

Das Geheimnis der richtigen Atmung

**Warum über 90 % der Menschen falsch
atmen und wie Du durch diese einfache
Praxisübung ein deutliches Mehr an
Gesundheit und Leistungsfähigkeit
bekommst**

von
Jan Christensen

Das Geheimnis der richtigen Atmung

**Warum über 90 % der Menschen falsch
atmen und wie Du durch diese einfache
Praxisübung ein deutliches Mehr an
Gesundheit und Leistungsfähigkeit
bekommst**

von

Jan Christensen

1. Auflage 2021

Über den Autor:



Jan Christensen ist seit 2005 selbstständig im Bereich Gesundheit und Vertrieb.
Von Anfang an galt sein Leitsatz: „Ohne Gesundheit ist alles nix“.

2001 während seiner Ausbildung zum Kaufmann in einem großen Bio Naturkost Markt wurde seine Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit geweckt. Bereits damals war er dort erster Ansprechpartner für Spezialfragen im Bereich Ernährung für Ernährungsberatung, Nahrungsunverträglichkeiten sowie Entschlackung. Zu dieser Zeit waren Wörter, wie „Gluten oder Gluten Unverträglichkeit“ kaum bekannt. Ebenso wenig waren Naturkost und gesunde, natürliche Ernährung anerkannt wie heutzutage, wo Bio und gesunde Ernährung schon in aller Munde ist.

2005 machte er sich mit einem Frische-Dienst selbstständig und verwandelte seinen Frische-Dienst Transporter von Anfang an in eine fahrende Wissens Bibliothek.

Fahrzeit war immer auch gleich Studienzeit für ihn. Von 5 Uhr morgens bis 5 Uhr abends studierte er über Audiofachbücher Fachgebiete zu Gesundheits-sowie kaufmännischen und unternehmerischen Fachgebieten, die ihn brennend interessierten und begeisterten. So eignete er sich eine ganzheitliche Sichtweise an und konnte so seine Kunden noch umfassender beraten. - Über das normal gewöhnliche Maß hinaus.

2010 begann er neben seiner Selbstständigkeit ein Privatstudium zum Heilpraktiker, um sein Gesundheits- Fachwissen schulmedizinisch sowie mit alternativen Heilverfahren zu vertiefen.

Leider wurde er ziemlich enttäuscht, denn zu 80% ging es nur um Krankheiten anstatt um Methoden, wie man den Menschen gesund, glücklich und fit erhalten kann.

Durch viele weitere Aufbaukurse, sowie Spezialausbildungen für alternative Medizin, von Iris Diagnose bis hin zur geheimen Yoga-Lehre mit einem Indischen Yogi, bildete er sich weiter.

Er lebt nach dem Motto, gleichzeitig Schüler und Lehrer zu sein.

Nach seiner Ausbildung zum Heilpraktiker 2013 lernte er weitere Vertriebsstrukturen mit OTC Gesundheitsprodukten kennen und vermarktete diese nach ausgiebigen Tests und Selbstexperimenten an seine Kunden. Er stellte somit vielen Menschen einen Zugang zu Gesundheitsprodukten her, die sehr oft einen AHA Effekt auslösten, Menschen begeisterten und ihnen eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität brachten.

2018 verlagerte er seinen Schwerpunkt auf die Wissensvermittlung,
an gesundheitsorientierte Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen wollen.

In seinen Online Seminaren und Onlinekursen bekommst du ein aufbereitetes erprobtes Mehr an Praxiswissen, welches für dich ein großes Potenzial für ein erfülltes, gesundes, langes Leben bereithält.

Einleitung:

Man schätzt, dass ca. 70-90 % der Gesamtbevölkerung falsch, das heisst zu viel atmet, mehr als ihr Körper benötigt und so mehr oder weniger stark in einer Überatmung feststeckt.

Was versteht man unter einer Überatmung ?

Eine „normale“ Atemfrequenz liegt nach heutiger allgemeiner Auffassung in Ruhe im Bereich zwischen 8 bis 15 Mal pro Minute. Im optimalen Fall sollte sie jedoch nur 4 bis 7 Mal pro Minute betragen.

Der optimale Bereich ist leicht erreichbar durch regelmäßiges meditatives Atem-Training.
Dagegen gesehen sind über 15 Atemzüge pro Minute in Ruhe nicht mehr als normal anzusehen.

Untersuchungen an tausenden von Patienten haben nämlich ergeben, dass 90- 95 % von ihnen zu oberflächlich, schnell und nicht rhythmisch atmen.

Ihre Ruheatemfrequenz beläuft sich zwischen 16 bis 30 Atemzügen pro Minute und welche Ursachen ein falsches Atemmuster verursachen bzw. wie sich ein falsches Atemmuster einschleichen kann, schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Ursachen für die weltweit verbreitete Überatmung:

- Falsche Mythen über das tiefe Atmen über die Mund/Brustkorb-Atmung
- Chronischer Stress (mental und emotional)
- Luft mit nur wenig oder keinen negativen Sauerstoff-Ionen
- Industrienahrung (Fertiggerichte, Fast-Food ...)
- Verengte Atemwege
- mangelnde Bewegung
- Übergewicht
- Schnarchen
- Medikamente
- Tabakrauch
- Luftverschmutzung infolge von Abgasen durch Straßenverkehr und Industrie
- Erhöhter Elektro-Smog

Folgen einer falschen Atmung (zu schnell und zu flach)

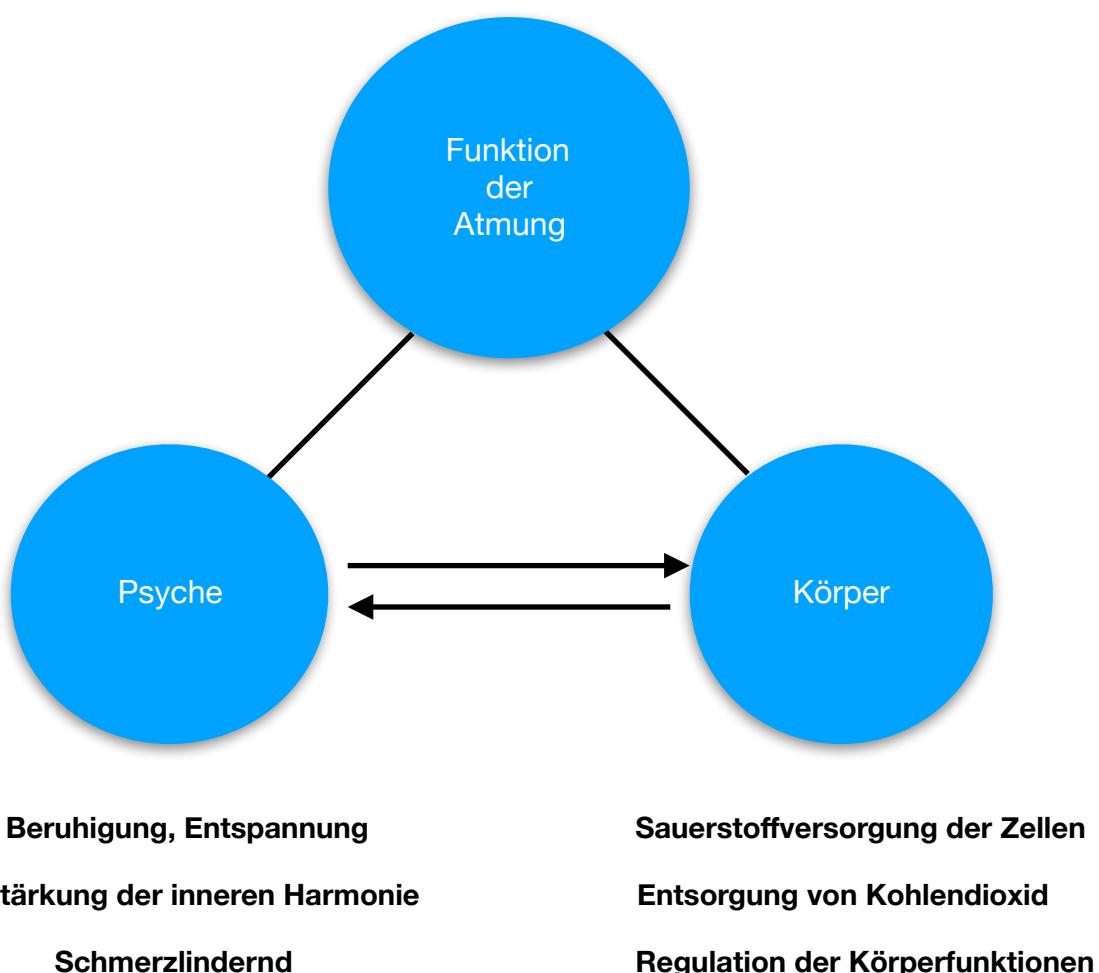
- Chronischer Bluthochdruck (Die unbekannte Bluthochdruck-Ursache Nr.1 = Überatmung)
- Asthma
- Angststörungen, Depressionen
- Burnout, Erschöpfung
- Chronische Tagesmüdigkeit
- Schlafstörungen
- Vorzeitiges Altern
- Kopf, Hals , Nacken und Rückenschmerzen, Schmerzen in verschiedensten Formen
- Und vieles mehr ...

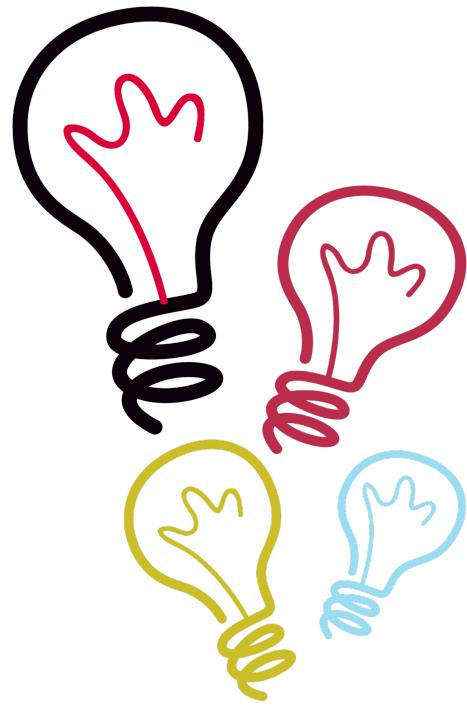
Die vielfältige und wichtige Funktion der Atmung:

Die Atmung hat die Funktion der Sauerstoffversorgung und Kohlendioxidentsorgung unserer Körperzellen und darüber hinaus wirkt sie gleichzeitig koordinierend und rhythmisierend auf sämtliche Körperfunktionen sowie Stoffwechselprozesse.

In diesem Zusammenhang wurden schon viele Untersuchungen gemacht, die unter anderm auch die nachfolgenden Zusammenhänge offen legten:

1. Ein Mensch gilt als gesund, wenn das Verhältnis Atemfrequenz zu seiner Herzfrequenz 1 : 4 beträgt.
2. Kranke Menschen haben demnach starke Abweichungen vom Verhältnis 1 : 4
3. Wenn bewusst richtig rhythmisch geatmet wird und der Atem trainiert wird, kann auch die Herzfrequenz bei erhöhter Schlagfrequenz in den Normalbereich gebracht werden.
4. Die Trainings-Effekte können mit dem Verhältnis von Atemfrequenz und Herzfrequenz gemessen und kontrolliert werden.





FAZIT:

Die Atmung des Menschen ist seine wichtigste Körperfunktion. Sie ist wichtiger als alles andere, wichtiger als Essen und Trinken oder eine gesunde Ernährung.

Der Generalschlüssel für eine lebenslange, starke Gesundheit liegt in der richtigen Atmung primär über die Nase und der tiefen Bauch-Atmung / Zwerchfell-Atmung.

Eine Überatmung auch chronische Hyper-Ventilation genannt, führt oft zu Krankheit und vorzeitiger Alterung und so oft zu einem vorzeitigen Ableben.

Eine chronische Hyper-Ventilation, eine Überatmung ist in der modernen Medizin eher unbekannt und darf nicht verwechselt werden mit der recht bekannten akuten Hyper Ventilation, bei der sogar eine Bewusstlosigkeit drohen kann und so, oft zur Abhilfe, in eine Tüte geatmet wird.

Die chronische Hyper-Ventilation ist nicht immer sofort bei jedem Menschen ersichtlich. Sie geht meist schleichend einher und wird durch eine primäre Mundatmung gefördert.

In alten Indischen Lehren steht geschrieben, dass der Mensch bei seiner Geburt eine für sein ganzes Leben festgelegte Anzahl an Atemzügen erhält.

Wer schnell atmet, verkürzt demnach sein Leben unnötig und wer langsam atmet, lebt demnach gesünder und länger.

Wie atemgesund bist Du ? - Der Symptom Score Test

Jetzt bist Du gefragt, finde heraus, wie stark die nachfolgenden Punkte auf dich zu treffen.
Trage rechts in der Tabelle eine Zahl von 0-4 ein.

0 = nie, 1 = manchmal, 2= oft, 3 = immer, 4 = immer und intensiv

Symptome	Datum:	(0-4)
(ATMUNGSSYSTEM)		
Beschleunigte, anstrengende Atmung, unregelmäßige Atmung, Atemaussetzer		
Kurzatmigkeit in der Ruhe und/oder beim Reden		
Schnell außer Atem bei physischer Aktivität		
Unvermögen, einen befriedigenden, großen Atemzug zu tun		
Trockener Mund, Hustenreiz, Räuspern		
Seufzen, extra tiefe Atemzüge		
Gähnen, auch wenn man nicht müde ist		
Verstopfte oder laufende Nase		
Atembeklemmung, das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen.		
(HERZ-KREISLAUFSYSTEM)		
Druck und/oder Scherzen in der Brust		
Herzklopfen, Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag		
(VERDAUUNGSSYSTEM)		
Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen		
Trocken Mund, Schluckschwierigkeiten		
Sodbrennen, Rülpsen, Blähungen, Flatulenzen		
(NEUROLOGISCHES SYSTEM)		
Schwindel, Schwächegefühl		
Taubheitsgefühle, Kribbeln		
Heiße Schauer, Kaltes Gesicht, Finger, Füße		
Zittern, Muskelschwäche		

Angespannte Muskulatur, Schmerzen, Krämpfe	
Kopfschmerzen	
Erhöhte Schmerz-Sensibilität	
(PSYCHOLOGISCH / EMOTIONAL)	
Aufregung, Angst, Anspannung, aufgedreht, nervös, sprunghaft, unruhig	
Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwierigkeiten	
Benommenheit, Verwirrtheit, „neben sich selbst stehen“	
<u>SYMPTOM-SCORE</u>	

- Addiere jetzt den Wert deiner eingetragenen Zahlen.
Der addierte Wert ergibt deinen Symptom-Score.

Je höher dieser Wert ausfällt, desto wichtiger ist es, dass Du dich einem Atem zuwendest und mit einem auf dich zugeschnittenen Atemtraining startest.

Eine positive Veränderung solltest du schon nach einigen Tagen mit Hilfe des Atemtrainings feststellen können.

Führst du den **SYMPTOM-SCORE-TEST** später vielleicht erneut durch, wirst du sicher schon einige Verbesserungen feststellen können.

Die Höhe deines **Symptom-Score** hat im wesentlichen mit der Bedeutung von CO₂ zu tun.

Praxisübung:

Leicht wie eine Feder, stark wie ein Felsen -

In die Ausatmung hinein entspannen

In die Ausatmung hinein entspannen ist eins der natürlichssten Wege hin zur natürlichen Atmung. Die bewusste Atemreduktion, funktioniert über die bewusste Atementspannung.

So funktioniert die Übung:

- Setzte dich bequem hin und komme in den ersten 3 Minuten zunächst einmal zur Ruhe.
- Atme natürlich durch deine Nase ein und aus, tief in deinen Bauch
- Deine Brust bewegt sich nicht und wenn, dann wirklich nur sehr geringfügig.
- Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch, um deine Zwerchfell-Atmung gut zu spüren. Die Hand auf deiner Brust bewegt sich nicht und die Hand auf deinem Bauch bewegt sich bei jeder Einatmung nach vorne und bei der Ausatmung zurück Richtung Wirbelsäule.
- Entspanne dich bei jeder Ausatmung in die Ausatmung hinein und öffne dich für die Einatmung.

Um den Prozess des Entspannen noch zu unterstützen, kannst du zusätzlich bei jeder Ausatmung innerlich zu dir „Loslassen“ sagen.

Erlaube deiner Einatmung in ihre eigene Zeit zurückzukommen und versuche so wenig wie möglich selbst dazu beizutragen.

Je besser und je mehr Du dich auf das Loslassen während deiner Ausatmung einlässt und deine Einatmung nicht forcierst, desto besser wird sich ganz natürlich auch dein Atemvolumen reduzieren.

Du wirst so, nach einiger Zeit, ganz von selbst einen leichten aber noch akzeptablen Lufthunger erleben. Entspanne Dich einfach in dieses Gefühl des leichten Lufthungers immer mehr hinein.

- Praktiziere diese Übung 10 Minuten lang und atme anschließend für 3 Minuten ganz durch die Nase ein und aus und lass die Übung ausklingen.

Der nächste Schritt:

Im nachfolgenden Schritt erfährst Du in einem **kostenfreien Online Seminar**, wie du noch mehr von diesem fundamentalen wichtigen Wissen profitierst.

Du lernst:

- Die lebenswichtige Bedeutung von Co2 kennen,
- wie Du dich vor der tickenden Zeitbombe Bluthochdruck schützen kannst.
(Jeder dritte Mensch in Deutschland ist potenziell betroffen und es werden immer mehr)
- Wie Du ganz natürlich Bluthochdruck ohne Medikamente senken kannst,
- und vieles mehr.

Vorsorge ist die beste Gesundheitsversicherung für ein langes, gesundes, glückliches Leben.

Hier geht es zur kostenlosen Anmeldung [**- Hier klicken -**](#)