

BREATH - ATEM: JAMES NESTOR

1. INHALT

2.	Die wichtigste Erkenntnis aus James Nestors Buch Breath	1
Abschnitt 2.01	Die Macht der Nasenatmung.....	1
Abschnitt 2.02	Weniger ist mehr (Überatmung)	1
Abschnitt 2.03	Der „perfekte Atem“	1
Abschnitt 2.04	Evolutionärer Rückschritt des Kiefers.....	2
3.	Risiken bei «falschem» atmen?	2
Abschnitt 3.01	Atemwegs- und Schlafprobleme	2
Abschnitt 3.02	Herz-Kreislauf- und Nervensystem.....	2
Abschnitt 3.03	Zahn- und Kieferprobleme.....	2
Abschnitt 3.04	Stoffwechsel und Energie	2
4.	Übungen.....	2
Abschnitt 4.01	Die Resonanzatmung (Der perfekte Atem)	2
Abschnitt 4.02	Die Buteyko-Atmung (Weniger atmen)	2
Abschnitt 4.03	Wechselatmung (Nadi Shodhana)	3
Abschnitt 4.04	Das „Mouth Taping“ (Mund-Tape für die Nacht)	3
Abschnitt 4.05	Auswirkungen beim Sport	3
Abschnitt 4.06	Bewusstes Überatmen.....	3
5.	Literaturverzeichnis	3

2. DIE WICHTIGSTE ERKENNTNIS AUS JAMES NESTORS BUCH BREATH

Der moderne Mensch hat verlernt richtig zu atmen. Die chronische Fehlartmung kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

ABSCHNITT 2.01 DIE MACHT DER NASENATMUNG

- Die Nase ist unser primäres Filter-, Erwärmungs- und Befeuchtungsorgan für die Atemluft.
- In den Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid (NO) produziert, welches die Blutgefäße erweitert, den Blutdruck senkt und die Sauerstoffaufnahme in der Lunge um verbessern kann.
- Mundatmung hingegen trocknet die Schleimhäute aus, begünstigt Infektionen, Schnarchen, Schlafapnoe und verändertes Zahnwachstum.

ABSCHNITT 2.02 WENIGER IST MEHR (ÜBERATMUNG)

- Die meisten Menschen atmen zu viel (chronische Hyperventilation), was den Kohlendioxidgehalt im Blut zu stark senkt.
- Ein niedriger CO₂-Spiegel führt dazu, dass Hämoglobin den Sauerstoff schlechter an die Zellen abgibt (Bohr-Effekt).
Richtiges, ruhiges Atmen sorgt für eine effizientere Sauerstoffversorgung.

ABSCHNITT 2.03 DER „PERFEKTE ATEM“

Der ideale Rhythmus für den Körper liegt bei etwa 5,5 Atemzügen pro Minute. Das bedeutet: 5,5 Sekunden lang einatmen und 5,5 Sekunden lang ausatmen. Dieser Rhythmus versetzt das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System in einen Zustand der Kohärenz (Herzkohärenz), baut Stress ab und beruhigt den Geist.

ABSCHNITT 2.04 EVOLUTIONÄRER RÜCKSCHRITT DES KIEFERS

Durch weiche, industriell verarbeitete Nahrungsmittel sind unsere Kiefer im Laufe der Jahrhunderte geschrumpft. Dies führt zu enganliegenden Zähnen und verengten Atemwegen, was uns anfälliger für Schlafprobleme und Atemnot macht.

3. RISIKEN BEI «FALSCEM» ATMEN?

ABSCHNITT 3.01 ATEMWEGS- UND SCHLAFPROBLEME

- **Schlafapnoe und Schnarchen:** Mundatmung lässt das Gewebe im Rachen erschlaffen und blockiert die Atemwege im Schlaf. Dies führt zu nächtlichen Atemaussetzern und lautem Schnarchen.
- **Chronische Nasenverstopfung:** Wer die Nase nicht benutzt, verliert ihre Funktion. Die Blutgefässe in der Nase schwellen an, was zu dauerhafter Verstopfung führt (ein Teufelskreis).
- **Häufige Infektionen:** Da der Mund die Luft nicht filtert, befeuchtet oder erwärmt, gelangen Bakterien, Viren und Schadstoffe ungehindert in die Lunge. Dies erhöht das Risiko für Asthma und Atemwegserkrankungen.

ABSCHNITT 3.02 HERZ-KREISLAUF- UND NERVENSYSTEM

- **Bluthochdruck und Herzerkrankungen:** Durch falsches Atmen schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus. Der Blutdruck steigt und das Herz wird dauerhaft überlastet.
- **Dauerhafter Stresszustand:** Schnelles, flaches Atmen signalisiert dem Gehirn eine ständige Gefahr. Dies aktiviert das sympathische Nervensystem („Kampf-oder-Flucht“-Modus) und führt zu chronischer Angst, Nervosität und Erschöpfung.

ABSCHNITT 3.03 ZAHN- UND KIEFERPROBLEME

- **Deformation des Kiefers:** Besonders bei Kindern führt dauerhafte Mundatmung dazu, dass sich der Gaumen hoch und spitz verformt. Die Folge sind schiefe Zähne und ein zurückgesetzter Kiefer.
- **Karies und Zahnfleischentzündungen:** Mundatmung trocknet den Speichel aus, welcher der natürliche Schutz des Mundraums gegen Bakterien und Säuren ist. Dadurch steigt das Risiko für Zahnprobleme drastisch.

ABSCHNITT 3.04 STOFFWECHSEL UND ENERGIE

Sauerstoffmangel im Gewebe: Durch das Ausatmen von zu viel Kohlendioxid (CO₂) klammert sich der Sauerstoff fest an das Hämoglobin im Blut und wird nicht optimal an die Zellen abgegeben. Die Folge sind ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, hormoneller und erektiler Dysfunktion.

4. ÜBUNGEN

ABSCHNITT 4.01 DIE RESONANZATMUNG (DER PERFEKTE ATEM)

Diese Übung bringt das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem in einen Zustand der Kohärenz.

Ablauf: Atme 5,5 Sekunden lang sanft durch die Nase ein. Atme anschließend ohne Pause 5,5 Sekunden lang sanft durch die Nase aus.

Frequenz: Das ergibt etwa 5,5 Atemzüge pro Minute.

Dauer: Praktiziere dies für 5 bis 10 Minuten am Tag.

ABSCHNITT 4.02 DIE BUTEYKO-ATMUNG (WENIGER ATMEN)

Diese Methode hilft dabei, chronisches Überatmen (Hyperventilation) abzutrainieren und die CO₂-Toleranz zu steigern. Es soll sanft angewendet werden.

- **Sanfte Reduktion:** Atme normal durch die Nase ein und aus. Reduziere dann bewusst die Luftmenge beim nächsten Einatmen um etwa 10–20%. Du solltest einen leicht spürbaren Luftmangel (Lufthunger) haben, aber nicht in Atemnot geraten.

- Halteübung: Atme normal aus und halte nach dem Ausatmen die Luft an. Zähle die Sekunden, bis du den ersten natürlichen Impuls spürst, wieder einzuatmen. Ziel ist es, diese Zeitspanne (die sogenannte Kontrollpause) schrittweise auf über 30 Sekunden zu erhöhen.

ABSCHNITT 4.03 WECHSELATMUNG (NADI SHODHANA)

Eine klassische Pranayama-Technik aus dem Yoga, um die linke und rechte Gehirnhälfte auszugleichen und Stress sofort zu senken.

Ablauf: Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme links ein. Schließe dann mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, öffne rechts und atme rechts aus. Atme rechts wieder ein, schließe rechts und atme links aus.

Rhythmus: Wiederhole diesen Zyklus für ein paar Minuten.

ABSCHNITT 4.04 DAS „MOUTH TAPING“ (MUND-TAPE FÜR DIE NACHT)

Eine der pragmatischsten Methoden aus dem Buch, um die Nasenatmung im Schlaf zu erzwingen.

1. Methode: Ein kleines Stück hautfreundliches chirurgisches Pflaster wird vertikal über die Mitte der Lippen geklebt.

Ziel: Es verhindert das unbewusste Öffnen des Mundes in der Nacht, reduziert Schnarchen und verhindert ein Austrocknen des Mundraums.

2. Methode: Im Internet werden sogenannte V-Line Doppelkinn Bandagen angeboten. Die Einfachen, welche wie ein Stirnband aber um das Kinn getragen werden, funktionieren recht gut.

ABSCHNITT 4.05 AUSWIRKUNGEN BEIM SPORT

Nestor betont, dass Sportler oft den Fehler machen, bei Anstrengung durch den Mund zu japsen.

Nasenatmung beibehalten: Trainiere dich darauf, selbst bei intensiverem Training ausschließlich durch die Nase zu atmen. Am Anfang sinkt dadurch die Leistungsfähigkeit, da sich der Körper an den höheren CO₂-Spiegel anpassen muss. Nach der Anpassungsphase arbeitet der Körper deutlich effizienter. Die Erholungszeit verkürzt sich, die Ausdauer steigt und der Puls bleibt bei gleicher Leistung niedriger.

ABSCHNITT 4.06 BEWUSSTES ÜBERATMEN

Chronisches Überatmen im Alltag führt zu psychischen und neurologischen Symptomen wie Angstzuständen und Schwindel, körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck und Muskelverspannungen, Atemwegsproblemen sowie Verdauungsstörungen.

Nestor beschreibt jedoch, dass gezieltes, intensives Überatmen (wie beim Wim-Hof-Atmen, Tummo oder Holotropen Atmen) als bewusste Reiztherapie für den Körper wirkt. Durch das schnelle Atmen wird viel CO₂ abgeatmet. Dabei wird das Immunsystem resetet: Dieser kurze, heftige Stress-Schock wirkt paradoxerweise stark entzündungshemmend. Er reinigt den Körper von Giftstoffen, trainiert das autonome Nervensystem und stärkt die Resilienz. Es ist wie ein „kontrolliertes Verbrennen“ von angestautem Stress: Man schaltet den Stress bewusst auf Maximum ein, um ihn danach komplett ausschalten zu können. Schnelles, schweres Atmen wirft den Körper in den „Kampf-oder-Flucht“-Modus. Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin fluten das System. Ohne CO₂ klammert sich der Sauerstoff an das Hämoglobin und wird nicht an die Zellen abgegeben. Dies führt zu Schwindel, Kribbeln in den Händen und – beim holotropen Atmen – traumähnlichen oder halluzinatorischen Zuständen.

Zusammenfassung:

- Unteratmen (sanft & langsam) nährt die Zellen mit Sauerstoff, senkt den Blutdruck und regeneriert den Körper.
- Gezieltes Überatmen (schnell & intensiv) im Therapiesetting funktioniert, wie ein "Reset-Knopf", der das Immunsystem boostet und psychische Blockaden lösen kann, sollte aber nur als zeitlich begrenzte Übung praktiziert werden.

5. LITERATURVERZEICHNIS

Nestor, James. *BREATH*. New York: Riverhead Books, 2020.