

Atmung durch die Nase gerade jetzt in der kalten Jahreszeit!

Warum ist das so wichtig?

Wenn wir durch die Nase atmen, wird die Luft angewärmt. Sie strömt angewärmt, angefeuchtet und gereinigt in die Bronchien und in die Lunge. Bei der Einatmung über den Mund dringt die kalte Luft direkt in die Lunge und kann leicht unsere Atemwege reizen.

Wir kennen es alle, wenn es kalt ist und wir frieren, ziehen sich unsere Gefäße, Adern und auch Atemwege zusammen. Wir beginnen vielleicht zu husten oder bemerken eine schnellere Atmung, Kurzatmigkeit oder Atemnot. Auch unser Herz schlägt schneller, um die Körpertemperatur zu regulieren.

Es ist also gut, auch unsere Atemwege vor Kälte zu schützen. Die Nasenatmung gibt uns einen guten Schutz. Bei starker Kälte kann uns zusätzlich auch ein Schal helfen.

Die Nase ist ein Wunderwerk!

Interessant ist, dass wir in den beiden Nasenlöchern rechts und links noch drei Nasengänge haben, einen oberen, einen mittleren und einen unteren Nasengang. Jeder Nasengang ist mit Schleimhäuten und Flimmerhärchen ausgekleidet.

Das bedeutet, dass eine große Schleimhautfläche in der Nase die Luft anwärmt und auch anfeuchtet. Zusammen mit den Flimmerhärchen in den sechs Nasengängen reinigt sie zudem die Luft von allen Stäuben, auch Bakterien und Viren.

Die Nasenatmung fördert außerdem eine tiefe Atmung.

All diese Vorteile haben wir nicht, wenn wir durch den Mund einatmen. Kalte, schmutzige und auch trockene Luft dringt direkt in unsere Lungen.

Wir sollten daher immer wieder gerade bei trockenen Nasenschleimhäuten oder wenn wir schlecht durch die Nase atmen können, umso mehr die Nasenatmung trainieren.

Eine kleine Übung: Halten Sie ein Nasenloch zu und atmen Sie mehrere Atemzüge über das andere Nasenloch aus und ein. So regen Sie die Nasenschleimhäute an und aktivieren zugleich die Flimmerhärchen. Umso besser gelingt Ihnen nach und nach die Atmung durch die Nase.

Vor allem in der salzhaltigen Luft im Gradierwerk hat diese Übung eine besonders nachhaltige Wirkung auf die Atemwege und die Lunge. Auf der Schautafel der Station Nr. 11 ist sie nachzulesen.

In den alten Schriften des indischen Yogas ist die vielfältige Wirkung der Nasenatmung lange bekannt. Sie wird Wechselatmung genannt. Hier wird ebenfalls mal mit dem rechten, mal mit dem linken Nasenloch im Wechsel geatmet.

Neuere Studien haben sogar gezeigt, dass die Nasenatmung auch unsere Denkfähigkeit stärkt.

Trotz Kälte ist Bewegung für unseren Körper, für unsere Atmung und auch für unser Gemüt wichtig. Doch sollten wir unsere Aktivitäten – wie z. B. ein Spaziergang am Gradierwerk und auf dem Atemweg in Kevelaer - den Temperaturen anpassen.

Bewegung und gute Atmung stärkt das Immunsystem und bringt gute Laune.