest" mit Rainer Wemhöner





Einführung

Weihnachten steht vor der Tür...
nun ja, fast. In vielen Gegenden der
Welt dies ist die Zeit des Jahres, in der es
kälter, kälter und sehr kalt wird. Die
Natur geht in den Winterschlaf. Der
Mensch ist weiterhin aktiv, heute viel
aktiver als in der Vergangenheit. Eines
ist jedoch gleich geblieben. Der Mensch
braucht auch im Winter Sauerstoff.
Sauerstoff, den er durch seine Atmung
bekommt.

Doch jetzt sind die Temperaturen kalt, und draußen ist es oft feucht und nass. Da macht es Sinn, einen Blick darauf zu werfen, wie man auf eine Weise atmet, die den Körper bei Laune hält und das Immunsystem stärkt.

Dafür habe ich diesen Atemführer geschrieben. Er basiert auf meiner persönlichen Erfahrung. Fühlen Sie sich frei, diese Rezepte zu verwenden und, falls nötig, sie an Ihre Art zu atmen anzupassen.

Herliche Grüße

Rainer Wemhöner







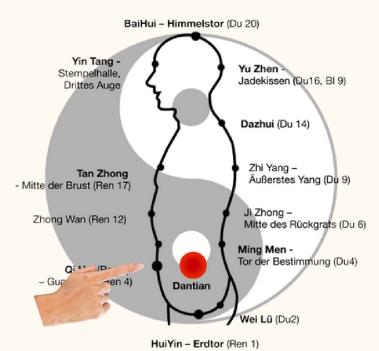
Wissenswertes über die Atmung

Selbstfürsorge
bedeutet, dass du dich
um deine körperliche
und seelische
Gesundheit kümmerst,
so gut du kannst.
Atmen ist das Erste
und das Letzte, was
man im Leben tut.

Ob Sommer oder Winter. Bauch- oder Zwerchfellatmung ist das gewünschte Ziel. Nur so kann ein Maximum an Sauerstoff in den Zellen erreicht werden. Das Immunsystem wird gestärkt und die Widerstandskraft erhöht. Übe dich darin, so zu atmen, dass du den Punkt unterhalb deines Bauchnabels erreichst. Das ist der rote Punkt auf dem Bild rechts. Du kannst deinen Zeigefinger sanft in deinen Bauch unterhalb des Nabels drücken und du hast das Ziel deiner Atmung.



das Zwerchfell muss gelöst und flexibel sein



unter dem Bauchnabel atmen - roter Punkt Dantian



Wissenswertes zum Körper im Winter



Zwei Dinge passieren, wenn du einen Atemzug nimmst:

1.) die angesaugte Luft erwärmt sich2.) es sammelt sich "Wasser"

in den Lungen an.

Dies geschieht, weil die Alveolen (Lungenbläschen) extrem feine Membranen haben. Sie nehmen den frischen Sauerstoff aus der Luft auf. Wenn du ausatmest, geben sie die Abfallprodukte des Stoffwechsels, Wasser und Kohlendioxid, wieder an die Luft ab.

Die Wassermoleküle in der erwärmten Luft der Lunge sind gasförmig. Im Sommer können die Alveolen (Lungenbläschen) viel mehr Sauerstoff aufnehmen. Durch die warmen Temperaturen weiten sie sich. Im Winter ziehen sie sich aufgrund der Kälte zusammen.

Da es im Winter an Wärme mangelt, gelangt der Sauerstoff als kalte Luft in die Atemwege und Organe. Das Gleiche geschieht mit den Venen in Armen und Beinen.

Wenn wir uns bei Kälte draußen bewegen, ziehen sich die Venen in Armen und Beinen zusammen, weil der Körper Blut und Wärme im Inneren halten will, um die lebenswichtigen Organe zu schützen.

Das bedeutet aber auch mehr Arbeit für das Herz. Es muss das Blut durch den ganzen Körper pumpen, und die eng stehenden Venen in Armen und Beinen bedeuten, dass es einen größeren Widerstand überwinden muss. Deshalb steigt Blutdruck an.



01. Lunge

Praxis der Atmung im Freien

Einer von zehn Menschen hat eine kälteempfindliche Lunge. Dies betrifft vor allem Asthmatiker. Sie müssen daher bei kaltem Wetter oft die Dosis ihrer Medikamente erhöhen. Aber auch gesunde Menschen haben bei Kälte Schwierigkeiten beim Atmen oder empfinden Schmerzen beim Einatmen.

Auch kalte Luft ist trocken.

Bereite deinen Spaziergang vor:

Trink eine Tasse warmenTee, bevor du aus dem Haus gehst. Ein warmes Getränk wärmt die Brust und damit die einströmende Luft. Wie in der warmen Jahreszeit, ist es auch bei kalten Temperaturen wichtig, den Körper hydriert, mit ausreichend Wasser, versorgt zu halten.



01. Lunge

Praxis der Atmung im Freien

Wie sehr uns Kälte belastet, hängt vor allem von der gefühlten Temperatur ab. Minus drei Grad Celsius bei Windstille und strahlendem Sonnenschein können für den Körper weniger belastend sein als fünf Grad plus bei viel Wind.

Dennoch ist es wichtig, sich auch bei kalten Temperaturen und Nebel ausreichend zu bewegen. Unternimm also auch in kalten Wintermonaten deinen täglichen Spaziergang.

Richtiges Atmen ist wichtig, um uns vor Kälte zu schützen:

Atme immer durch die Nase ein, damit die Luft vorgewärmt ist. Halte beim Atmen ein Tuch vor den Mund. Dadurch wird die Luft erwärmt und befeuchtet,bevor sie in die Bronchien gelangt.



01. Lunge

Praxis der Atmung im Freien

An Tagen,an denen es draußen zu kalt oder der Nebel zu dicht ist, kannst du dein Training nach drinnen verlegen.

Du kannst den Spaziergang auch verkürzen. Wichtig ist die Bewegung, um das Qi im Fluss zu halten.

Orte, an denen du gesündere Luft atmen kannst:

Mach einen Spaziergang im Wald.
Die Luft im Wald ist reiner als in
der Stadt. Außerdem geben die
Bäume und Pflanzen über ihre
Blätter und Nadeln Feuchtigkeit ab,
so dass die Luft im Wald weniger
trocken ist.

Im Wald ist die Temperatur höher als auf dem Feld. Weniger kalter Wind und Nebel sind weitere Vorteile.



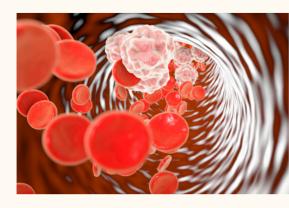
02. Herz

Praxis Verhalten bei Kälte

Frostige Temperaturen können Menschen mit Herzproblemen schwer schaden. Sie können sogar eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels verursachen. Viele Menschen kennen das Phänomen:

Wenn die Temperaturen sinken, reagieren sie mit meist harmlosen Symptomen wie Müdigkeit Kreislaufbeschwerden, oder Schlafstörungen. Für Menschen mit Herzproblemen können Minustemperaturen jedoch zu einem ernsten Problem werden.

Die Blutgefäße in der Haut und in verschiedenen anderen Teilen des Körpers können sich stark verengen. Der Blutdruck steigt, und das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Venen pumpen. Dies kann den Herzmuskel und die Wände der Blutgefäße stark belasten - es kann sogar zu einer gefährlichen Überlastung des Herzmuskels kommen.





02. Herz Praxis Verhalten bei Kälte

Wer bereits an einer Herzerkrankung leidet, verzichtet am besten auf starke körperliche Anstrengung, wie Schneeschaufeln, bei Minusgraden. Wenn du es tun musst, beginne langsam, bis du dich daran gewöhnt hast und du bei Atem bleibst.

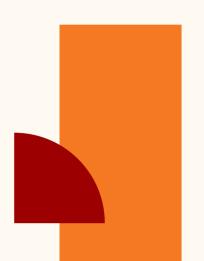
Es stimmt, dass regelmäßige Bewegung auch im Winter empfehlenswert ist. Allerdings sind übermäßige Anstrengungen zu vermeiden. Es gilt regelmäßig gemächliche Spaziergänge oder Wanderungen zu machen.

Schau dir die Natur an, sie ist LANGSAM im WINTER.

Bei Minusgraden empfiehlt es sich, zum Schutz einen Schal über Mund und Nase zu legen, damit die Luft bereits vorgewärmt die Atemwege erreicht. Wenn es sehr kalt ist, kann es auch eine gute Idee sein, die Bewegung in die Sporthalle oder ins Schwimmbad zu verlegen. Mach sanfte Übungen wie Qi-Gong.



03. Praxis indoor Vorbereitung



Wenn es draußen kalt und unwirtlich ist, ist man froh, eine warme Wohnung zu haben. Doch geheizte Luft ist genauso zu beachten, wie die kalte Winterluft.

Wenn die Luft im Raum zu trocken ist, werden die Atemwege besonders gereizt. Deshalb gilt es, vor allem im Winter, für ein ausgeglichenes Raumklima zu sorgen.

Ich empfehle Wasserschalen oder feuchte Tücher auf dem Heizkörper.

Die Wasserschalen kannst du auch mit einigen Tropfen Zitrone oder Pfefferminze beträufeln. Dadurch kommt eine reinigende Wirkung zustande. Das Wasser täglich erneuern.

Zimmerpflanzen sorgen auch für eine höhere Luftfeuchtigkeit in den eigenen vier Wänden.

Vorsicht mit automatischen Luftbefeuchtern.

Wenn diese nicht sehr gut gewartet und gereinigt werden, sammeln sich Bakterien und Schimmel in den Geräten.

04. Praxis 3-3-6 Atemübung im Freien

Die folgende Atemübung ist mehr als ein Wintertraining.

"Wie du im Winter atmest" wurde entwickelt, um die Organe auf sanfte Weise zu stärken, insbesondere das Atmemsystem. Es ist ein Weg des Bewusstseins und der Achtsamkeit.

Im ersten Schritt gilt es, dir bewusst zu werden, dass du deinen Körper unterstützen willst. Dazu musst du dein Bewusstsein darauf ausrichten und anfangen, die Winter-Situation zu trainieren.

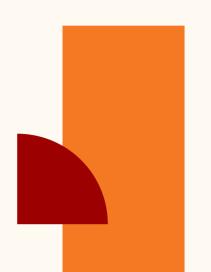
Die Atemtechnik ist in 2 Komponenten aufgeteilt. In Innenräumen und draußen in der Kälte.

Zuerst die Outdoor-Atmung:

Vor dem Winter ist es gut, die 3-3-6-Atmung bereits zu trainieren.

- auf 3 langsam einatmen durch die warmen Nasengänge
- halte auf 3 die warme Luft im Inneren
- ausatmen auf 6 durch den Mund.

Langsames Atmen durch die Nase erwärmt und befeuchtet die kalte Luft, bevor sie in die Bronchien gelangt.



03. Praxis 6-6-12 Atemübung im Haus

Diesen Teil der Atmung empfehle ich GANZJÄHRIG zu trainieren, um den Körper zu einem "Autopiloten" für Vitalität zu machen.

Um in der aufgeheizten, trockenen und oft verschmutzten Luft in Innenräumen gesündere Luft zu schaffen,

- sorge für frische Luft, indem du regelmäßig die Fenster öffnest
- stelle Schalen mit Wasser auf einige Heizkörper, zur Luftbefeuchtung

Übe die 6-6-12-Atmung mindestens 2 Mal am Tag, um die Lungenkapazität zu erweitern und die Organe, Arterien und Zellen zu verjüngen.

- einatmen auf 6
- ausatmen auf 6
- 12 Minuten lang ohne Atem anhalten

Diese "Atemtechnik" habe ich von Großmeister Dr. Jes T.Y. Lim gelernt.

Beide Atemübungen können dich und dein Atmsystem sehr unterstützen.
Voraussetzung ist dein klares Ziel, auch im Herbst und Winter gesund, vital und voller Energie zu ein.

OUTDOOR Breathing Winter

Der Atemzyklus besteht aus 3 Sekunden einatmen - 3 Sekunden Atem anhalten - 6 Sekunden ausatmen Dieser Zyklus wird 10 Minuten lang wiederholt. Morgens vor dem Aufstehen und nachmittags vor 18 Uhr.

3 Sekunden

Atme durch die Nase in den Bauch ein.

Lege deinen den Zeigefinger unterhalb des Nabels. So hast du den Zielpunkt für den Atem.



3 Sekunden

Halte den warmen Atem an, um die Lunge und die Organe zu wärmen.

Du wirst die Wärme in dir spüren und dein Körper entspannt gleichzeitig.



6 Sekunden

Langsam ausatmen durch den Mund

Die Abfallprodukte des Stoffwechsels, Wasser und Kohlendioxid werden in die Luft ausgeatmet.



Die tägliche Übung stärkt dein Atmemsystem und deine Organe. Durch die Atmung in den Bauchraum erhalten die Zellen viel mehr lebensspendenden Sauerstoff. Das Qi fließt freier und die Arterien werden gestärkt.

Wenn du das Training im Sitzen absolvierst, nimm einen Sitz mit Armlehnen, um ein Herunterfallen zu verhindern.



INDOOR Breathing

Der Atemzyklus besteht aus 6 Sekunden einatmen - 6 Sekunden ausatmen - 12 Sekunden Atem anhalten. Dieser Zyklus wird 10 Minuten lang wiederholt. Morgens, vor dem Aufstehen und nachmittags vor 18 Uhr.

6 Sekunden

Atme durch die Nase in den Bauch ein.

Lege deinen den Zeigefinger unterhalb des Nabels. So hast du den Zielpunkt für den Atem

6 Sekunden

Durch die Nase ausatmen

Lassen Sie den warmen Atem langsam und voller Bewusstsein ausströmen. Dabei können Sie auch Emotionen loslassen. 3

12 Sekunden

Halte den Atem an.

Wenn du den
Atem anhältst,
wollen die Lungen
Sauerstoff.
Dadurch wird die
Menge, die du beim
nächsten Mal
einatmest, erhöht
und die Vitalität der
Zellen gestärkt.





Die tägliche Übung stärkt dein Atmemsystem und deine Organe. Durch die Atmung in den Bauchraum erhalten die Zellen viel mehr lebensspendenden Sauerstoff. Das Qi fließt freier und die Arterien werden gestärkt.

Wenn du das Training im Sitzen absolvierst, nimm einen Sitz mit Armlehnen, um ein Herunterfallen zu verhindern.





Leitfaden zur Selbstvorsorge - Atmen im Winter

Veröffentlichung: Oktober 2022

Autor: Rainer Wemhöner

E-Mail: kontakt@livecoachacademy.com

Website: ww.livecoachacademy.com

Urheberrechtshinweis

© Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen die Inhalte weder kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, Sie haben sich vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren eingeholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstehen oder entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Die Teilnahme an Atem-Trainings, Coachings oder Ausbildungen, obliegt der persönlichen Verantwortung der teilnehmenden Person. Es werden keine Heilversprechen abgegeben. Bei Befindlichkeitsstörungen ist der eigene Mediziner oder Fachspezialist aufzusuchen. Es wird keiner Haftung übernommen.

