

Das erwartet Sie im Buch

10 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER MÜDE:

Dieses Buch liefert Ihnen das komplette Wissen, wie Sie mit jedem Atemzug mehr Energie gewinnen können.

Der Test im ersten Kapitel zeigt Ihnen innerhalb von ein paar Minuten, ob es bei Ihrer Atemweise noch Optimierungsbedarf gibt.

Mit den Trainingsprogrammen im Praxisteil können Sie innerhalb von kurzer Zeit Ihren Energielevel über die Atmung erhöhen.

Egal wer Sie sind, es gibt Übungen für gesunde und erkrankte Menschen, sowie Übungen mit Steigerungsmöglichkeiten für Sportler.



**10 Atemzüge
und nie wieder müde**
von Dr. med. Egor Egorov
14,99 Euro,
Gräfe und Unzer Verlag

ÜBER DEN AUTOR



Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Dr. med. Egor Egorov intensiv mit dem Energiestoffwechsel im Körper und dem Einfluss der Atmung. Er ist Co-Autor von mehreren Hypoxie-Studien und hält Vorträge auf internationalen Kongressen. Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er in Seminaren und Fortbildungsveranstaltungen an Kollegen im In- und Ausland weiter. Er ist einer der führenden Hypoxie-Experten in Europa.

Mehr Informationen auf dem Doc Egorov-Blog
(www.doc-egorov.com)

10 ATEMZÜGE UND NIE WIEDER MÜDE

DAS
TRAININGS
PROGRAMM
FÜR MEHR
ENERGIE

GU

VORWORT

»Holst du nur Luft oder atmest du schon Energie?«

Diese Frage soll kein billiger Werbeslogan sein, der Ihr Interesse für dieses Buch bestärkt. Es steckt auch keine Esoterik, kein teurer Trend von Anti-Aging-Gurus oder der neueste Biohacking-Hype dahinter. Hinter dieser Frage verbergen sich mindestens zwei Nobelpreise, unzählige wissenschaftliche Studien und ein medizinischer Erfahrungsschatz, der bis in die Antike zurückreicht.

Beim Atmen ist es wie beim Autofahren: Jeder ist davon überzeugt, dass er alles richtig macht. Genauso verhält es sich beim Thema Atmung. Jeder meint zu wissen, wie man richtig atmet. Wir tun es ja ständig und es funktioniert doch ganz von selbst. Auf die Idee, unsere Atmung verbessern zu können, kommen wir nicht. Wir zählen Schritte, Herzschläge und Kalorien, aber nicht unsere Atemzüge. Wir beobachten und optimieren unsere körperliche und geistige Leistung, unseren Schlaf und Stresspegel. An eine Optimierung unserer Atemweise denken wir jedoch nicht.

Vermutlich haben Sie sich noch nie Gedanken gemacht, ob Sie zu viel oder zu wenig, falsch oder richtig atmen. Ihr Hausarzt hat sich wahrscheinlich auch noch nie für Ihre Art zu atmen interessiert. Wir wollen zwar alle immer besser werden, aber einen wichtigen Faktor für eine Steigerung übersehen wir dabei. Bei der Atmung geben sich die meisten von uns mit einer Minimalversorgung zufrieden. Sie liefert alles, was wir zum Überleben brauchen – aber es ist noch mehr möglich. Nicht nur was den Energielevel betrifft, sondern auch der Schutz vor Krankheiten gehört dazu.

»Zeig mir, wie du atmest, und ich sage dir, wie fit du bist.«

Den eigenen Energielevel anhand der Atmung abzulesen, ist kein Hokusfokus oder Kaffeersatzleserei. Hierfür gibt es einen medizinischen Test, den Sie gerne gleich im ersten Kapitel machen können. Das Ergebnis wird Ihnen viel über Ihre Atmung, aber auch über Ihre Gesundheit im Allgemeinen verraten und Sie motivieren, sich mehr mit Ihrer Atmung zu beschäftigen.

Dieser Bedarf besteht leider bei vielen Menschen. Ohne es zu bemerken, haben sich schlechte Atemgewohnheiten in ihr Leben geschlichen. Durch die Nase wird immer weniger und stattdessen viel bis ständig durch den Mund geatmet. Die Häufigkeit der Atemzüge im Ruhezustand hat sich in den letzten 50 Jahren verdoppelt und die Atemweise ist flacher geworden. Diese Veränderungen, die weder wehtun noch uns im Alltag behindern, könnte man einfach ignorieren – wenn die langfristigen Folgen nicht wären. Denn auf eine zunehmende Müdigkeit können Krankheiten folgen, wenn nichts unternommen wird.

Wie der Titel dieses Buches bereits verrät, reichen für erste Veränderungen 10 Atemzüge. Wenn Sie möchten, können Sie gleich beginnen, Ihren Energielevel anzuheben.

Mit folgender Übung geht es ganz einfach und schnell: Atmen Sie 2-mal ganz entspannt und ruhig durch die Nase ein und aus, dann halten Sie sich nach dem letzten Ausatmen die Nase so lange zu, bis Sie den Wunsch zum Luftholen verspüren. 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.