

Pia Hirschi

Erkennungsmerkmale der Überatmung

- Atmen Sie manchmal während Ihrer täglichen Aktivitäten durch den Mund?
- Atmen Sie im Tiefschlaf durch den Mund? Falls Sie sich nicht sicher sind: Wachen Sie am Morgen mit trockenem Mund auf?
- Schnarchen Sie oder halten Sie im Schlaf den Atem an?
- Können Sie Ihre Atmung im Ruhezustand sichtbar wahrnehmen?
Um es herauszufinden, wenden Sie sich jetzt gleich Ihrer Atmung zu: Beobachten Sie die Bewegungen Ihrer Brust oder Ihres Bauches während jedes Atemzuges. Je mehr Sie sehen, desto tiefer atmen Sie.
- Wenn Sie Ihre Atmung beobachten, nehmen Sie dann in Brustbereich viel Bewegung wahr?
- Ist Ihre Atmung schnell?
- Seufzen Sie den Tag über regelmässig? Ein gelegentlicher Seufzer ist kein Problem. Regelmässiges Seufzen führt jedoch zu chronischem Überatmen.
- Müssen Sie ab und zu nach Luft schnappen?
- Hören Sie im Ruhezustand manchmal Ihren Atem?
- Leiden Sie an Symptomen, die durch gewohnheitsmässiges Überatmen hervorgerufen werden: beispielsweise verstopfte Nase, verengte Atemwege, Erschöpfung, Angetriebenheit, Schwindel, Benommenheit.
Die Verengung der Atemwege schränkt die Fähigkeit des Körpers ein, sich mit Sauerstoff aufzuladen. Die Verengung der Blutgefässe führt zu einer verminderten Durchblutung des Herzens und anderer Organe sowie der Muskeln.

Wenn Sie bei EINER oder mehr Fragen mit JA geantwortet haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie zu einer Überatmung neigen. Eine Atemtherapie könnte Ihnen guttun.