

Impuls 03 - Bewusstes Atmen

13.04.2026, 07:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 03 - Bewusstes Atmen

Impuls: Atemtherapie

1. Das Key-Statement

„Bewusstes Atmen – Anker und Kraftquelle für mehr Gesundheit und innerer Balance“

2. Der Wissensblock

Unsere Atmung ist natürliche Quelle, unverzichtbare Grundlage und ein verlässlicher Begleiter unseres Lebensweges. Und trotzdem denken wir die meiste Zeit nicht an unsere Atmung. Bei einer tiefen und entspannten Atmung kommt auch unser Körper zur Ruhe. Der Sauerstoffgehalt steigt und verbessert die Funktionsfähigkeit der Muskeln und inneren Organe. Das vegetative Nervensystem findet zu seinem Gleichgewicht zurück, indem die Aktivität des Parasympathikus steigt. Der Herzschlag wird ruhiger und langsamer, das Gehirn besser durchblutet, die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, der Geist wird wacher. Durch Abbau der Stresshormone stärken wir bei einer bewussten tiefen Atmung unser Immunsystem und lösen die innere Anspannung und emotionale Blockaden.

3. Der präventologische Perspektivwechsel

Machen wir es uns bewusst, wie wichtig richtiges Atmen ist und welchen Einfluss ein ursprünglicher Atemrhythmus auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit hat.

Unsere Atmung passt sich unwillkürlich jeder Lebenssituation an. Die Geschwindigkeit, der Rhythmus und die Tiefe variieren – sind wir entspannt, ist unsere Atmung ruhig. Sind wir gestresst, wird die Atmung schneller und unruhig. So spiegelt die Atmung unsere Lebenssituation und unsere innere Haltung wider. Sie weiß, wie wir uns fühlen.

Wechseln wir die Perspektive. Denn wir können unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser emotionales Wohlbefinden

mit Hilfe einer regelmäßig angewendeten, bewussten, rhythmischen Atemtechnik positiv beeinflussen. Gehen wir in die Selbstwirksamkeit und erreichen wir es, durch eine achtsame Atemtechnik unsere körperliche und geistige Gesundheit zu stärken und unser volles Potential zu entfalten.

4. Der Alltagstipp

Die Wechselatmung aus dem Yoga für mehr Gelassenheit

Lege den Daumen der rechten Hand sanft auf das rechte Nasenloch und den rechten Ringfinger auf das linke Nasenloch. Verschließe nun mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme langsam durch das linke Nasenloch vollständig aus. Dann atme durch das freie linke Nasenloch tief ein und verschließe danach mit dem Ringfinger. Nun Atem anhalten und bis vier zählen. Nun die andere Seite: durch die rechte Seite ausatmen und danach einatmen, kurz den Atem anhalten und von vorne beginnen.

Fünf bis zehn Mal wiederholen für Regulation von Herzschlag, Blutdruck und Nervensystem

Angaben zum Mitglied

Name: Dipl. med. Sabine Walter, M.A.

Präventologin, Gesundheits- und Lebenskompetenz®Trainerin,

HNO-Fachärztin, Komplementärmedizinerin

Ort: Quedlinburg, Landkreis Harz

Schwerpunkt: Prävention, Gesundheitsförderung, Komplementärmedizin

Website: www.praevmed.de

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/sachsen-anhalt/walter-sabine?highlight=WyJzYWJpbmUiLCJ3YWx0ZXIiXQ==>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1308079 • Views: 129 (Stand: 02.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1308079/Impuls-03-Bewusstes-Atmen.html>