

Die 4-7-8 Atemtechnik



4-7-8-Atemtechnik: Eine einfache Übung, die es in sich hat

Nach modernem Verständnis geht die beruhigende Wirkung der Atemübung bei Stress auf mehrere unterschiedliche Mechanismen zurück. Sie betreffen die Psyche und den Stoffwechsel:

- Ängste und Sorgen, die dein Bewusstsein gekapert haben, treten kurzzeitig in den Hintergrund. Dieser Prozess wird durch die verbesserte Sauerstoffversorgung unterstützt.
- Eine bewusste, tiefe Atmung deaktiviert Stresshormone und baut sie nach und nach ab.
- Herzfrequenz und Blutdruck sinken und die durch Stress erzeugte flache Atmung wird wieder tiefer und langsamer.

Dranbleiben lohnt sich

Nach ein wenig Übung schaffst du es automatisch, das Zählen an deinen Herzrhythmus, also in etwa an einen Sekundentakt, anzupassen. Nach mehreren Wochen kannst du die Wiederholfrequenz auch auf 8 Mal ausdehnen. Hauptsache du fühlst dich damit wohl.

Übrigens: Du kannst die Atemtechnik im Liegen, Sitzen oder Stehen praktizieren.