

## Sauerstoff - unser Lebenselixier

Unsere Atemluft besteht im Wesentlichen aus ca. 78 % Stickstoff und ca. 21 % Sauerstoff. Als Mensch verbrauchst Du im Leben durchschnittlich 17 Tonnen Sauerstoff, das sind über 13 Millionen Liter. Gerade jetzt, wenn der Wald und die Wiesen ein herrliches Grün bereithalten, solltest Du diese Sauerstoffquelle nutzen.

Der mit der Luft eingeatmete Sauerstoff gelangt über die Luftröhre in die Lungen, durch das fein verästelte System der Bronchien und Bronchiolen in die Lungenbläschen, in die kleinen Blutgefäße (Kapillaren) und schließlich in den Blutkreislauf zu den Zellen.

Im Allgemeinen kombinieren wir am Tag die Brust- und Bauchatmung miteinander, sowohl bei tiefer als auch bei oberflächlicher Atmung.

**Bei der Brustatmung** werden die Zwischenrippenmuskeln angespannt. Die Rippen heben sich und der Brustraum vergrößert sich. Dadurch dehnt sich die Lunge, welche an der Brustkorbwand anliegt, aus und saugt die Außenluft ein.

**Bei der Bauchatmung** wird das Zwerchfell, welches die Form einer Doppelkuppel hat, angespannt. Es liegt unterhalb der Lunge zwischen Brust- und Bauchhöhle. Durch die Anspannung flacht die Kuppel ab, dadurch dehnen sich die Lungenflügel nach unten aus und saugen so die Außenluft an. Der Platz unterhalb des Zwerchfells wird geringer und die Eingeweide werden weiter nach unten verlagert. **Wissensbonbon:** Dies wirkt auch als Bauch-Eingeweide-Massage, daher solltest Du bei Verdauungsbeschwerden die Bauchatmung üben.

**Der aufgenommene Sauerstoff ist nahezu an allen Stoffwechselfvorgängen in den Zellen beteiligt.** Und obwohl wir ständig atmen, kann es vorkommen, dass aufgrund von Bewegungsmangel, Durchblutungsstörungen oder Verletzungen **das Gewebe (Binde-, Muskel-, Nerven- und Epithelgewebe) nicht genügend Sauerstoff erhält.**

**Ein guter Sauerstoff-Austausch ist daher eine wichtige Grundlage zur Gesundheit.**

> Das Blut kann mit Sauerstoff angereichert werden. Dabei spielt die wichtigste Funktion des Spurenelements Eisen, nämlich den Sauerstoff an das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen zu binden, eine zentrale Rolle.

> Ein angespannter Muskel (z. B. durch Leistungstraining, Verletzung, Stress ) muss sich zur Regeneration wieder entspannen. **Ist er zu oft angespannt, übersäuert der Muskel, weil er bestimmte Salze wie Magnesium und Silizium verbraucht.** Über eine „gute“ Atmung kann eine entstehende Übersäuerung des Organismus reduziert werden.



## **Diese Entspannungs- und Atemübungen sind wirkungsvoll im Alltag:**

### **> Strecken**

Jedes Tier streckt sich nach dem Wachwerden. Strecke auch Du Dich im oder vor dem Bett, und gähne laut.

### **> Verlängertes Ausatmen**

Das Ein- sowie das Ausatmen erfolgt bei dieser Übung durch die Nase.

Atme sanft in den Bauchraum, sodass er sich nach außen wölbt und zähle dabei langsam bis vier. Halte ganz kurz den Atem an und zähle bei der Ausatmung bis acht. Lass die Schultern bei der Ausatmung sinken. Atme in diesem Rhythmus eine Minute.

### **> Palmieren**

Computerarbeit ist für die Augen anstrengend, zumal wir fast nur geradeaus schauen und auf den Monitor starren. Das Palmieren entspannt die Augen.

Dazu reibst Du beide Hände schnell und mit ein wenig Druck für ca. 10 Sekunden gegeneinander und legst dann die Handteller unmittelbar auf die Augen. Gern kannst Du zur Entlastung die Ellbogen auf den Tisch stützen. Atme dabei entspannt und verweile so mindestens 30 Sekunden.

## **Hast Du Interesse “Gesund, in Form und leistungsstark“ unterwegs zu sein? Möchtest Du befreit atmen?**

Rufe mich an unter 06126-700 3577.

**Interessantes findest Du auch unter**

[https://www.lebens-pfade.com/quantum\\_atmung.aspx](https://www.lebens-pfade.com/quantum_atmung.aspx)

<https://www.lebens-pfade.com/stoffwechsel.aspx>