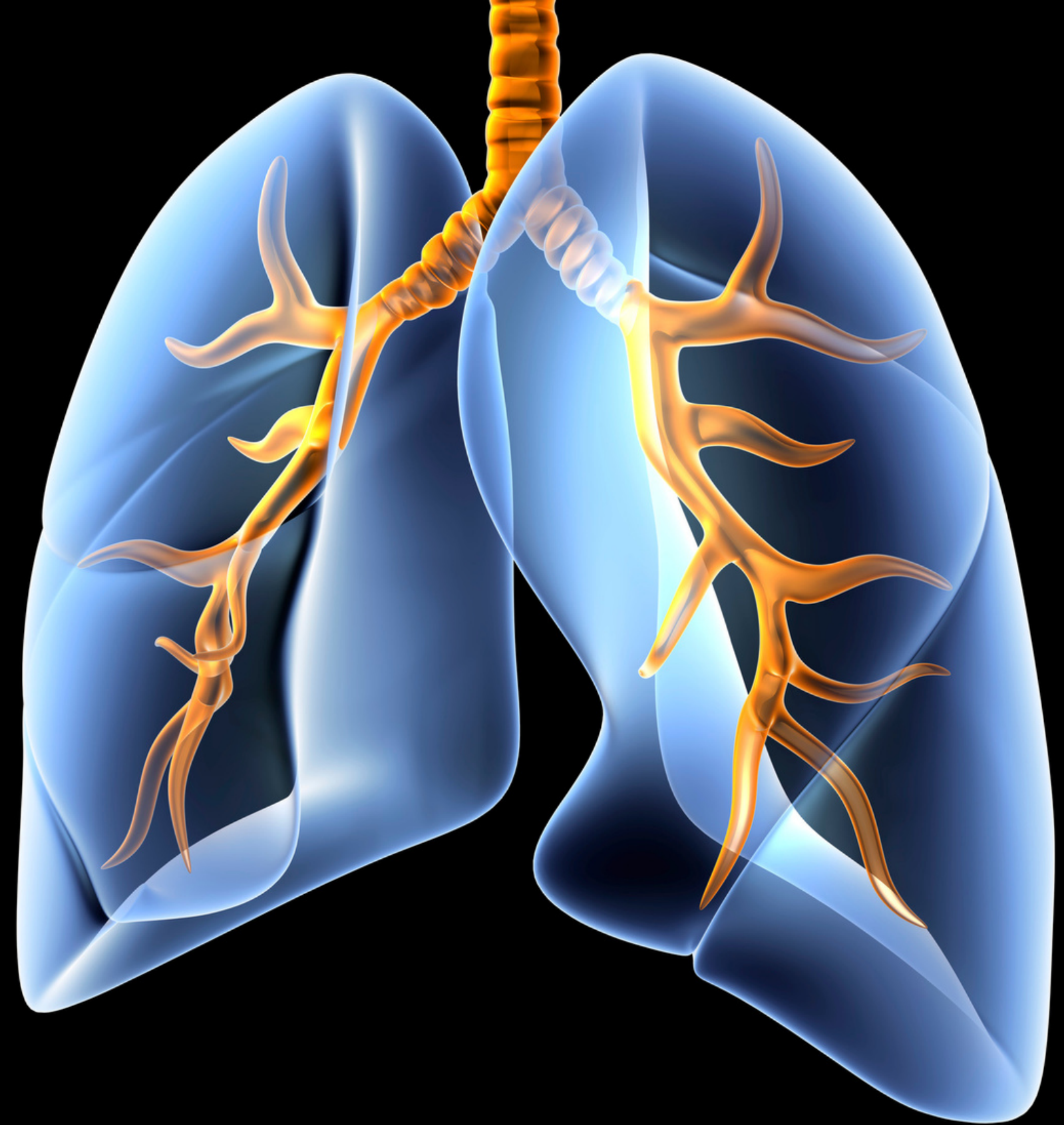


**The wisest one-word sentence?**

**BREATHE**

**Der Zusammenhang von  
psychischer Gesundheit, ANS\* &  
Atmung**



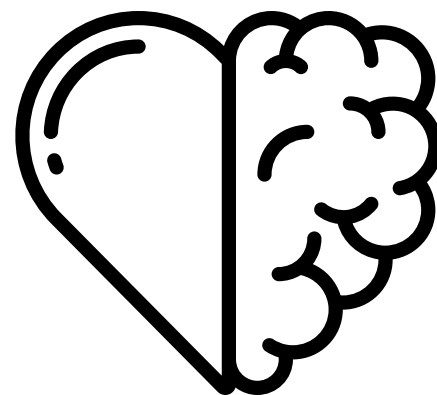
\*Autonomes Nervensystem

## Psychische Gesundheit

WHO Definition:

“**mental health** is a state of **mental well-being** that enables people to cope with the stresses of life, to realize their abilities, to learn well and work well, and to contribute to their communities”

Es ist ein tief verankertes **biologisches Phänomen**, welches zur **Unterstützung von inneren Prozessen** dient - langfristig dem Überleben des Individuums



## Stress

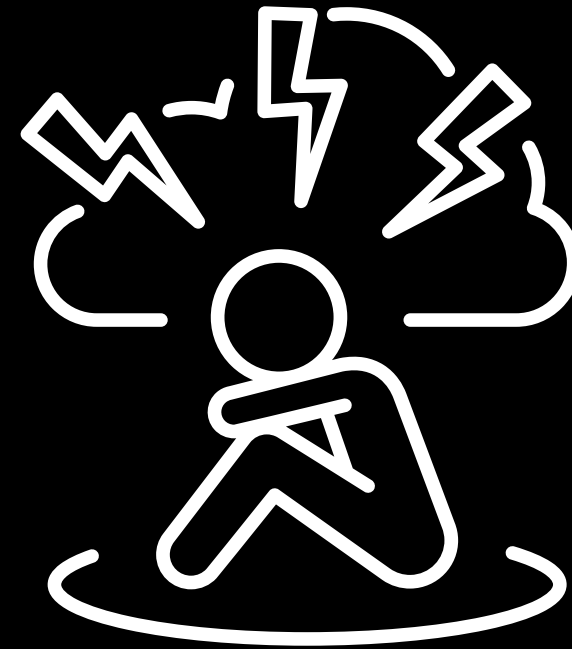
Ist gekennzeichnet in kurze Phasen der Irritation, Angst, Überregung, Verunsicherung, & Bedrohung

Die langfristige Aktivierung des **Stressreaktionssystems** & die zusammen auftretende übermäßige **Cortisol-Ausschüttung**, sowie anderen Stresshormonen kann fast alle **Prozesse im Körper hemmen**



## Stress

Stress erhöht das **Risiko** für eine Vielzahl an **physischen & psychischen Problemen**. Darunter fallen Depressionen, Schlaganfall, Herzkrankheiten, Gedächtnis- & Konzentrationsstörungen

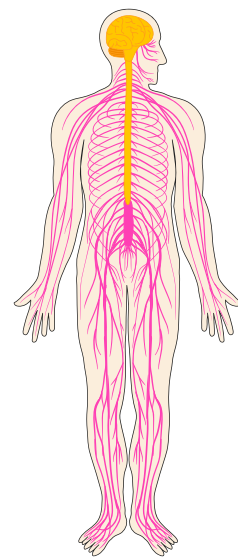


**Suchtmittel** wie Nikotin oder Medikamente mit beruhigender Wirkung dienen zur Stressbewältigung. Diese haben **negative Kontraindikationen**, wie Angstzustände oder Verminderung von Schlaflosigkeit

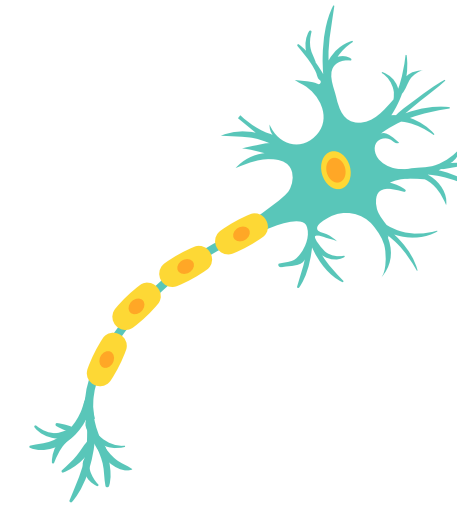
und kommt im **alltäglichen Leben** in verschiedenster Art und Weise vor. Es besteht eine Menge an Hauptstressoren für Menschen:



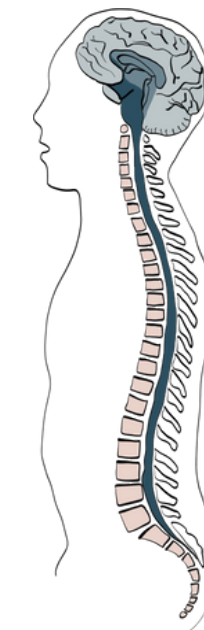
Das **ANS** setzt sich zusammen aus einem breitem Netzwerk miteinander in Verbindung stehenden Nervenzellen, welche das komplette Innere des Körpers beinhaltet



Autonom bedeutet, dass diese Funktionen **automatisch & ohne unsere bewusste Mitwirkung** verlaufen



Es ist für die **Regulierung** spezifischer Prozesse zuständig. Blutdruck & -fluss, Herz- & **Atemfrequenz**, Körpertemperatur, Verdauen, Stoffwechsel oder Funktionen der Nieren fallen darunter



# ANS wird unterteilt in



**Sympathikus**

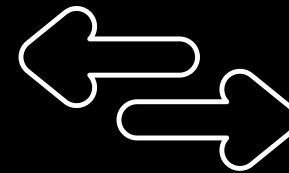


bereitet den Körper auf eine **Stress- oder Notfallsituation** vor. Bei Konfrontation wird Adrenalin & Noradrenalin ausgeschüttet, sowie die **Kampf-oder-Flucht-Reaktion** aktiviert.

Atem beschleunigt sich, Herzschlag wird schneller & Muskelkraft erhöht sich. Die weniger wichtigen Funktionen werden vorläufig gehemmt.

Diese fight-or-flight Antwort ist eine evolutionär geformt sehr schnelle **Anpassungsmöglichkeit**, um Überleben zu gewährleisten.

u.A. assoziiert mit Stress, Depressionen & Ängsten



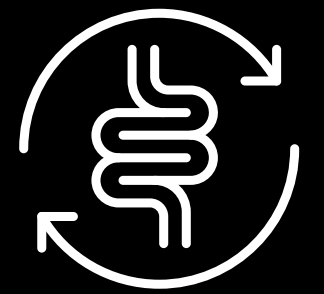
haben konträre physiologische Wirkungen



Kooperieren miteinander, damit der Körper auf diverse Situationen angemessen reagieren kann



**Parasympathikus**



Bei Abwesenheit des Stressors wird die **Stressreaktion abgebaut** & der Parasympathikus aktiv. Herzfrequenz reduziert sich, Puls & Blutdruck sinken wieder ab & Verdauung wird wieder angeregt. Im Fokus steht **Verdauen & Erholen**.

Es steuert unsere Körperprozesse in normalen Situationen & ist für **Erhaltung**, sowie **Wiederherstellung** zuständig. Wachstum, Immunreaktionen & Energiespeicherung werden gefördert.

u.A. assoziiert mit Entspannung & Ruhe

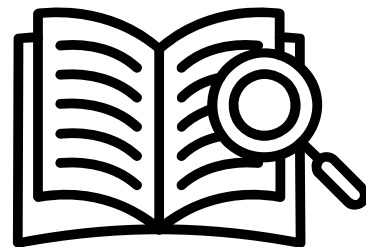


Beide Systeme sind **essentiell** für das **Wohlbefinden**. Der Sympathikus bewirkt eine sofortige **Mobilisierung** in akuten Notsituationen, der Parasympathikus wirkt entspannend & sorgt für **langfristiges Wohlbefinden**.

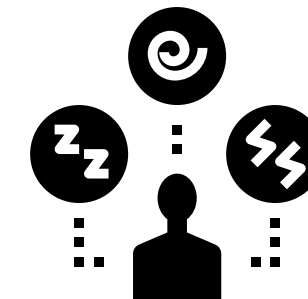


Bei **guter Gesundheit** sind beide Systeme in dynamischer Balance, wobei die **Aktivität des Parasympathikus dominiert**. Bei Ungleichgewicht steht der Körper ständig in Alarmbereitschaft & Möglichkeiten zur Erholung fehlen. Dies ist langfristig schädlich für den Organismus.

**Autonomes Ungleichgewicht**, bei dem die Sympathikus-Aktivität erhöht ist & Parasympathikus reduziert, ist assoziiert mit einer Vielzahl an physischen & psychischen **Krankheiten**.



### Autonomes Ungleichgewicht & PTBS\*



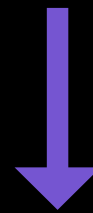
Viele Symptome & Eigenschaften von PTBS könnten auf Veränderungen in **Aktivität des ANS** als Reaktion auf psychologische & physiologische Herausforderungen zurückzuführen sein. Ein häufiges Symptom ist Hyperarousal = erhöhte Erregbarkeit & Empfindsamkeit und damit einhergehenden körperlichen Symptomen wie Reizbarkeit, Zittern oder Schlafstörungen. All dies spricht für eine erhöhte Aktivität des Sympathikus

\*Posttraumatische Belastungsstörung

Je nachdem, ob Sympathikus oder  
Parasympathikus dominieren



Auswirkungen auf unsere Atemfrequenz



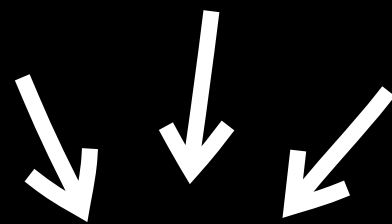
**Sympathikus**

schnelles atmen  
lautes atmen  
mehr atmen  
Mundatmung



**Parasympathikus**

langsames atmen  
ruhiges atmen  
weniger atmen  
Nasenatmung



Je nachdem, **wie** wir atmen

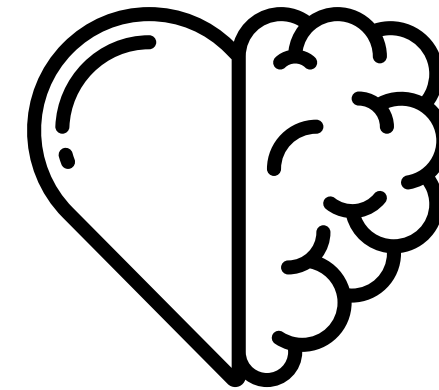
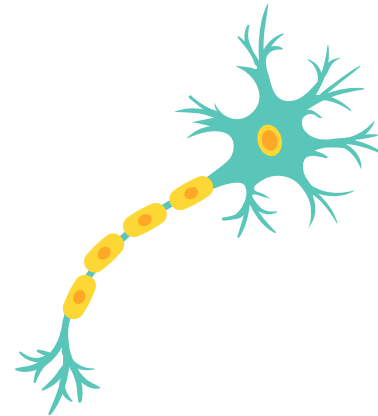


Auswirkungen auf das  
Gleichgewicht von  
Sympathikus  
& Parasympathikus



Auswirkungen auf unsere  
physische & psychische  
Gesundheit

trotz dieser offensichtlichen Verbindung zwischen



beschäftigen sich nur wenige Menschen aktiv mit ihrer eigenen Atmung  
und das trotz folgender Zahlen

**30-40 %\*** der Menschen atmen chronisch durch den Mund  
va. durch verstopfte Atemwege

**40 %** ♀ leiden unter starkem Schnarchen  
und schädigen so ihre Atemwege

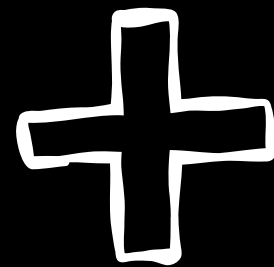
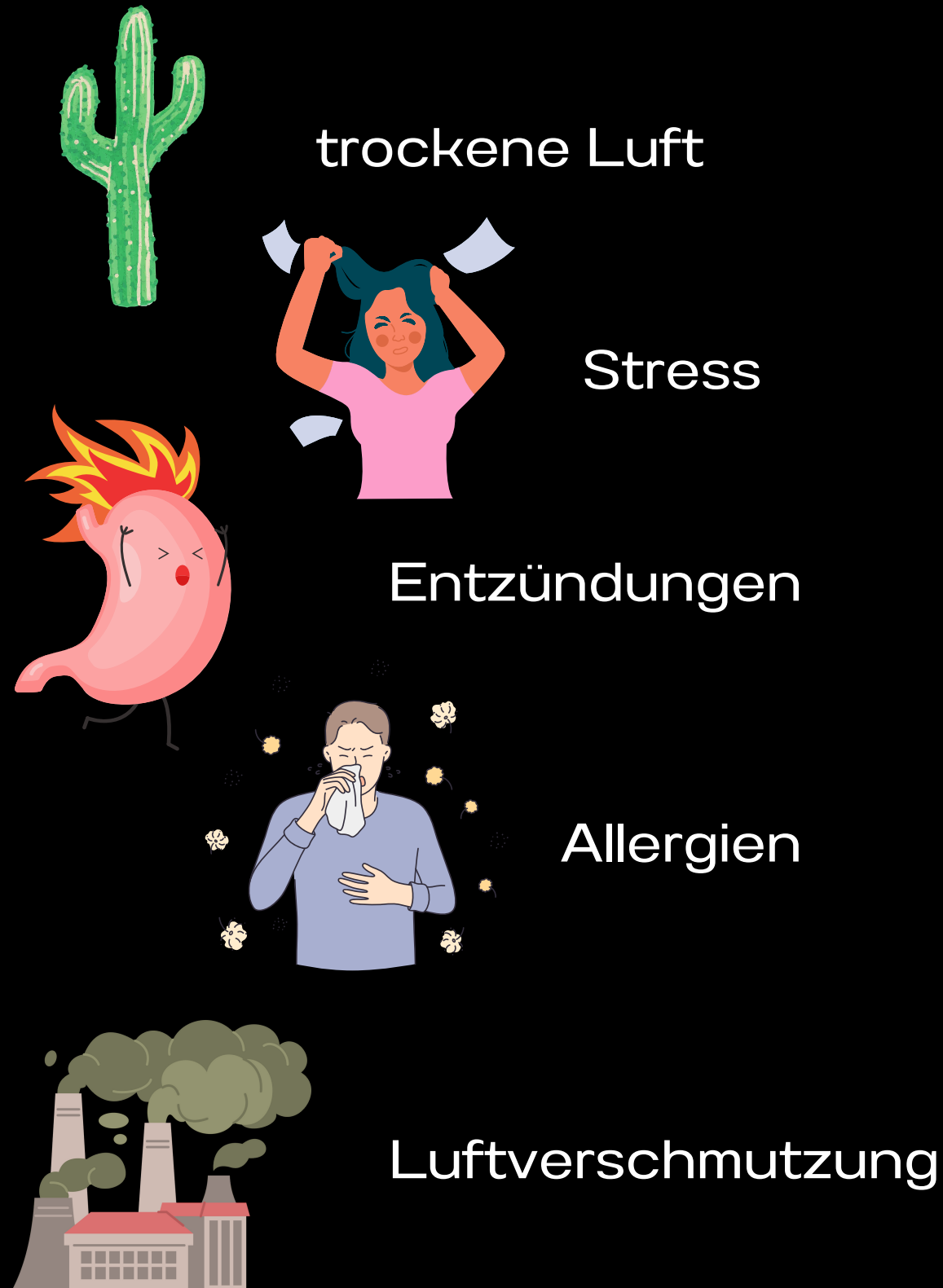
**60 %** ♂

\*hohe Dunkelziffer



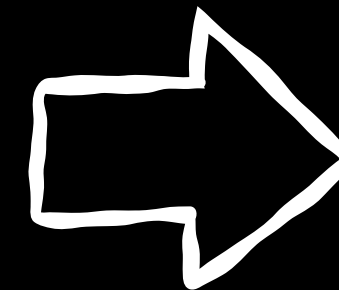
Doch woher kommen diese Probleme mit der Atmung?

Müssten wir nicht automatisch richtig atmen, wenn die Atmung vom ANS reguliert wird?



**Dysevolution:**  
als wir anfangen unser  
Essen zu  
braten/kochen, wurde  
unsere Kost weicher,  
aber deutlich  
kalorienreicher

unser Gehirn wuchs,  
aber unser Kiefer  
sowie unsere Mund-  
und Nasenhöhlen  
schrumpften



wir sind die  
schlechtesten  
AtmerInnen im  
Tierreich und die  
verstopfteste  
Spezies der Welt

Warum ist es so wichtig durch die Nase zu atmen und nicht durch den Mund?



- erwärmt und reinigt die eingeatmete Luft
- 18 % mehr Sauerstoffaufnahme
- erhöht den Stickstoffmonoxid-Spiegel - fördert Blutkreislauf und Immunsystem, beeinflusst Gewicht, Sexualtrieb und Stimmung positiv



- der Mund ist nicht in der Lage, die eingeatmete Luft adäquat zu erwärmen und zu reinigen - kann zu Reizungen und Eindringen von Krankheitserregern führen
- verändert den Körper physisch - Gesicht wird schmal, der Kiefer schlaff und der Blick trüb
- in der Nacht 40 % mehr Wasserverlust durch Mundatmung
- fördert Schnarchen, Schlafapnoe und Schlafstörungen

Was **DU** tun kannst

Fördere Entspannung und meditative  
Zustände

**Atme ruhig**

Gib deinem Körper Zeit den  
Sauerstoff zu speichern

**Atme weniger**

Aktiviere deinen Parasympathikus

**Atme langsamer**

Mund zu

**Atme durch die Nase**



## Happy Breathing

Spannende Links  
zu Mouth Taping,  
Atemübungen und  
unseren Quellen  
findet ihr hier

