



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Die Nase ist zum Atmen da, erst recht bei kaltem Wetter!



Foto: Britta Lindenbauer

Liebe koerperklug Interessierte!

Der Mund ist zum Essen, die Nase ist zum Atmen da.

So habe ich es in meiner Gentle Moving Ausbildung gelernt: Das Einatmen und Ausatmen soll durch die Nase erfolgen. Viele Kardiologen, Ärzte und Sportwissenschaftler empfehlen das ebenfalls.

Das gilt erst recht bei kaltem Wetter!

Bei kalten Temperaturen in der frischen Luft zu gehen, walken und (sanfte bis moderate) körperliche Belastung, während wir durch die Nase atmen, das ist ein starker Immunbooster. Verkühlungen haben nachhaltig eine geringere Chance. Der Körper wird mit Sauerstoff durchflutet.

Körperliche Aktivität bei Minusgraden und kalten Temperaturen ist für das Herz anstrengend. **Vorsicht** ist **geboten** bei einem bereits **gestressten Herzen**. Zu intensive körperliche Aktivität können zusätzlich belasten.

Das Atmen bei großer Kälte im Gesicht ist ebenfalls fordernd: Mancher Spaziergänger und manche Läuferinnen haben **Schals oder Rollkrägen** hoch **über Mund und Nase gezogen**. Das finde ich persönlich **keine gute**

Idee. Denn die ausgeatmete Luft enthält relativ viel Feuchtigkeit. Bei jedem Ausatmen wird die ersehnte Wärmeschicht feuchter und kälter...

Nasentmung ist von höchstem Vorteil. Nicht nur bei kaltem Wetter:



Viele gute Effekte einer Nasentmung sind wissenschaftlich belegt:

- der wichtige **Sauerstoff** (O₂) **gelangt tiefer**, in die tiefe Lunge
 - die einlangende **Luft wird** in den Nasenhöhlen **ideal vorgewärmt**
 - das Körper- und Lungengewebe bleibt **optimal befeuchtet**
 - die **Nasenschleimhäute** und Härchen filtern die Einatmenluft, sie **bilden einen immunologischen Filter**. Ein Eindringen von Krankheitskeimen in die Atemwege wird erschwert (abgewehrt)
 - das **Zwerchfell** als wichtigster Atemmuskel, arbeitet viel kräftiger mit und **wird trainiert und gestärkt**
 - der Kohlendioxid-Gehalt (CO₂) im Blut erhöht sich und bewirkt eine ökonomischere **Nützung des vorhandenen Sauerstoffs**.
 - in den Nasennebenhöhlen freigesetzte Stickstoffmonoxide (NO) wirken gesund **gefäßerweiternd**. Die Lunge und Bronchien werden stärker durchbutet ...
- u.s.w.**



Fotoquelle: Pixabay

Wenn eine Nasenatmung anfangs gar nicht klappt, nicht verzagen! Das Einatmen und Ausatmen durch die Nase in kurzen Intervallen ausprobieren und schrittweise trainieren. Die Umstellung belohnt.

♥ Wichtiger & einfacher Tipp:

Bei geschlossenem Mund - so entspannt wie möglich - einatmen und etwas länger ausatmen. Ohne Pressen. Ohne Seufzer. Ohne Ton. Ohne Zählen. Beim Einatmen den tiefen Bauch rund werden lassen. Wie bei einem **weichen Luftballon**, der sich aufgebläst und wieder Luft verliert.

Übrigens: Nasenatmung, Zwerchfellatmung und Bauchatmung sind (nahezu) dasselbe: Die e i n e Atmung ohne den beiden anderen ist nicht möglich. Alle 3 Atemfunktionen wirken gemeinsam. Sie bedingen sich gegenseitig.

Gutes Gelingen & viel Atem-Stärkung

wünscht mit koerperklugen Grüßen

Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindembauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

