**Verwenden Sie die 4-7-8-Atemübung, um zur Ruhe zu kommen**

Fühlen Sie sich bei der Arbeit manchmal gestresst? Zu Hause überfordert? Frustriert während des Pendelns? Oder einfach nur gestresst? Wenn ja, dann versuchen Sie es mit der 4-7-8-Atemtechnik. Sie kann Ihnen helfen, ein Gefühl der Ruhe zu erlangen.

Sie können sie auch zur allgemeinen Entspannung verwenden, z. B. wenn Sie sich auf den Schlaf vorbereiten oder eine Pause einlegen.

Dr. Andrew Weil, Spezialist für integrative Medizin, ist klinischer Professor für Medizin und Professor für öffentliche Gesundheit an der Universität von Arizona. Er entwickelte die 4-7-8-Atmung als eine einfache und nützliche Methode zur Bewältigung von leichtem bis mittelschwerem Stress und Angstzuständen. Er nennt sie ein „natürliches Beruhigungsmittel“ für das Nervensystem.

Wenn Sie sich gestresst fühlen, übernimmt das sympathische Nervensystem Ihres Körpers die Kontrolle. Dies führt zu einer Reaktion, die gemeinhin als „Kampf oder Flucht“ bezeichnet wird. Diese Reaktion hilft Ihnen, wenn Sie sich in Gefahr befinden oder in einer Situation, die schnelles Handeln erfordert. Aber zu viel Stress kann chronisch werden. Und das kann zu ernsthaften Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Angstzuständen führen.

Richtig ausgeführt, aktiviert die 4-7-8-Atmung das parasympathische Nervensystem. Das senkt Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck. Außerdem fördert es die Verdauung und andere wichtige lebenserhaltende Funktionen. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Widerstandsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden langfristig zu steigern.

Die 4-7-8-Atmung üben:

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, z. B. aufrechtes Sitzen oder Liegen.
2. Legen Sie die Zungenspitze auf das Gewebe hinter den oberen Vorderzähnen.
3. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie im Geiste bis 4.
4. Halten Sie den Atem an und zählen Sie im Geiste bis 7.
5. Atmen Sie durch den Mund aus, zählen Sie im Geiste bis 8 und machen Sie dabei ein „Whoosh“-Geräusch.

Es wird empfohlen, die Übung für 4 Atemzyklen zweimal am Tag zu wiederholen.

Wenn Sie lernen, sich zu entspannen und Ihren Atem mit der 4-7-8-Atmung zu kontrollieren, wird auch Ihr Körper lernen. Nach einer Weile wird sich Ihr Körper daran gewöhnen, die Übung auszulösen, wenn Ihr Stresslevel steigt - um Ihnen zu helfen, zur Ruhe zu kommen.

QUELLEN:

1 Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Accessed February 7, 2023.

Cleveland Clinic, „Wie man die 4-7-8-Atemübung durchführt. "<https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> Zugriff am 7. Februar 2023

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial.” <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, “Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> Zugriff am 7. Februar 2023.

Mindful,“ A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation. "<https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> Zugriff am 7. Februar 2023

National Health Service, „Atemübungen bei Stress“. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> Zugriff am 7. Februar 2023

National Library of Medicine, Physiological Reports, “Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> Zugriff am 7. Februar 2023