



Stress wegatmen

Mit Biofeedback den Atem vertiefen

Spannungen, Angst, Stress und Schmerzen führen zu einer oberflächlichen Atmung mit der Folge: Die Sauerstoffkonzentration im Blut und im Gehirn nimmt ab. Auf Dauer können sich dadurch nicht nur Funktionsstörungen in zahlreichen Organen entwickeln, auch die Alterungsprozesse laufen beschleunigt ab. Viele Stressgeplagte haben das Gefühl, dass sich ihr Lebensrad immer schneller dreht.

Durchbrochen werden kann dieser verhängnisvolle Kreislauf durch eine Vertiefung der Atmung, die eine wohltuende Entspannung bewirkt, wie seit langem aus der Meditation bekannt. Allerdings

ist es ohne die richtige Anleitung sehr schwer, sich wirklich auf den Atem zu konzentrieren. Zu leicht schweifen die Gedanken ab und die Entspannung hindernde Ängste und Sorgen melden sich. Hilfe bei der Entspannung verspricht das einfach zu handhabende Atemfeedback-Gerät der Firma BioMental. Über einen Sensor wird die Atemtiefe registriert und über angenehme Klänge oder Lichtsignale rückgemeldet. Die Konzentration auf den Atem erfolgt dadurch leicht und schnell und bewirkt eine automatische Tiefenentspannung. Schon nach wenigen Anwendungen sinkt der Sauerstoffbedarf des Organismus und die vegetativen Funktionen werden positiv beeinflusst.