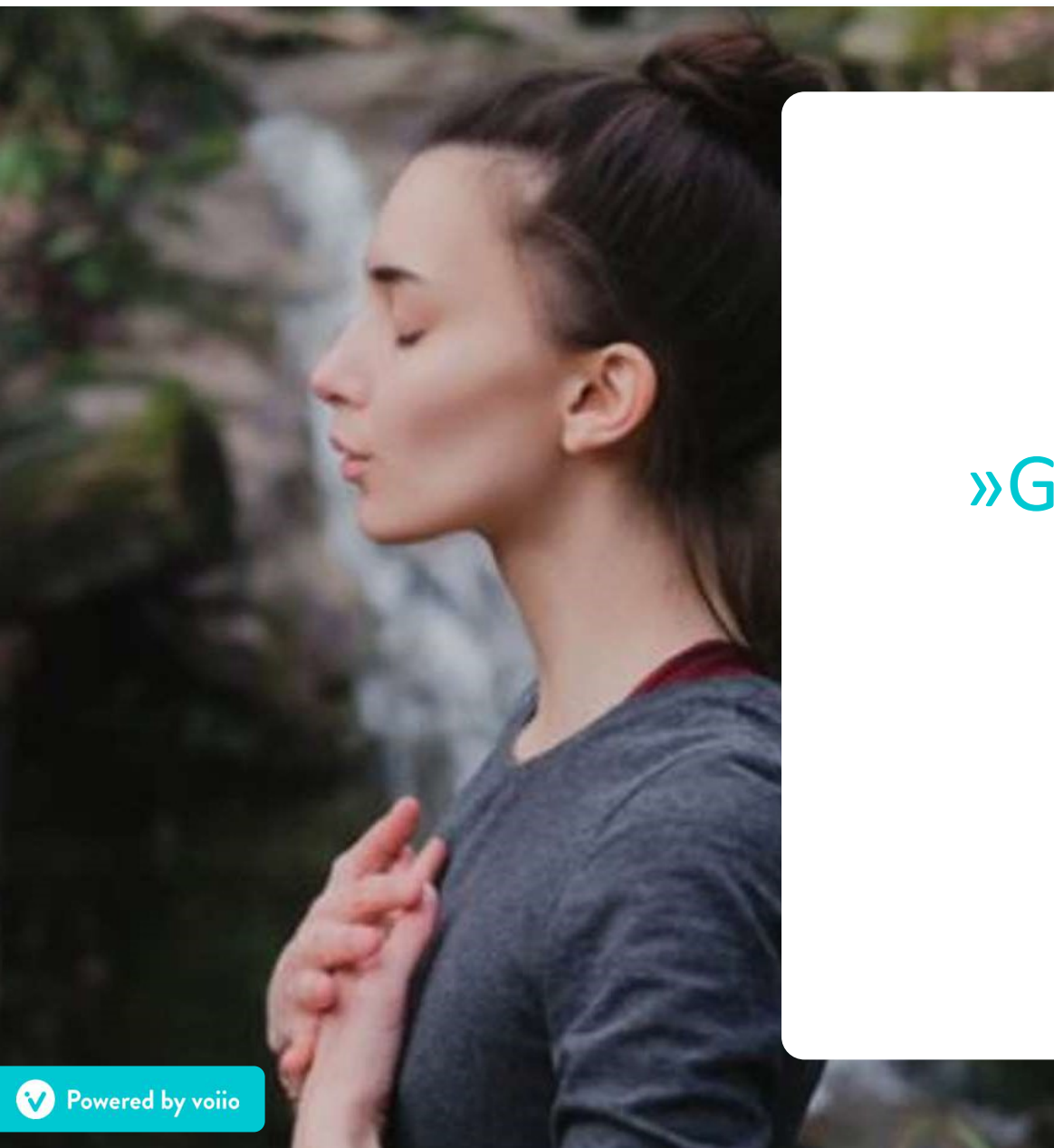




Herzlich willkommen zur Veranstaltung »Gesunder und kraftvoller Atem« von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Herzlich willkommen!

Hallo, mein Name ist Ann Carolin Roterberg, ich bin...

- zertifizierte Atem-Coachin und Breathwork Facilitator
- ausgebildete traumasensible Begleiterin
- mein Wohnort: Hamburg
- Ich hoffe, Sie heute mit meiner Begeisterung für die Kraft des Atems anstecken zu können...



Agenda

1. Ein paar Fakten rund um den Atem
2. Wie die Atmung physiologisch funktioniert
3. Wobei uns der Atem unterstützt
4. Was macht eine optimale, funktionale Atmung aus?
5. Die Vorteile der gesunden Atmung
6. Anzeichen für Atemstörungen
7. So wie du atmest, lebst, denkst und fühlst du
8. Das autonome Nervensystem
9. Wie kann ich mein Atemmuster verbessern?



“Die besten Dinge im Leben sind kostenlos. Das Atmen ist das schönste Geschenk im ganzen Universum.”

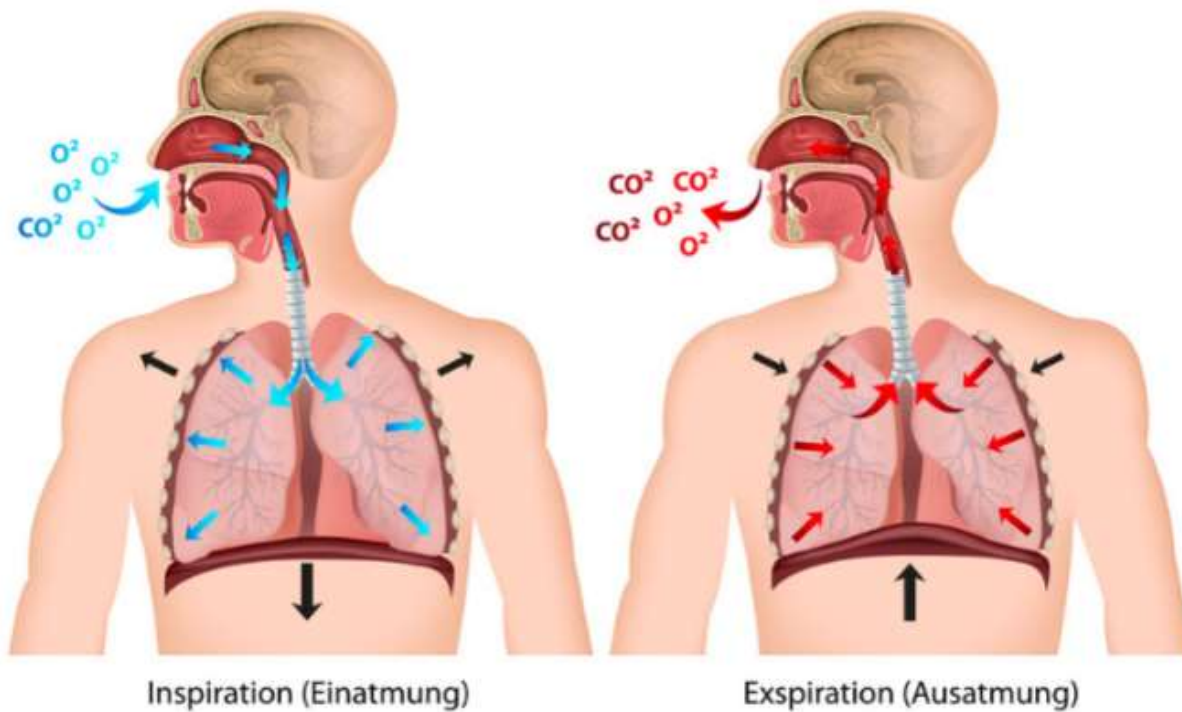
David Kearney, Arzt und Buchautor „Breathe through it“

Ein paar Fakten rund um den Atem...

Die Atmung ist das einzige autonom ablaufende Körpersystem, das wir gleichzeitig bewusst steuern können!

- Einatmen von Luft für die Aufnahme von Sauerstoff (O₂)
- Ausatmen von Luft zur Abgabe von Kohlenstoffdioxid (CO₂)
- Wir machen ca. 20.000 Atemzüge pro Tag, das entspricht etwa 12 bis 18 Atemzügen pro Minute
- Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff, reguliert Prozesse in den Lungen, im Herzen, in den Blutgefäßen
- Die Atmung fungiert als „Fernbedienung“ für das autonome Nervensystem:
- Die Einatmung ist mit dem sympathischen Teil des Nervensystems (Aktivität „Gaspedal“) verbunden, die Ausatmung mit dem parasympathischen Teil (Entspannung „Bremse“)
- Unsere Atmung verändert sich während des Tages, abhängig von verschiedenen Situationen (Ruhe, Sport, Schmerzen, Schrecken, plötzliche Gefahr)

Wie die Atmung physiologisch funktioniert...



Das Zwerchfell ist unser Haupt-Atem-Muskel

Wobei uns die Atmung unterstützt...

- Der Atem ist eine Basis für unsere mentale, emotionale und physische Gesundheit
- er erdet und beruhigt uns, bringt uns ins „Hier und Jetzt“
- kann uns in Verbindung mit unserem Körper bringen (raus aus dem Kopf)
- kann Stress- und Angstzustände reduzieren
- unterstützt uns dabei, unsere Emotionen zu verarbeiten und nicht zu unterdrücken
- fördert Resilienz (Erweiterung des Stresstoleranzfensters) & kann körperliche Verspannungen lösen

Was macht eine optimale, funktionale Atmung aus?

- Ein- und Ausatmung durch die Nase (24/7 – Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Essen 😊)
- tiefe Bauchzwerchfellatmung
- langsam
- ruhig
- geräuschlos
- entspannte, loslassende Ausatmung



Die Vorteile der optimalen Atmung

- Nasenatmung (Filterung von Viren & Bakterien, weniger Ausatmung von CO₂ – bessere Aufnahme von Sauerstoff, verbunden mit dem parasympathischen Nervensystem, besserer Schlaf)
- Bauchzwerchfellatmung: tiefer und langsamer als die Brustatmung, stimuliert den Vagusnerv
- weniger Atemzüge → höhere CO₂-Toleranz im Blut → Zellen besser mit Sauerstoff versorgt



Anzeichen für Atemstörungen

- Unfähigkeit, richtig durchzuatmen
- unverhältnismäßige Kurzatmigkeit im Ruhezustand/bei körperlicher Aktivität
- viel Gähnen oder Seufzen
- Gefühl, nicht ausreichend Luft zu bekommen
- häufige Erkältungen
- starkes Schnarchen
- Schlafapnoe
- trockener Mund nach dem Aufwachen

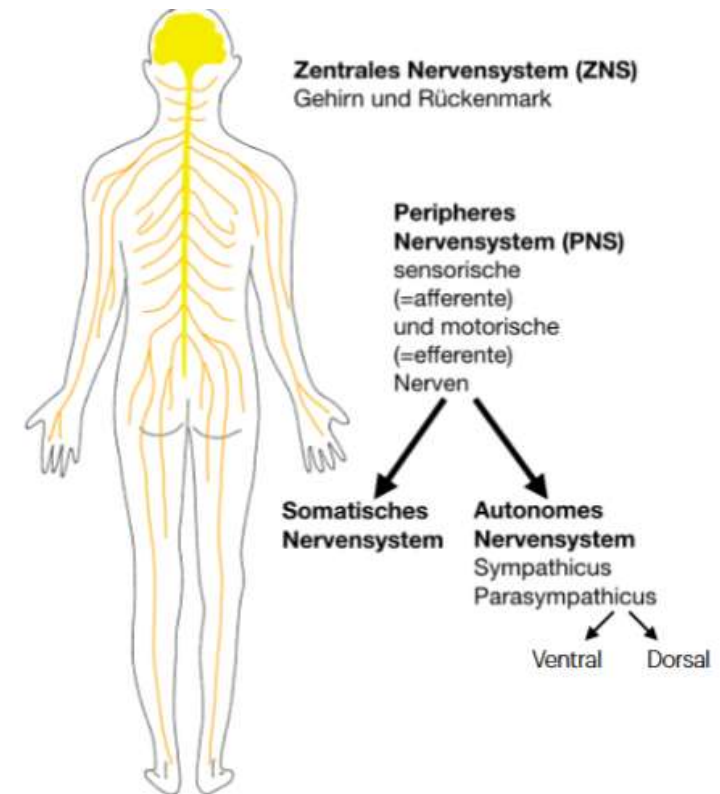
So wie du atmest, lebst, denkst und fühlst du...

Wir sind nicht falsch, auch wenn wir im Moment kein „optimales“ Atemmuster haben. Unsere Art zu atmen, bildet ab, wie unser Leben im Moment aussieht. Unsere Alltagsgewohnheiten (z. B. viel sitzen, hoch verarbeitete Lebensmittel), psychische Verfassung (traumatische Erlebnisse, Stress „Laptop-Apnoe“ und Angstgefühle) beeinflussen unsere Atemgewohnheiten.

- Ein- und Ausatmung durch den Mund
- mehrheitlich flache Brustatmung
- viele Atemzüge pro Minute (mehr als 20)
- hörbare Atemgeräusche
- anhaltende Spannung im Zwerchfell („fühlt sich hart an“)

Das autonome Nervensystem

- reguliert & steuert interne Vorgänge im Körper (z. B. Herzschlag, Verdauung, Temperatur, Atmung)
- zwei Hauptnerven sind mit der Atmung verbunden: der **phrenische Nerv** stimuliert/entspannt das Zwerchfell
- Der **Vagusnerv** kontrolliert Geschwindigkeit & Tiefe der Atmung, sorgt dafür, dass sich die Bronchien in der Lunge öffnen und schließen
- wenn wir uns **sicher & entspannt** fühlen, atmen wir tief & ruhig
- Aktivierung des Sympathikus: flachere & schnellere Atmung



Wie kann ich mein Atemmuster verbessern?

- wahrnehmen, was ist: meinen Lebensstil reflektieren
- Den Atem über den Tag beobachten, wie verändert sich die Atmung in den verschiedenen Situationen (Stille, Begegnung mit anderen Menschen, Job, Sport)
- Das Zwerchfell sanft mit den Händen massieren & mobilisieren
- Mundpflaster testen (erstmal tagsüber, dann nachts)
- Je nachdem wo ich stehe, mit Basic-Übungen beginnen, lieber 1x am Tag 2 Minuten als sich unter Druck setzen für längere Aktivitäten
- z. B. verlängerte Ausatmung, Summen, Kohärenzatmung



Q&A

Der Atem ist ein kraftvolles Instrument, das uns hilft, in dieser fordernden Welt entspannt, fokussiert und gesund zu werden und zu bleiben

Der Atem ist immer dabei und kostenlos – es braucht keine App, Turnschuhe oder Mitgliedschaft im Sportstudio

Q&A - Ihre Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

[Webseite](#)