

MANUEL ECKARDT

11 ATEM- ÜBUNGEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Gesünder, schlanker, entspannter
durch mehr Sauerstoff im Körper

Nur 5 Minuten
täglich
Inkl. kostenlosem
Online-Video-
Coaching



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Frei atmen.
Mehr Lungenkapazität nutzen.
Sauerstoffsättigung verbessern.
Einfach gut fühlen!**

MANUEL ECKARDT

11 ATEM- ÜBUNGEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

**Gesünder, schlanker, entspannter
durch mehr Sauerstoff im Körper**

Nur 5 Minuten täglich!

INHALT

- 4 **Herzlich willkommen!**
- 7 **So funktioniert dein Training mit der App**

- 9 **EINFACH RICHTIG ATMEN –
GAR NICHT SO EINFACH**
- 10 **Unsere Atmungsorgane**
- 10 Das respiratorische System
- 11 Die Lunge
- 17 Das Zwerchfell
- 20 **Wozu wir Sauerstoff brauchen**
- 21 Das Prinzip des Gasaustauschs
- 22 Der Sauerstofftransport im Blut
- 27 Die Zellatmung: Wo Energie entsteht
- 31 Wie viel Sauerstoff brauchen wir?

- 42 **ATMUNG UND NERVENSYSTEM**
- 43 Die drei Teile des vegetativen Nervensystems
- 44 Wie die Atmung das Stresslevel beeinflusst
- 48 Was das Stresshormon Cortisol bewirkt
- 54 Warum richtig atmen so wichtig ist
- 60 7 Atemübungen zur schnellen Hilfe
- 64 Krankheiten ganzheitlich angehen
- 73 **Mein ganzheitlicher Ansatz für mehr Sauerstoff**
- 73 Die B-E-R-G-Formel
- 79 Herz-Kreislauf-Training für maximalen Sauerstoff
- 84 Ganzheitliche Ernährung
- 93 Ohne Wasser und Elektrolyte geht es nicht
- 102 Richtig entspannen

111	DEIN 4-WOCHEN-BODY-MIND-TRAINING
112	Willkommen zu deinem Training!
112	Die Ziele der Atemübungen
113	Der ideale Übungsablauf für die Atemübungen
115	Erfolge der Atemübungen sichtbar machen
117	Das begleitende Body-Mind-Programm
118	Dein Online-Trainingsprogramm
120	Deine 11 Atemübungen
120	1. Energiepumpe
123	2. Zwerchfellatmung
125	3. Qi-Gong-Atmung „Der Adler“
127	4. „Navy Seal“-Atmung
129	5. Schüttelatmung
131	6. Mentale Entspannungsatmung
133	7. Meditationsatmung
135	8. „Druck-raus-Atmung“
137	9. Die 4-7-10-Atmung
138	10. Summ-Atmung
140	11. Yoga-Wechselatmung „Nadi Shodana“
142	Übersicht: Welche Übung hilft wann?
145	Dein 4-Wochen-Body-Mind-Training
146	Woche 1
160	Woche 2
174	Woche 3
188	Woche 4
202	So geht es weiter

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wer braucht denn ein Buch über die normalste und natürlichste Funktion des menschlichen Körpers? Atmen kann doch jeder! Stimmt – zum Teil. Zum Glück atmen wir automatisch. Blöd ist nur, dass wir es in den seltensten Fällen richtig machen. Im Laufe unseres Lebens „verlernen“ wir die Atmung, die wir als Babys von Natur aus mitbekommen haben. Gerade in stressigen Situationen atmen wir nicht richtig, und das hat größere Konsequenzen, als wir uns vorstellen können.

Ich könnte es mir mit diesem Buch sehr einfach machen. Ich könnte dir einfach 11 Übungen beschreiben und dir zeigen, wie man atmen trainiert – und klar wirst du dadurch fitter und entspannter. Aber wer nur eins meiner anderen Bücher kennt, weiß, dass das unter meinen Ansprüchen liegt, denn mir geht es immer um die Ganzheitlichkeit in der Gesundheit. Das Atmen und der dazu nötige Sauerstoff sind eben ein elementarer Teil davon.

Damit ist gemeint: Wenn wir nicht auf eine *ausreichende* Sauerstoffsättigung achten, und das bis in die kleinsten Kapillare, dann werden wir über kurz oder lang krank. Sauerstoff ist das Element, ohne das wir nicht drei Minuten am Leben bleiben können.

In den letzten Jahren habe ich mich eingehend mit dem Thema Zelle beschäftigt: was Zellen brauchen, warum Zellen altern, warum Zellen kaputtgehen, warum Zellen entarten und somit krank werden. Zellen können ohne Sauerstoff nicht leben, wir können ohne Sauerstoff nicht leben. Eines kann ich schon vorwegnehmen: Eine mangelhafte Sauerstoffversorgung hat Krankheiten zur Folge, bis hin zum Tod. Es ist lebensnotwendig, den Körper immer mit *ausreichend* Sauerstoff zu versorgen.

Man könnte jetzt denken: „Das ist doch ganz einfach! Wir atmen eben und bekommen so Sauerstoff!“ Aber es geht nicht nur darum, den Sauerstoff in unseren Körper zu bekommen, sondern es geht darum, *viel* Sauerstoff in *jede* Zelle zu bekommen. Wenn du schon mal kalte Hände, kalte Füße oder eine kalte Nase hattest, war eine unzureichende Versorgung mit Sauerstoff die Ursache. Gerade der Sauerstofftransport hängt von unterschiedlichsten Faktoren ab, die ich dir auf den nächsten Seiten vorstellen werde.

Wir sind glücklich und froh, wenn wir nicht krank werden, wir sind glücklich und froh, wenn wir unser Tagewerk ohne Probleme hinter uns bringen. Es gibt also keinen Grund, etwas infrage zu stellen, es gibt keinen Grund, etwas zu ändern – oder doch? Denn eine andere Atmung kann dir ein Leben auf einer anderen Höhe erschließen.

Ein höheres Potenzial erfordert jedoch auch einen höheren Einsatz. Immer wenn man die eine Ebene verlassen möchte, muss man sich anstrengen, Verhaltensweisen ändern und aktiv werden. Lass dich daher von mir in die Welt der ganzheitlichen Gesundheit mitnehmen! Ich hoffe und wünsche mir, dass ich dir mit diesem Buch helfen kann, dass du gesünder, fitter, leistungsfähiger und glücklicher unterwegs bist und dein Leben genießen kannst.

Die in diesem Buch enthaltenen Einnahmeempfehlungen von Nährstoffen basieren auf gesicherten Werten und wurden durch unabhängige Langzeitstudien belegt. Dabei komme ich zu anderen Einnahmeempfehlungen als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e.V., deren Referenzwerte darauf ausgerichtet sind, dass „lebenswichtige physische und psychische Funktionen sicherge-

stellt und Mangelkrankheiten verhindert“ werden. Wir wollen aber nicht nur etwas verhindern, sondern den Körper optimieren.

Die Nährwertabelle in diesem Buch (Seite 92) wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt und von einem medizinischen Fachbeirat geprüft, ebenso wie die Empfehlungen zur Wasser- und Salzaufnahme. Wie ich zu den von mir empfohlenen Werten komme, erläutere ich im Buch ausführlich. Wenn du mehr dazu wissen möchtest, kann du die im Buch geschilderten theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen in unserem Online-Portal (www.pur-life.de) nachlesen und findest hier auch Quellen.

Mir ist wichtig, bei all der Wissenschaft, die ich dir zeige, die eigene Logik nicht außer Acht zu lassen. Versuche mitzudenken und zu überlegen, ob das, was ich dir sage, auch stimmt. Hinterfrage bitte das, was ich schreibe, hinterfrage bitte die Wissenschaft, die ich dir darstelle, nutze immer die eigene Logik und das eigene Vorstellungsvermögen.

Bei den praktischen Übungen möchte ich dich bitten, auf deine Wahrnehmung zu achten. Dort gilt generell: Mach nur das, was geht.

Sind Gesundheit, Lebensfreude und Lebensqualität deine Ziele, dann lass mich dir helfen, sie zu erreichen. Mit Humor, Charme und Wissen nehme ich dich mit auf eine Reise in eine gesunde Zukunft. Jetzt viel Spaß beim Lesen und Mitmachen!

Dein

A handwritten signature in blue ink that reads "Samuel Edwards". The signature is written in a cursive, flowing style.

So funktioniert dein Training mit der App

Du erhältst von mir kostenlos einen Zugang zum Onlinecoaching mit dem Vier-Wochen-Trainingsprogramm und vielen weiterführenden Infos unter <https://pur-life.de/apps>. Dein Code: „**Atmenforlife**“. Lass mich dir zeigen, wie entspannt und lustig trainieren und atmen sein kann, und starte am besten direkt das erste Video.

- Weitere Informationen zum Onlinecoaching findest du auf Seite 118.
- Den QR-Code dazu findest du ebenfalls auf Seite 118.

Im Verlauf dieses Buches verweise ich auf Nährstoffe.

- Wenn du mehr über Nährstoffe wissen möchtest, dann scanne einfach untenstehenden QR-Code.



Du kannst mich immer anschreiben! Du kannst auch gern in meinem Gesundheitszentrum in Weillburg vorbeischauen, an Liveaufnahmen teilnehmen und dich von mir und meinem Team beraten lassen.

- Eine kurze E-Mail an manuel@pur-life.de, und mein Team und ich sind für dich da.





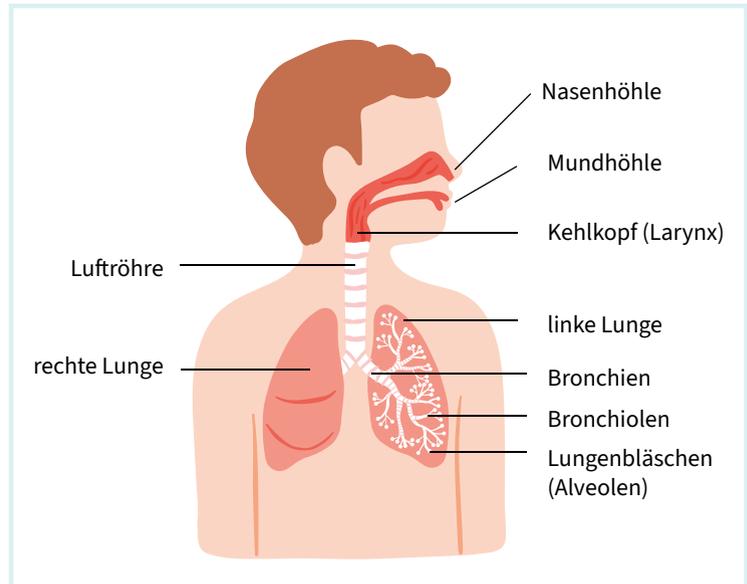
EINFACH RICHTIG ATMEN – GAR NICHT SO EINFACH

Während du diese Zeilen liest, atmest du ein und wieder aus – mehr oder weniger, ohne dir dessen bewusst zu sein. Diese Tätigkeit, so selbstverständlich sie uns erscheint, beruht auf dem Zusammenspiel unserer Atmungsorgane, zu denen nicht nur die Lunge gehört, sondern unter anderem auch Mund und Nase, Luftröhre und Zwerchfell. Wie sie miteinander funktionieren, erfährst du im folgenden Kapitel.

Unsere Atmungsorgane

Alle Atmungsorgane zusammen bezeichnet man auch als Atemtrakt, Atmungsapparat, respiratorisches System, Atmungssystem oder Respirationstrakt (lat. respirare = ausatmen). Man unterscheidet die oberen Atemwege mit Nasenhöhle und Nasennebenhöhlen, Mundhöhle und Rachen und die unteren Atemwege mit Kehlkopf, Luftröhre und Lunge.

Unsere Atmungsorgane

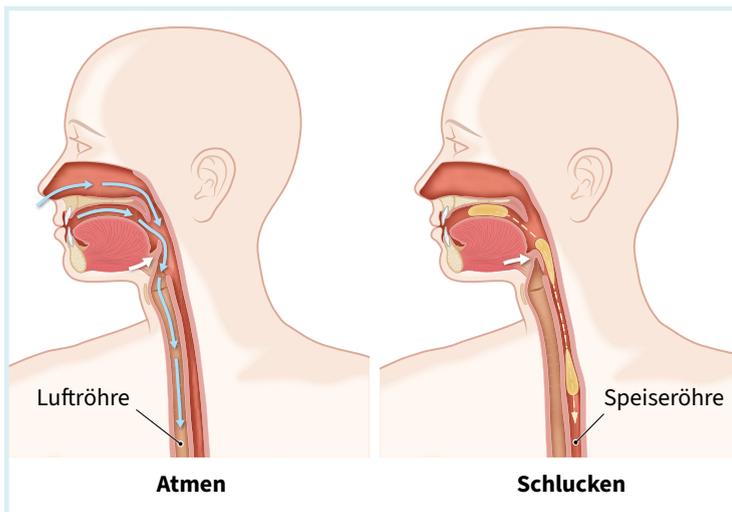


Das respiratorische System

Die Einatmung beginnt, indem Luft durch die Nasenlöcher in den Körper „gesaugt“ wird. Zur Nase gehören die Nasenhöhlen, Nasenmuscheln und die Nasennebenhöhlen. Der Schleimfilm der Nase wärmt die einströmende Luft an, die Härchen der Nasenmuscheln gewährleisten, dass Schmutzpartikel hängenbleiben und nicht tiefer in den Atemtrakt gelangen.

Wir können auch durch den Mund atmen, dann jedoch gelangt die Luft direkt in den Rachen, ohne erwärmt zu werden und ohne dass schädliche Partikel abgefangen werden. Wer dauerhaft durch den Mund atmet, riskiert deshalb negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Rachen oder gar Bronchien.

Im ungefähr 13 cm langen Rachen treffen sich der Luftweg der Nase und der Speiseweg des Mundes, um sich am unteren Teil des Rachens erneut aufzuteilen: in die Luftröhre und die dahinterliegende Speiseröhre. Die Luftröhre ist etwa 12 cm lang und verbindet den Kehlkopf, der Speise- und Luftröhre voneinander trennt und die Stimmbänder beheimatet, mit den Lungenbronchien.



Im Rachen treffen sich der Luftweg der Nase und der Speiseweg des Mundes

Die Lunge

Wenn du einen Apfel in der Mitte durchschneidest und das Kerngehäuse in der Mitte siehst, erinnert er ein wenig an die Luftröhre, die sich in zwei Hauptbronchien teilt – einen für jeden Lungenflügel. Ähnlich einem Baum, der in immer feinere Äste übergeht, verzweigen sich diese Hauptbronchien weiter in Sekundär- und Terti-

ärbronchien, bis hin zu den winzigen Bronchiolen. Jeder dieser „Äste“ leitet die Luft tiefer in das Labyrinth unserer Lunge.

An den Enden der Bronchiolen befinden sich kleine luftgefüllte Säckchen, die Lungenbläschen oder Alveolen. Es sind ca. 300 Millionen davon, so zahlreich wie Sterne am Himmel und so winzig, dass sie für das bloße Auge nicht sichtbar sind.

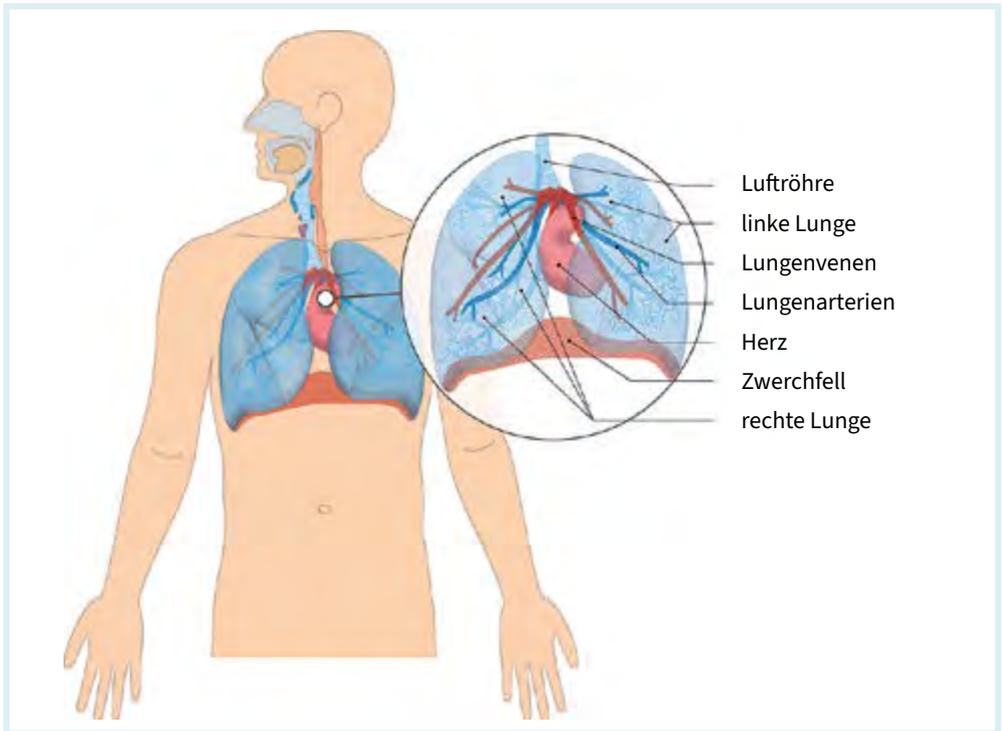
In den Alveolen geschieht das, was man als den Kern des Atmens bezeichnen könnte. Ihre Wände sind unglaublich dünn und von einem Netz aus Kapillaren durchzogen, winzigen Blutgefäßen. Hier, an dieser Schnittstelle, tritt der Sauerstoff aus der Luft in unser Blut über und wird über unser „Blutleitungssystem“, unsere Arterien und Venen, in jede noch so kleine Zelle transportiert. Gleichzeitig nimmt das Kohlendioxid, ein Abfallprodukt unseres Körpers, beim Ausatmen den entgegengesetzten Weg.

In unserem Körper geschehen unglaublich viele Aktionen und Reaktionen in so winzigen Bereichen, dass es kaum vorstellbar ist. Die Membran, die den Alveolarraum vom Blut trennt, ist so fein, dass sie nur ein paar Mikrometer misst. Dennoch sorgt sie dafür, dass Luft und Blut effektiv, aber getrennt voneinander arbeiten können. Ein wahres Meisterwerk, wie so vieles in unserem Körper.

Die Lunge stellt außerdem einen Teil unseres Immunsystems dar. Ihr Inneres ist feucht und warm – ein Paradies für Bakterien und Viren. Doch die Lunge ist auf diese Eindringlinge vorbereitet. Die Bronchien und Bronchiolen sind mit Flimmerepithelzellen ausgekleidet. Diese Zellen besitzen winzige Härchen, die sich konstant bewegen und Schmutz, Schleim und Fremdpartikel aus der Lunge befördern.

Unsere Lunge ist also weit mehr als ein Organ zum Atmen. Es ist ein hochkomplexes, gut geöltes System, das jeden Tag in jedem Moment perfekt für uns funktioniert. Es ist ein Organ, das Leben und Vitalität symbolisiert. Schütze und schätze es, so wie du es mit jedem anderen wertvollen Schatz tun würdest.

Unsere Lunge ist nicht nur ein Organ zum Atmen, sondern ein Teil unseres Immunsystems und ein hochkomplexes System, das in jeder Sekunde für unsere Gesundheit arbeitet.



Der Aufbau unserer Lungen

Die Lungenkapazität

Es ist schon sehr erstaunlich, wie ein einfaches Element wie Sauerstoff in so vielen Aspekten unseres Lebens eine Rolle spielt. Vom Energiekraftwerk in unseren Zellen bis hin zu unserem Immunsystem – Sauerstoff ist überall.



Mit den hier im Buch beschriebenen Übungen wirst du lernen, den Sauerstoff zu nutzen, um richtig zu atmen, und du wirst deine Sauerstoffaufnahme im Blut und damit auch deine Lungenkapazität erhöhen. Mit meinen Empfehlungen baut dein Körper zudem mehr Sauerstofftransporter.

Die Volumina der Lungenkapazität

Genauso vielschichtig, wie ihre Funktionen sind, so differenziert sind die Volumina und Kapazitäten, die unsere Lunge zu bieten hat. Stell dir vor, du nimmst den tiefsten Atemzug, den du je genommen hast. Das Maximum an Luft, das du in deinen Lungen aufnehmen kannst, nachdem du so tief wie möglich ausgeatmet hast, ist das, was wir als **Vitalkapazität** bezeichnen. Beeindruckend, oder? Es ist ein Maß für die gesamte Menge an Luft, die deine Lungen halten können. Und wie bei allem in unserem Körper variiert diese Kapazität von Person zu Person.

Wenn wir einatmen und ausatmen, nutzen wir meist nicht unsere gesamte Vitalkapazität. Das Volumen an Luft, das bei normaler Atmung in und aus der Lunge fließt, wird **Atemzugvolumen** genannt. Es ist der regelmäßige, ruhige Rhythmus unserer Atmung, wenn wir lesen, fernsehen oder einfach nur entspannen.

Das **Residualvolumen** ist das kleine, hartnäckige Volumen an Luft, das in der Lunge verbleibt, auch nachdem du so kräftig wie möglich ausgeatmet hast. Stell es dir wie einen Sicherheitspuffer vor. Dank dieses Volumens kollabiert unsere Lunge nicht und bleibt immer ein wenig aufgeblasen.

Kommen wir zum nächsten Begriff: Die **funktionelle Residualkapazität** ist das Volumen an Luft in den Lungen nach einem normalen Ausatmen. Nicht zu verwechseln mit dem Residualvolumen. Während das Residualvolumen die Luft ist, die immer in der Lunge bleibt, repräsentiert die funktionelle Residualkapazität die Luft, die nach einer normalen Ausatmung verbleibt, zuzüglich des Residualvolumens.

Die verschiedenen Volumina sind darauf ausgelegt, in verschiedenen Situationen effizient zu arbeiten, sei es beim Sport, im Ruhezustand oder beim Schlafen. Jedes dieser Volumina hat seinen eigenen Zweck und trägt dazu bei, dass wir atmen und leben können.



Mit den Übungen in diesem Buch trainierst du alle Volumina auf wissenschaftlicher Basis, damit du messbare Erfolge verzeichnen kannst.

Faktoren, die die Lungenkapazität beeinflussen

Rauchen, Luftverschmutzung und andere schädliche Faktoren können unsere Lungenkapazität beeinträchtigen. Wie bei allem im Leben gilt: Wenn wir verstehen, wie etwas funktioniert, können wir besser darauf aufpassen. Und wenn es um unsere Lungen geht, sollte diese Fürsorge an erster Stelle stehen.

Die Lungenkapazität ist nicht bei jedem Menschen gleich. Und sie bleibt im Verlauf unseres Lebens auch nicht immer konstant. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die unsere Lungenkapazität beeinflussen können. Lass sie uns gemeinsam erkunden.

- **Alter:** Beginnen wir mit einem der unausweichlichsten Aspekte des Lebens – dem Altern. Ja, wie bei so vielen Dingen hat das Alter auch Einfluss auf unsere Lungen. Mit der Zeit verlieren die Lungen an Elastizität, und das Volumen kann sich verringern. Mit meinen Übungen kannst du diesen Prozess effektiv verlangsamen.
- **Geschlecht:** Es mag dich überraschen, aber Männer und Frauen haben unterschiedliche Lungenkapazitäten. Im Allgemeinen haben Männer größere Lungen als Frauen, was zu einer höheren Vitalkapazität führt. Aber lass dich nicht täuschen! Es bedeutet nicht unbedingt, dass Männer eine bessere Lungengesundheit oder -funktion haben oder gar von Natur aus fitter sind. Wie wir gesehen haben, gehören viele Faktoren dazu.
- **Körpergröße:** Größere Menschen haben in der Regel eine höhere Lungenkapazität. Dies ist biologisch sinnvoll, da größere Körper mehr Sauerstoff benötigen und daher größere Lungen benötigen, um diesen Bedarf zu decken.

- **Aktivitätsniveau:** Ein aktiver Lebensstil wirkt sich positiv auf die Lungenkapazität aus. Sportler haben oft eine beeindruckende Lungenkapazität, da ihre Lungen regelmäßig trainiert werden, um mehr Sauerstoff aufzunehmen und abzugeben. Das gilt auch für die Blutmenge.
- **Gesundheitszustand:** Chronische Krankheiten wie Asthma oder COPD (allgemein als Raucherlunge bekannt) können die Lungenkapazität erheblich beeinträchtigen. Diese Erkrankungen verursachen eine Verengung oder Blockierung der Atemwege, was zu einer Verringerung des Luftvolumens führt.
- **Umweltfaktoren:** Wir leben in einer Zeit, in der Umweltverschmutzung in vielen Teilen der Welt ein ernstes Problem darstellt. Schadstoffe in der Luft können unsere Lungen beeinträchtigen und zu einer verminderten Lungenkapazität führen. Denk an die Lunge als Filter: Je sauberer die Luft, desto effizienter kann dieser Filter arbeiten.
- **Rauchen:** Last, but not least, das Rauchen. Diese Gewohnheit ist wohl der größte Feind unserer Lungen. Es reduziert nicht nur die Lungenkapazität, sondern kann auch zu zahlreichen anderen gesundheitlichen Problemen führen.



Im Verlauf unseres Lebens verlieren die Lungen an Elastizität, und das Volumen kann sich verringern. Mit meinen Übungen kannst du diesen Prozess effektiv verlangsamen.

Die Liste könnte noch weitergehen. Aber das Wichtigste, was du aus diesem Abschnitt mitnehmen kannst, ist das Bewusstsein, wie viele Dinge unsere Lungenkapazität beeinflussen können. Einige dieser Faktoren liegen außerhalb unserer Kontrolle, aber bei vielen anderen haben wir die Macht, Veränderungen herbeizuführen. Vor allem aber werden wir trainieren und aktiv zur Verbesserung beitragen. Was am wichtigsten ist, du wirst beim Training Spaß haben

und dich anschließend toll fühlen, denn atmen tut einfach unglaublich gut.

Achte auf deine Lunge. Atme tief durch, genieße die frische Luft und schätze dieses unglaubliche Organ. Ein wenig Fürsorge und Aufmerksamkeit haben einen nicht zu unterschätzenden Effekt. Darauf werde ich immer wieder hinweisen. Du wirst künftig wacher durch die Welt gehen, bewusster atmen, bewusster Sport treiben und auch bewusster trinken. Lass dich überraschen, was alles noch passiert, wenn du erst einmal angefangen hast, wirklich zu atmen.



Du kannst jetzt schon deinen Zugang zum Onlinetraining aktivieren und mit dem Training starten. Nichts spricht dagegen. Mach es einfach, du kannst nichts falsch machen. Lass die Chance nicht ungenutzt, starte direkt und genieße es!

Das Zwerchfell

Für das Ein- und Ausatmen der Luft benötigt unser Körper die Atemmuskulatur. Zur Atemmuskulatur gehören das Zwerchfell, die Zwischen- und Unterrippenmuskeln sowie viele kleinere Atemhilfsmuskeln, je nachdem, in welcher Lage wir uns befinden oder ob wir Brust- oder Bauchatmung praktizieren.

Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, unterstützt die Lunge bei ihrer Bewegung am stärksten. Das kuppelförmige Zwerchfell ist eine Muskel-Sehnen-Platte, die unsere Brust- und Bauchhöhle voneinander trennt. Wenn es sich zusammenzieht, entsteht in der Lunge ein Unterdruck, der sie dazu bringt, sich zu dehnen und frische Luft einzusaugen. Beim Entspannen des Zwerchfells wird die „verbrauchte“ Luft wieder ausgestoßen.

Am Zwerchfell kann man wieder die Komplexität aller Abläufe in unserem Körper sehen. Weil das Zwerchfell ein Muskel ist, kann es sehr stark sein, es kann verkürzen, es kann verkleben oder sogar

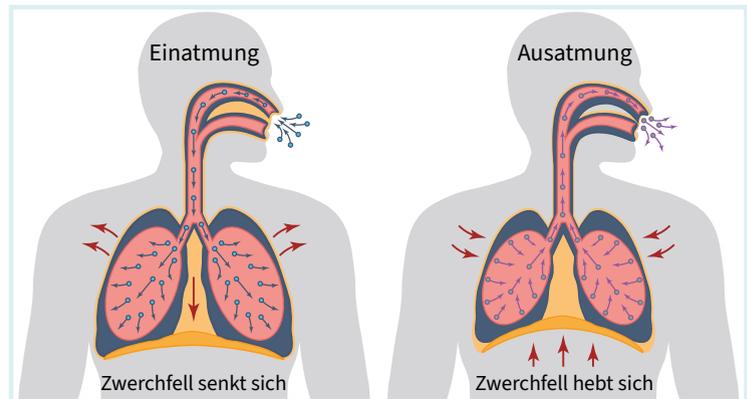
verkümmern. Sodbrennen, Reflux und sogar Unruhezustände und Angst sind nur ein paar Symptome, die durch ein „missachtetes“ Zwerchfell auftreten können. Daher sollten wir diesen Muskel trainieren, dehnen und entspannen.

Wieder einmal ist es unsere einseitige Lebensführung, die auch dem Zwerchfell Probleme bereitet. Sitzen wir den ganzen Tag oder stehen wir viel oder liegen wir falsch – viele Ursachen können dazu führen, dass dieser große Muskel in uns, den wir nicht sehen können und der nur sehr schwer aktiv wahrnehmbar ist, uns Beschwerden macht.

Das aus meiner Sicht größte Problem daran ist, dass wir bei den auftretenden Symptomen nur selten das Zwerchfell als Verursacher auf dem Schirm haben, insbesondere, wenn es um psychische Symptome wie Unruhezustände oder gar Angst geht. Auch ein permanentes Völlegefühl oder ein konstanter Bauch- und Magendruck kann mit dem Zwerchfell zusammenhängen.

Man muss sich das Zwerchfell als Netz vorstellen, das sich über und um den Magen herumschlingt. Zieht dieses Netz sich zu sehr zusammen, haben wir ein ständiges Magendrücken, das auf Dauer zu einem Reflux führen kann, einem Aufstoßen von Magensäure, die die Speiseröhre sehr stark schädigen kann.

Die Rolle des
Zwerchfells bei der
Ein- und Ausatmung





DEIN 4-WOCHEN- BODY-MIND-TRAINING

Genug der Theorie, jetzt werden wir aktiv! Auf den folgenden Seiten findest du eine detaillierte Anleitung für dein vierwöchiges Atemprogramm. Du erfährst, was du in nur wenigen Minuten tun kannst, damit du täglich zufriedener, fitter und leistungsfähiger wirst, und lernst neben den Atemübungen ergänzende Body-Mind-Übungen kennen, die das Programm abrunden. Kombiniert mit dem Zugang zu meinem Online-Coaching für dich kann ab jetzt nichts mehr schiefgehen!

DEINE 11 ATEMÜBUNGEN

1. „Energiepumpe“



Ich stelle dir die schwerste Atemübung gleich am Anfang vor, dann wird es später leichter. Diese Übung wird dich zu Beginn etwas fordern, auch wenn es „nur“ um 3 x 30 Atemzüge geht. Meine Empfehlung ist: Mach sie in Schritten. Nur wenn du dich richtig gut fühlst und das Gefühl hast, du bist fit und es tut dir gut, solltest du die Übung in vollem Umfang machen. Hab Geduld, denn du wirst der Übung im Verlauf der 4 Wochen immer wieder begegnen und Gelegenheit haben, sie stetig zu verbessern.

Ziel der Übung

Das Ziel dieser Übung ist, dass du den Körper komplett mit Sauerstoff flutest. Du möchtest alle Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt wissen und willst dein Zwerchfell nutzen und aktivieren. Die Blutzellenbildung soll angeregt werden, ebenso der Vagusnerv und damit der Parasympathikus. Dadurch erreichst du eine bessere Stressresilienz und kannst dich schnell und gezielt zur Ruhe bringen.

Bei der „Energiepumpe“ benutzt du den Körper wie eine Luftpumpe und pumpst richtig viel Sauerstoff in dich hinein. Du aktivierst einfach alles. Dazu nutzen wir eine ungewöhnliche Mund-

Mund-Atmung. Im Video wirst du sehen und hören, dass das Atmen ein sehr aktiver Prozess ist. Ich mache es extra laut, damit aus einem unbewussten Prozess ein bewusster Prozess wird und du dadurch alle Sinne aktivierst.

Wie du bereits weißt, geht es beim Atmen immer um die Aktivierung des Zwerchfells, unsere Atemhilfsmuskulatur. Durch das sehr intensive und bewusste Atmen aktivieren wir das Zwerchfell extrem. Das ist auch gut so, denn dort muss die Bewegung rein. Dort muss die Durchblutung hin, damit du dort beweglicher und entspannter wirst.

Mit der Bauchatmung, der natürlichsten Form des Atmens, aktivierst du das Nervensystem und bringst insbesondere in den Vagusnerv Ruhe, um zu mehr Entspannung zu kommen. Das kannst du in dieser Übung extrem gut spüren, denn danach bist du schön ruhig und entspannt. Dein Puls wird sich beruhigen und du kommst gut runter. Mach diese Übung daher nur, wenn du danach etwas „chillen“ kannst, dann hast du den besten Effekt.

Durchführung der Übung

Bevor du mit 30-30-30 Atemzügen startest, machst du einen Durchgang nur mit 10-10-10, also nur 10 tiefe, aktive Atemzüge. Wenn dir das problemlos gelingt und es dir gut geht, dann erhöhst du beim nächsten Mal auf 15-15-15 und immer so weiter über 20-20-20 und 25-25-25, bis du auf 30-30-30 kommst.

Meine Empfehlung: Bleib ruhig eine Woche bei 10-10-10, wenn es dir guttut, oder eine Woche auf 15-15-15 oder höher. Wichtig ist es, langsam zu starten und langsam höher zu gehen. Steigere das Pensum von Woche zu Woche und spüre den Veränderungen nach.

So funktioniert die Energiepumpe:

- Setze dich entspannt hin.
- Stelle die Beine locker etwas mehr als hüftbreit auf.
- Stütze deine Hände und somit den Oberkörper auf den Beinen ab.

- Atme tief durch den Mund gut hörbar ein und aus.
- Nutze dazu eine Art „Pumpbewegung“ des Oberkörpers.
- Presse dich beim Ausatmen nach vorne zusammen und öffne dich beim Einatmen nach oben und mach dich groß.
- Atme 30 tiefe Atemzüge. Halte dann die Luft so lange an, wie du kannst.
- 2. Runde: Atme wieder 30 Atemzüge tief in den Bauch hörbar ein und aus. Halte dann wieder die Luft an, bis du einen Atemreflex verspürst.
- 3. Runde: Atme wieder 30 Atemzüge tief in den Bauch, immer noch gefolgt von der pumpenden Körperbewegung. Nach dem letzten der 30 Atemzüge halte nun die Luft maximal lange an, bis du nicht mehr kannst.
- Atme dann ganz langsam durch den Mund aus.
- Bleib entspannt sitzen und genieße die Ruhe, die eintritt.

Was bringt die Übung?

Der Puls reduziert sich. Ruhe und ein angenehmes Kribbeln ziehen durch den Körper. Du wirst entspannt.

Du steigst die Anzahl deiner roten Blutkörperchen, wenn du die richtigen Nährstoffe lieferst und die Aktivierung durchziehst. Was die Zahl der roten Blutkörperchen ansteigen lässt, ist das Luftanhalten. Wie du weißt, entsteht bei Sauerstoffarmut, dünner Luft und großen Höhen ein Reiz im Körper, vermehrt rote Blutkörperchen zu bilden. Deshalb, auch wenn es nicht so angenehm ist, halte die Luft an, solange du kannst. Du aktivierst damit die Blutzellenbildung! Das ist es, was uns guttut und fit macht.

Kleiner Tipp: Die 30-30-30-Atmung ist wie eine kleine Meditation. Du kannst nämlich an gar nichts anderes während der Übung denken. Du bist mal ganz „gedankenlos“, und das ist in der heutigen Zeit unbezahlbar. Schalte ab, genieße diese gedankliche Stille und nutze die Zeit zum völligen Loslassen.

2. Zwerchfellatmung



Ziel der Übung

Die Rolle des Zwerchfells in unserer Atmung ist dir inzwischen gut bekannt. Wie bereits geschildert, ist es bei vielen Menschen verkürzt, verklebt, verengt und mehr oder weniger verkümmert. Das wirst du bei dieser Übung spüren und gleichzeitig beheben.

In dieser Übung übst du die Nasenatmung. Du weißt ja bereits, dass die Nasenatmung unsere natürliche Atmung darstellt, wir diese aber über unser Verhalten, unsere Bewegung, unseren Stress, unsere Ängste oft verlieren. Besonders in der Nacht, was dann zu unangenehmem Schnarchen führt. Das Ziel dieser Übung ist, dass du dich voll und ganz auf die Nasenatmung konzentrierst und dein Zwerchfell trainierst und wieder aufbaust.

Dabei nutzt du deine Finger, mit denen du dir beide Nasenflügel so zuhältst, dass nur noch ca. 80 Prozent Luft durchströmen kann und es dir schwerfällt, durch die Nase zu atmen. Du musst dich nun sehr anstrengen, um einzuatmen, und das Zwerchfell muss richtig arbeiten. Es muss sich viel mehr zusammenziehen als bei normaler Atmung. Diese gezwungene Aktivierung der Muskeln sorgt für eine verstärkte Durchblutung des Gewebes und eine bessere Nährstoffversorgung des Zwerchfells. Am Ende der Übung ist das Zwerchfell gut durchblutet, gut bewegt, leicht, locker und entspannt und du kannst tief und ruhig durchatmen – ein herrliches Gefühl!

Diese Übung ist besonders bei Reflux und Sodbrennen geeignet, denn sie lockert und entspannt das Zwerchfell und nimmt so-

mit den Druck vom Magen. Diese Übung kann dein persönlicher Gamechanger werden, wenn du sie regelmäßig, also täglich durchführst.

Durchführung der Übung

- Stell dich aufrecht hin, die Arme hängen locker, die Füße sind schulterbreit auseinander.
- Nimm zwei Finger einer Hand und halte dir die Nase zu. Aber nur so weit, dass du noch etwas Luft einziehen kannst. Verschließe die Nase zu ca. 75 bis 80 Prozent.
- Zieh den Atem tief durch die verengte Nase in den Bauch. Strecke den Bauch dabei raus.
- Halte nach jedem Atemzug den Atem für 3 Sekunden an.
- Atme dann wieder langsam durch die vollständig geöffnete Nase aus.
- Wiederhole diesen Vorgang mindestens 9 x: 9 tiefe, verengte Atemzüge mit fast geschlossener Nase in den Bauch und 3 Sekunden Atempause vor dem Ausatmen.
- Nach dem 10. Einatmen halte die Luft so lange an, wie du kannst, und atme anschließend langsam und sanft aus.
- Spüre nach.

Was bringt die Übung?

Nach der Übung stellt sich eine herrliche Ruhe ein. Das Herz wird ruhig, die Atmung völlig entspannt. Alles kribbelt. Mit geschlossenen Augen empfindest du eine herrliche innere Ruhe und Entspannung. Der Druck im Bauchraum sollte nachgelassen haben und eine befreite Atmung möglich sein.



DEIN 4-WOCHEN- BODY-MIND-TRAINING

Jetzt geht es endlich los! Wenn du mehr machen möchtest als nur die Atemübungen oder lieber einem festen Plan folgst, anstatt frei zu üben, kannst du dich an meinen 4-Wochen-Plan halten. Für jeden der folgenden 28 Tage findest du jeweils drei Übungen:

- eine Body-Übung,
- eine Atemübung und
- eine Mind-Übung.

Achtung: Du wirst denselben Atem- und Mind-Übungen öfter begegnen. Das ist so beabsichtigt, denn so kannst du sie besser einüben und in deinen Alltag integrieren. Die Body-Übungen dagegen variieren von Tag zu Tag, damit dir nicht langweilig wird. Und jetzt viel Spaß!



Woche 1
Tag 1

Woche 1

Tag 1

Body-Übung „1 Minute für die Brust“

Stell dich hüftbreit und stabil auf, nimm die Arme waagrecht hoch, winkele die Arme zu einem U an und führe sie vor dem Körper zusammen, sodass sich die Unterarme vor deiner Nase berühren. Öffne und schließe die Arme.

Atemübung „Zwerchfellatmung“

- Stell dich aufrecht hin, die Arme hängen locker, die Füße sind schulterbreit auseinander.
- Nimm zwei Finger einer Hand und halte dir die Nase zu. Aber nur so weit, dass du noch etwas Luft einziehen kannst. Verschließe die Nase zu ca. 75 bis 80 Prozent.
- Zieh den Atem tief durch die verengte Nase in den Bauch. Strecke den Bauch dabei raus.
- Halte nach jedem Atemzug den Atem für 3 Sekunden an.
- Atme dann wieder langsam durch die vollständig geöffnete Nase aus.
- Wiederhole diesen Vorgang mindestens 9 x: 9 tiefe, verengte Atemzüge mit fast geschlossener Nase in den Bauch und 3 Sekunden Atempause vor dem Ausatmen.
- Nach dem 10. Einatmen halte die Luft so lange an, wie du kannst, und atme anschließend langsam und sanft aus.
- Spüre nach.

Mind-Übung „Mein Lieblingsort“

- Lege oder setze dich entspannt und bequem hin. Lass Ruhe in deinen Körper und deinen Geist einkehren. Schließe die Augen und gehe in Gedanken an deinen Lieblingsort – jeder Mensch hat einen Ort, der ihm Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Wir kennen den Ort in- und auswendig und wir fühlen uns dort wohl und sicher. In Gedanken sprichst du die Worte: „Es geht mir gut, ich fühle mich wohl, ich bin gesund, ich bin glücklich.“ Du hörst deine Stimme, wie sie diese Worte immer weiter wiederholt. Lass diese Übung 4 bis 5 Minuten auf dich wirken und führe sie täglich mindestens ein Mal durch.
- Erweiterung: Fühlst du dich gut bei dieser Übung, kannst du die Sätze, die Affirmationen über die Woche hinweg um deine eigenen Worte, deine positiven Formulierungen erweitern.



Body-Übung „1 Minute für die Brust“



Atemübung „Zwerchfellatmung“



Woche 1
Tag 2

Tag 2

Body-Übung „1 Minute für die Beine“

Stell dich hüftbreit und stabil hin. Nimm die Hände in die Taille und beuge leicht die Knie. Schiebe den Po nach hinten, Rücken gerade, und mache einfache, flache Kniebeugen. Knie bitte niemals über die Zehenspitzen schieben.

Atemübung „Meditationsatmung“

- Leg dich hin, schaffe eine angenehme, dunkle Atmosphäre.
- Strecke dich komplett auf dem Rücken aus. Der Oberkörper darf leicht erhöht sein.
- Fang an, tief und ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.
- Aktiviere die Bauchatmung: Strecke den Bauch beim Einatmen nach außen und ziehe ihn beim Ausatmen nach innen.
- Konzentriere dich auf die Atmung.
- Lass jetzt die Atmung immer schwächer werden. Atme ganz sanft, so sanft, dass du es kaum noch wahrnimmst.
- Konzentriere dich darauf, immer sanfter und unauffälliger zu atmen.
- Du spürst fast keinen Luftzug mehr. Das Ziel ist, dass du den eigenen Atem nicht mehr spürst oder fühlst.
- Atme, bis du völlig entspannt bist.

Mind-Übung „Mein Lieblingsort“

Lege oder setze dich entspannt und bequem hin. Lass Ruhe in deinen Körper und deinen Geist einkehren. Schließe die Augen und gehe in Gedanken an deinen Lieblingsort – jeder Mensch hat einen Ort, der ihm Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Wir kennen den Ort in- und auswendig und wir fühlen uns dort wohl und sicher. In Gedanken sprichst du die Worte: „Es geht mir gut, ich fühle mich wohl, ich bin gesund, ich bin glücklich.“ Du hörst deine Stimme, wie sie diese Worte immer weiter wiederholt. Lass diese Übung 4 bis 5 Minuten auf dich wirken und führe sie täglich mindestens ein Mal durch.

Erweiterung: Fühlst du dich gut bei dieser Übung, kannst du die Sätze, die Affirmationen über die Woche hinweg um deine eigenen Worte, deine positiven Formulierungen erweitern.



Body-Übung „1 Minute für die Beine“



Atemübung „Meditationsatmung“

Woche 1
Tag 3

Tag 3

Body-Übung „1 Minute für den Rücken“

Stell dich hüftbreit und stabil hin. Nimm die Arme waagrecht neben dich. Zieh die ausgestreckten Arme so weit du kannst nach hinten und spanne die Muskeln zwischen deinen Schulterblättern an. Löse und drücke die Spannung. Lösen und drücken.

Atemübung „Druck-raus-Atmung“

Diese Übung kannst du im Stehen, im Liegen oder im Sitzen machen. Ich bevorzuge Liegen.

- Lege dich entspannt auf den Rücken und strecke die Beine lang aus.
- Atme einige Male bewusst ein und aus, bis du deinen Rhythmus findest.
- Spüre deine Verfassung.
- Atme durch die Nase in den Bauch, so tief, wie du kannst.
- Zähle die Sekunden des Einatmens. Merke dir die Sekundenzahl (z. B. 6).
- Halte dann für 2–4 Sekunden den Atem an.
- Atme langsam durch den Mund aus, und zwar 2 Sekunden länger aus, als du eingeatmet hast (z. B. 8).
- Wiederhole den Zyklus mindestens 10 x.
- Bleibe danach liegen, entspanne dich und spüre nach.

Mind-Übung „Mein Lieblingsort“

Lege oder setze dich entspannt und bequem hin. Lass Ruhe in deinen Körper und deinen Geist einkehren. Schließe die Augen und gehe in Gedanken an deinen Lieblingsort – jeder Mensch hat einen Ort, der ihm Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Wir kennen den Ort in- und auswendig und wir fühlen uns dort wohl und sicher. In Gedanken sprichst du die Worte: „Es geht mir gut, ich fühle mich wohl, ich bin gesund, ich bin glücklich.“ Du hörst deine Stimme, wie sie diese Worte immer weiter wiederholt. Lass diese Übung 4 bis 5 Minuten auf dich wirken und führe sie täglich mindestens ein Mal durch.

Erweiterung: Fühlst du dich gut bei dieser Übung, kannst du die Sätze, die Affirmationen über die Woche hinweg um deine eigenen Worte, deine positiven Formulierungen erweitern.



Body-Übung „1 Minute für den Rücken“



Atemübung „Druck-raus-Atmung“

SO GEHT ES WEITER

Das waren sie, die vier Wochen und elf Atemübungen zu mehr Lebensenergie, Freude, Zufriedenheit, besserem Stoffwechsel, besserer Fettverbrennung, mehr Leistung und mehr Konzentration und innerer Ruhe. Die Frage, die sich jetzt stellt und die nur du dir beantworten kannst, ist: Wie geht es weiter? Daher beantworte ich dir gern die folgenden Fragen, die mir häufig in meinen Kursen und online gestellt werden.

Muss ich jeden Tag Atemtraining machen?

In den ersten 4 Wochen würde ich das schon empfehlen, damit ein Verhaltensmuster entsteht und du von der Wirkung überzeugt wirst.

Muss ich immer alle Übungen machen?

Nein. Aber halte dich für den Anfang gerne an meinen 4-Wochen-Plan, damit du jede Übung in Ruhe kennenlernst und einübst. Danach kannst du dann variieren – zum Beispiel je nachdem, ob du eher zur Ruhe kommen oder Energie aufbauen möchtest.

Kann ich die Übungen abwechseln?

Klar! Jede Übung entfaltet ihre eigene Kraft und passt in die jeweilige Zeit. Mach die, auf die du am meisten Lust hast.

Bringt das Training auch etwas, wenn ich nicht auf die Ernährung achte?

Auf jeden Fall. Du tust aktiv etwas für dich und nimmst eine bewusste Veränderung in deinem Leben vor. Das ist super. Es soll dir

guttun und dich nicht stressen. Fang langsam an, und wenn du merkst, du stagnierst, kannst du immer noch mit der Ernährung beginnen. Auf jeden Fall aber gilt: Trinke mehr!

Kann ich das Training mehrfach am Tag machen?

Klar! Du kannst es immer dann machen, wenn es dir guttut und dir danach ist. Fühle dich frei in deinem Tun.

Dein Erfolg mit diesen Atemübungen hängt davon ab, wie sehr du die Gesamtzusammenhänge beachtest. Alles immer richtig zu machen, ist wahrscheinlich fast unmöglich, aber mit der 80–20-Regel kommst du auch hier schon sehr weit: mit 20 Prozent Einsatz 80 Prozent Erfolg erzielen. Das wäre toll. Denk dran, die letzten 20 Prozent Erfolg erfordern meist 80 Prozent mehr Einsatz.

Egal was du machst, ich wünsche dir bei all deinen Unternehmungen ganz viel Freude! Denn das macht das Leben aus.

Herzlichst dein



P.S.: Mich würde es interessieren, was dir die Übungen und meine Hinweise gebracht haben. Du erreichst mich persönlich per E-Mail unter manuel@pur-life.de. Selbstverständlich bin ich auch bei Fragen für dich da. Scheue dich nicht, mich zu kontaktieren.

Auf dem Gipfel der Gesundheit



Stand 2024, Änderungen vorbehalten.

- Vier Wochen, 45 Minuten pro Tag: persönliches Coaching vom Gesundheits-experten
- Online-Video-Coaching und weiterführende Infos unter www.die-B-E-R-G-formel.de
- Für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich und langfristig fördern möchten – aber auch für Ärzte, Physiotherapeuten, Personal Trainer, Fitnessstrainer, Heilpraktiker oder Ernährungsberater

Manuel Eckardt

Die B-E-R-G-Formel

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3009-3

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Für eine starke Wirbelsäule in nur 5 Minuten

Stand 2024. Änderungen vorbehalten.



- 8 Wochen, 5 Minuten pro Tag: effektive Übungen gegen Rückenschmerzen und -beschwerden
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching
- Von der Zeitschrift ÖKO-Test mit der Gesamtnote GUT bewertet

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Rückentraining

4. Auflage

208 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-867-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

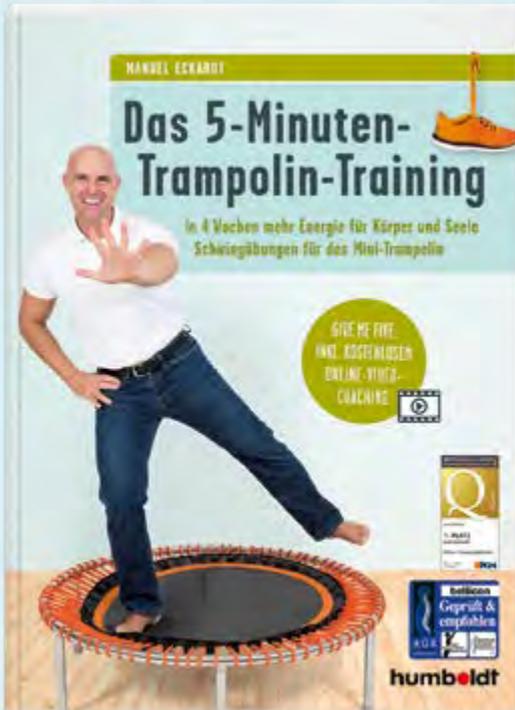
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Schwingen: Das effektive Gute-Laune-Training



Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

- Leichte Übungen mit Sofortwirkung – für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit
- Schwingübungen fördern Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Trampoltraining

3. Auflage

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-951-4

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!



- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

111 Healthy Habits

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4271-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3187-8 (Print)**ISBN 978-3-8426-3188-5 (PDF)****ISBN 978-3-8426-3189-2 (EPUB)****Abbildungen:**

Titelmotiv: Yasmine Schüßler, Weilburg; Shutterstock / Lyudmyla Ishchenko, A-Star

Umschlagseite 2: stock.adobe.com / Nadzeya Pakhomava

Stock.adobe.com: byherline: 10; lom123: 11; FGWDesign: 13; Yulia: 18; sakurra: 21, 23;

kru: 61, 62, 63, 64, 68

Yasmine Schüßler: 7, 8, 13 (und alle weiteren Portraits), 110, 144

Übungsfotos: Manuel Eckardt, Weilburg

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.dewww.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Internet, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Es wurde von N24 in der Kategorie Kursqualität von Online-Fitnessplattformen als Nummer 1 ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler und Erfinder von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings. Als Referent, Coach und Trainer hat der Bestseller-Autor schon viele Tausende Menschen auf ihrem Weg in eine ganzheitliche Gesundheit begleitet.



Ebenfalls vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-8426-3009-3



ISBN 978-3-86910-328-0

Einfach richtig atmen – gar nicht so einfach!

Atmung hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Denn bewusstes Atmen steigert nicht nur das Lungenvolumen, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem, unseren Blutdruck, unseren Schlaf, unsere sportliche Performance und unseren Stresslevel aus. Doch unser moderner Lebensstil mit zu wenig Bewegung, Stress und ungesunden Gewohnheiten führt oft dazu, dass wir nur eingeschränkt atmen und unseren Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgen. In seinem Trainingsprogramm hat der Gesundheitsexperte Manuel Eckardt deshalb kurze, effektive Body-Mind-Übungen zusammengestellt, die deine Atmung ganzheitlich verbessern – mit Atemtechniken für mehr Entspannung und Gesundheit.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Nur 5 Minuten pro Tag: Dein persönliches Coaching von Manuel Eckardt, um bewusstes Atmen zu trainieren, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Sauerstoffsättigung im Körper zu optimieren.
- Mehr als ein Ratgeber: Inklusive kostenlosem Zugang zum Online-Video-Coaching mit 4-Wochen-Trainingsprogramm und weiterführenden Infos.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3187-8



22,00 EUR (D)

**Das ganzheitliche
Atemprogramm für mehr
Gesundheit**