

Versuchen Sie dann noch, etwas länger durchzuhalten, bevor Sie wieder einatmen. Atmen Sie 2 Atemzüge normal und halten dann wieder die Luft an. Nach fünf Wiederholungen haben Sie Ihrem Körper den Anreiz gegeben, die Energieproduktion zu verbessern. Aus Studien weiß man, dass der Körper, ähnlich wie bei einem Höhentraining, auf diesen kurzen Sauerstoffmangel reagiert.

»Weniger Sauerstoff führt zu mehr Energie, zu mehr Fitness und mehr Konzentration.«

Weniger Sauerstoff soll Vorteile haben? Das erscheint zunächst unlogisch. Jedoch ist das geflügelte Wort »Weniger ist mehr« in diesem Fall keine unsinnige Aussage, kein Widerspruch und schon gar kein leeres Versprechen. Es passt zum Prinzip

der Widerstandskraft. Was nicht tötet, macht härter, oder frei nach Paracelsus: »Die Dosis macht das Gift.« Für den Körper ist das etwas ganz Natürliches. Nicht der Überfluss lässt ihn stärker werden, sondern der Mangel. Er braucht die Auseinandersetzung mit verschiedenen Reizen und Störfaktoren. Sie veranlassen ihn, sich vor akuten wie auch vor zukünftigen Angriffen besser zu schützen. Nur mit diesen Schutz- und Aufbauprozessen kann der Körper vital bleiben und Krankheiten trotzen. Wenn Sie innerhalb von 10 Atemzügen 5-mal die Luft anhalten, setzen Sie Ihren Körper vorübergehend einem leichten Sauerstoffmangel aus. Er reagiert sofort mit Anpassungsmaßnahmen, um die Versorgung sicherzustellen. Wie bei einem Höhentraining mit dünner Luft lösen die freigesetzten Blutkörperchen aus der Milz

den ersten Energiekick aus. Die Anzahl der roten Blutkörperchen im Blut erhöht sich und der Körper beginnt, Sauerstoff besser aufzunehmen und zu verarbeiten. Alle Organe profitieren davon. Parallel zu diesen Akutmaßnahmen startet das Aufbau-, Reparatur- und Schutzprogramm. Spitzensportler absolvieren vor Wettkämpfen ein Höhenttraining, um ihre Leistung zu steigern. Die Vorteile der Bergluft lassen sich auch nach Hause holen. Ohne großen Aufwand und Kosten kann mit Atemanhalteübungen die gleiche Wirkung erreicht werden. Eine andere Möglichkeit ist ein Hypoxietraining, wie Mediziner die Anwendung von sauerstoffreduzierter Atemluft nennen – eine vollkommen sichere, gut erforschte Behandlungsmethode.

»Wer dranbleibt, kann nachhaltig

Energie atmen.«

Bei dieser Aussage gibt es keinen Interpretationsspielraum. Es ist eine Durchhalteparole für alle, die ständig mehr Energie haben wollen. Mit 10 Atemzügen und entsprechenden Wiederholungen können Sie viel Gutes in Ihrem Körper auslösen. Vielleicht wollen Sie nach dieser Lektüre auch lernen, wie Sie immer richtig atmen.

Mit den freien Übungen im Praxisteil dieses Buches können Sie Ihren Energielevel innerhalb von 2 bis 3 Wochen anheben.

Etwas schneller sind Erfolge, vor allem bei manchen gesundheitlichen Problemen, mit einem Hypoxietraining möglich. Egal, ob Sie sich für nur eine oder für beide

Trainingsformen entscheiden: Wenn Sie dranbleiben, wird sich Ihre Atmung langfristig so verändern, dass Sie mit jedem Atemzug mehr Energie bekommen.



1 Den eigenen Energielevel messen