Die 5 Säulen für eine optimale Atmung

Mehr Energie, Fokus und Ruhe – jederzeit



Nase statt Mund: Atme, wie dein Körper es vorsieht

Deine Nase ist zum Atmen da, dein Mund zum Essen – außer bei sehr intensivem Sport. Nasenatmung verbessert die Sauerstoffversorgung und kann helfen, Entzündungen zu reduzieren, die Abwehrkräfte zu unterstützen, die Nebenhöhlen zu befreien, Asthmasymptome zu lindern und tiefer zu schlafen.

Sauerstoff und Kohlendioxid

Weniger ist manchmal mehr. Du hast genug O_2 – entscheidend ist eine bessere CO_2 -Toleranz. Atme langsamer und baue kontrollierte Atempausen ein. Das kann deine Ausdauer und Vitalität steigern.

Zwerchfellatmung: Die natürliche Pumpe deines Körpers

Babys atmen so ganz natürlich! Nutze dein Zwerchfell, um Energie zu tanken und widerstandsfähiger zu werden. Mit der richtigen Technik und regelmäßiger Übung kann diese Atmung dein Lymphsystem dabei unterstützen, effizienter zu arbeiten, und hilft dir, Stress abzubauen.

Den Vagusnerv stimulieren

Aktiviere dein parasympathisches Nervensystem für Ruhe und Verdauung. Eine leichte Verengung im hinteren Rachenraum kann Herzgesundheit, Verdauung, emotionales Gleichgewicht, Sexualfunktion und Stimmung unterstützen.

Die Dreierformel: Atemtempo, Haltung, Position

Verbinde diese drei Elemente: Atme in einem passenden Tempo, achte auf deine Haltung und finde eine gute Körperposition. Mach dies zu einer täglichen Gewohnheit für eine optimale Atmung. Beim Radfahren, Ringen oder Klettern ist die ideale Ausrichtung allerdings nicht immer möglich.

Lege deine Zungenspitze sanft an den Gaumen – das Dach deines Mundes –, direkt hinter die oberen Schneidezähne. Halte dabei deinen Kiefer entspannt.

BREATHIA™
Breathe Better Now



Mila Popovic Geoui

© 2024 Mila Popovic Geoui · Überarbeitet im November 2026

Inhalte zur Wissensvermittlung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung.