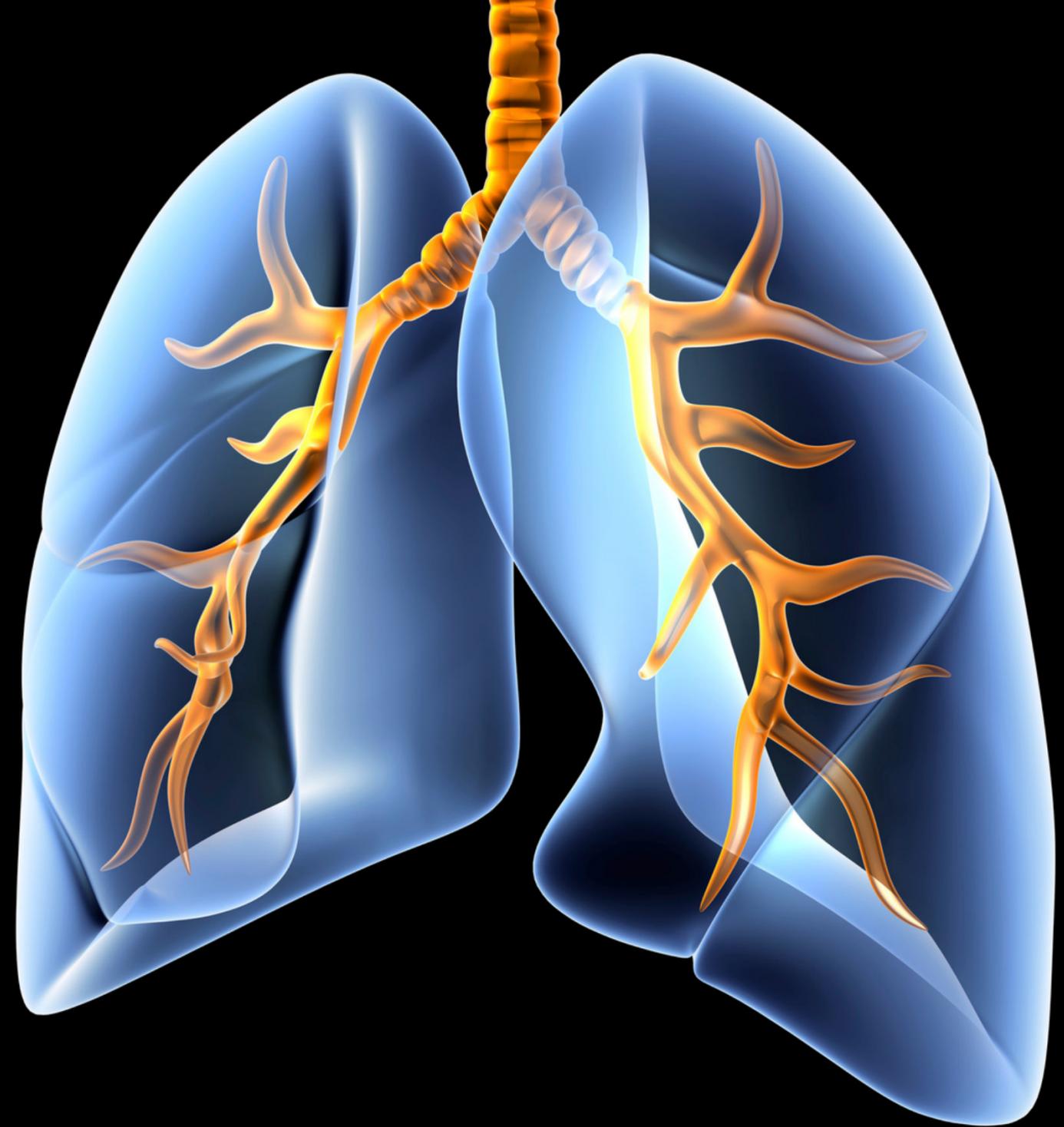


The wisest one-word sentence?

BREATHE

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



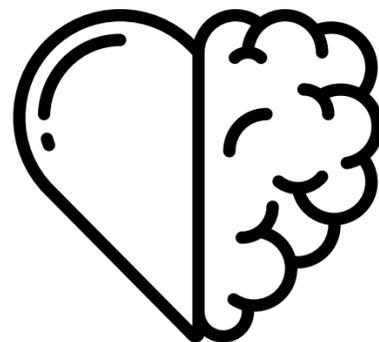
*Autonomes Nervensystem

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

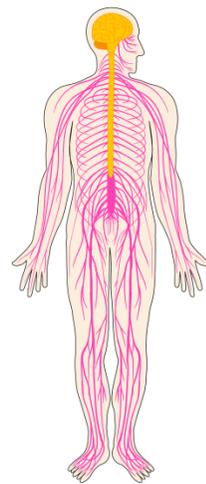


Suchtmittel wie Nikotin oder Medikamente mit beruhigender Wirkung dienen zur Stressbewältigung. Diese haben **negative Kontraindikationen**, wie Angstzustände oder Verminderung von Schlaflosigkeit

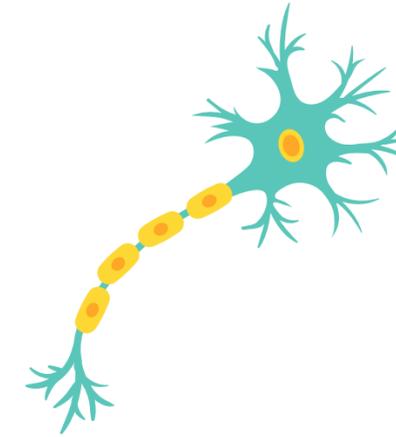
und kommt im **alltäglichen Leben** in verschiedenster Art und Weise vor. Es besteht eine Menge an Hauptstressoren für Menschen:



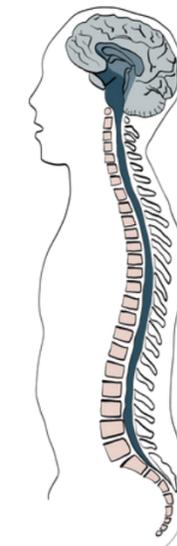
Das **ANS** setzt sich zusammen aus einem breitem Netzwerk miteinander in Verbindung stehenden Nervenzellen, welche das komplette Innere des Körpers beinhaltet



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



Parasympathikus

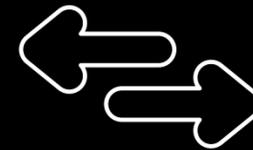


bereitet den Körper auf eine **Stress- oder Notfallsituation** vor. Bei Konfrontation wird Adrenalin & Noradrenalin ausgeschüttet, sowie die **Kampf-oder-Flucht-Reaktion** aktiviert.

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

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.

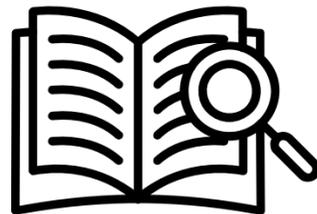
u.A. assoziiert mit Entspannung & Ruhe

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

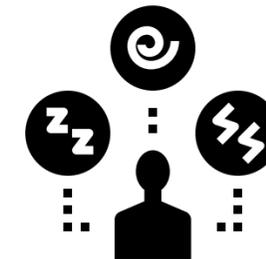


Bei **guter Gesundheit** sind beide Systeme in dynamischer Balance, wobei die **Aktivität des Parasympathikus dominiert**. Bei Ungleichgewicht steht der Körper ständig in Alarmbereitschaft & Möglichkeiten zur Erholung fehlen. Dies ist langfristig schädlich für den Organismus.

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



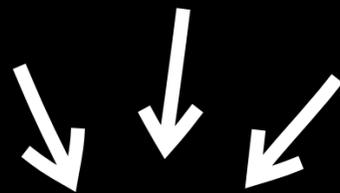
Sympathikus

schnelles atmen
lautes atmen
mehr atmen
Mundatmung



Parasympathikus

langsames atmen
ruhiges atmen
weniger atmen
Nasenatmung



Je nachdem, **wie** wir atmen

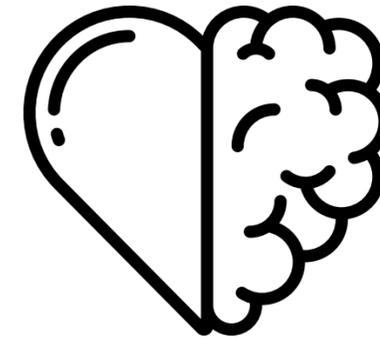
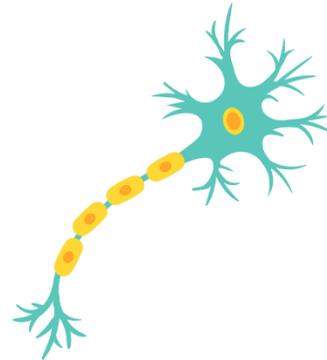


Auswirkungen auf das
Gleichgewicht von
Sympathikus
& Parasympathikus



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

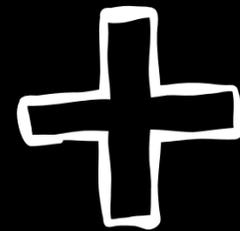
40 % ♀ leiden unter starkem Schnarchen
und schädigen so ihre Atemwege

60 % ♂

*hohe Dunkelziffer

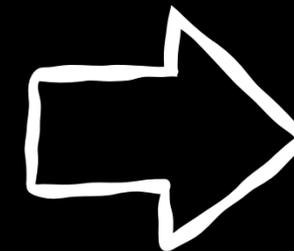
Doch woher kommen diese Probleme mit der Atmung?

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

