

5 Atemübungen, die beim Abnehmen helfen können

Von Luise Walther |

Der Mensch kann wochenlang ohne Essen überleben, Tage ohne Trinken, aber nur wenige Minuten ohne Luft zu holen. Die Bedeutung von Atmung für den Körper ist im wahrsten Sinne des Wortes überlebenswichtig. Atmung ist aber mehr als Automatismus. Wer lernt, verschiedene Techniken gezielt einzusetzen, kann damit sogar Gewichtsproblemen entgegenwirken. Unsere Autorin zeigt 5 einfache und effektive Atemübungen, die beim Abnehmen helfen können.

Brust raus, Bauch rein – leicht gebräunt und gut trainiert: das Sommerziel für viele, Jahr um Jahr. Brust raus, Bauch rein – was physiologisch korrekt sein mag, hat meist nur einen kurzfristigen Effekt. Was wäre, wenn man dieses Klischee in sein Training einbindet? FITBOOK zeigt, wie man durch Atemübungen abnehmen kann. Nebenbei helfen diese, einen langfristigen Effekt auf Körperhaltung und Performance zu erzielen.

Zwerchfell spielt entscheidende Rolle

Was haben Brust und Bauch gemeinsam? Bei der Atmung werden beide Bereiche mobilisiert und aktiviert – vorausgesetzt, die Atmung ist ausgeglichen und korrekt. Sowohl Bauchraum als auch Brustkorb können gezielt durch Atmung trainiert werden. Das Zwerchfell, als wichtigster Atemmuskel, spielt hier eine entscheidende Rolle. Dieser kuppelförmige Muskel trennt den Brustraum mit der Lunge vom Bauchraum mit den Organen.

Gewichtsnormalisierung durch verbesserte Atmung

Verbesserte Atmung kann zur Appetitreduzierung und folglich zum Abnehmen und zur Gewichtsnormalisierung führen. Zudem wird der Blut-pH-Wert verbessert. Der Entspannungseffekt durch Atemübungen unterbindet zusätzlich emotionales Essen wie beispielsweise Stress- oder Frustessen und fördert so indirekt das Abnehmen.

Befindet sich der Körper in Balance, also in einem natürlichen Gleichgewicht, sind Blutdruck, Blutzucker und pH-Wert im optimalen Bereich. Durch einseitige Ernährung wie zum Beispiel das Essen industriell [verarbeiteter Lebensmittel](#) kann der Körper übersäuern. Dieser Effekt wird durch schlechte Atmung dann noch verstärkt. Die Folge können Kurzatmigkeit, Blähbauch, Verdauungsprobleme und Gewichtszunahme sein.

Die folgenden Atemübungen zeigen, was man selber aktiv machen kann, um der eigenen individuellen Bikinifigur näherzukommen. Das Ziel ist es, das ganze Jahr über einen Lifestyle zu pflegen, der die eigene Gesundheit, das Selbstvertrauen und Wohlbefinden stärkt.

Diese Atemübungen können beim Abnehmen helfen

1. Blockierte Einatmung

Für die blockierte Einatmung führt man mit zugehaltener Nase Einatemzüge aus, ohne Luft einzuziehen

Diese Übung mobilisiert das Zwerchfell und ermöglicht anschließend eine optimierte Atmung inklusive der Aktivierung aller beteiligten Muskeln. So geht's: Atmen Sie mehrmals gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Atmen Sie nun maximal aus und halten Sie Mund und Nase geschlossen. Versuchen Sie mit zugehaltener Nase ein paar Einatemzüge durchzuführen, ohne, dass Sie wirklich Luft einziehen. Führen Sie diese blockierte Einatmung so lang und gleichmäßig wie möglich durch. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich Brustkorb und Bauchraum weiten. Nehmen Sie wahr, wie sich das Zwerchfell zusammenzieht und Brustkorb und Bauchraum aktiviert und mobilisiert. Atmen Sie anschließend einige Male durch die Nase ein und aus, bis sich Ihre Atmung wieder normalisiert hat.

2. Nasenatmung im Alltag

Durch konsequente Nasenatmung im Alltag lässt sich Stress reduzieren

Achten Sie bei alltäglichen Tätigkeiten darauf, ausschließlich durch die Nase zu atmen. Die Nase reinigt und erwärmt die Luft und sorgt durch die Nasennebenhöhlen und die deren vergrößerte Oberfläche für eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Körpers. Dadurch wird Stress reduziert.

3. Nasenatmung beim Spazieren

Beim Spazierengehen mit geschlossenem Mund kann der Körper mit Sauerstoff arbeiten (aerob). Halten Sie für zehn Schritte die Luft an. Nun muss der Körper ohne Sauerstoff arbeiten (anaerob). Das zwingt den Körper dazu, Kalorien aus den Fettreserven des Körpers zu verbrennen – also Energie zu gewinnen. So können Sie einfach Ihren Kalorienverbrauch steigern und das Gewicht langfristig reduzieren.

4. Bauchatmung

Die Bauchatmung verbessert die Sauerstoffzufuhr aller Muskeln, die bei der Atmung beteiligt sind. Stellen Sie sich aufrecht hin. Beide Hände liegen auf dem Bauch und drücken diesen leicht. Atmen Sie drei bis fünf Minuten konzentriert und gegen den Druck der Hände durch die Nase ein und aus. Die Übung unterstützt das vegetative Nervensystem, verbessert Durchblutung und Sauerstoffzufuhr aller bei der Atmung beteiligten Muskeln. Langfristig kann man mit der Bauchatmung die Gesundheit verbessern – und sogar sein sportliches Potenzial entfalten.

5. Atmung gegen Widerstandsband

Die Atmung gegen Widerstand aktiviert tieferliegende Muskelschichten und verbessert die Körperhaltung

Binden Sie sich ein Widerstandsband um den Rippenbogen. Das Band sollte oberhalb des Bauchnabels und unterhalb der Brust sitzen. Atmen Sie nun für fünf bis zehn Minuten gegen den Widerstand des Bandes. Sie werden bemerken, dass sich Brustkorb und Rippenbögen gleichmäßig weiten und bei der Ausatmung wieder locker lassen. Diese Übung aktiviert die tieferliegenden Muskelschichten und verbessert damit Ihre Körperhaltung.

<https://www.fitbook.de/mind-body/atemuebungen-die-beim-abnehmen-helfen>