

5 Atemtechniken gegen Hitzewallungen, Angst & Schlaflosigkeit

Fünf einfache Übungen für die Momente, in denen dein Nervensystem Unterstützung braucht – akut, abends und als tägliches Training. Jede in unter 3 Minuten machbar, überall.

BEVOR ES LOSGEHT

Dein Atem ist der schnellste Weg zu deinem Nervensystem.

Du kannst deinen Herzschlag nicht willentlich verlangsamen. Deine Verdauung nicht per Gedanken beruhigen. Aber deinen Atem – den kannst du in diesem Moment verändern. Und genau darüber erreichst du den Rest.

Jede der fünf Techniken hier wirkt über denselben Mechanismus: deinen Vagusnerv, den größten Nerv deines parasympathischen Nervensystems – dem Teil von dir, der für Ruhe, Verdauung und Erholung zuständig ist. Ein längerer Ausatem als Einatem, ein kurzer bewusster Stopp, ein gleichmäßiger Rhythmus – all das sind Signale an deinen Körper: Du darfst jetzt runterfahren.

Du brauchst keine 20 Minuten Meditation dafür. Die längste Übung hier dauert unter 3 Minuten – und wirkt trotzdem messbar.

1	Physiological Sigh	akuter Stress-Moment
2	4-7-8-Atmung	abends, Einschlafen
3	Box Breathing	Reset tagsüber
4	Verlängerte Ausatmung	tägliches Training
5	Wechselatmung	innere Unruhe, Angst

Physiological Sigh

Der Sofort-Knopf

ANLEITUNG

- 1 Durch die Nase einatmen – nicht ganz voll.
- 2 Direkt einen zweiten, kurzen Nachzieher obendrauf einatmen, bis die Lunge wirklich voll ist.
- 3 Lang und langsam durch den Mund ausatmen, doppelt so lange wie das Einatmen.
- 4 1–3 Runden wiederholen.

WARUM ES WIRKT

Der doppelte Einatemzug öffnet ein Maximum an Lungenbläschen (Alveolen) und hilft, CO₂ effizienter abzuatmen. In Kombination mit dem langen Ausatem ist das der am besten untersuchte **schnellste Weg**, dein Nervensystem innerhalb von Sekunden spürbar zu beruhigen – ideal für den akuten Moment einer Hitzewallung oder plötzlicher Anspannung.

☐ Heute geübt

4-7-8-Atmung

Der Einschlaf-Helfer

ANLEITUNG

- 1 4 Sekunden durch die Nase einatmen.
- 2 7 Sekunden den Atem halten.
- 3 8 Sekunden hörbar durch den Mund ausatmen.
- 4 3–4 Runden wiederholen.

WARUM ES WIRKT

Der stark verlängerte Ausatem verlangsamt deinen Puls und sendet deinem Körper ein eindeutiges Signal: **Es ist nichts zu tun, du darfst loslassen.** Besonders wirksam, wenn der Kopf nachts nicht aufhören will zu denken – probier sie das nächste Mal, wenn du wach liegst.

GUT ZU WISSEN

Wenn 7 Sekunden Halten unangenehm sind, verkürze die Zahlen proportional (z. B. 2-3,5-4) – die Wirkung bleibt gleich, solange das Verhältnis erhalten bleibt.

☐ Heute geübt

Box Breathing

Der Tages-Reset

ANLEITUNG

- 1 4 Sekunden einatmen.
- 2 4 Sekunden halten.
- 3 4 Sekunden ausatmen.
- 4 4 Sekunden halten (leere Lunge), dann von vorn. 4 Runden.

WARUM ES WIRKT

Der gleichmäßige, quadratische Rhythmus gibt deinem Nervensystem eine **vorhersehbare Struktur** – das allein wirkt beruhigend. Diese Technik wird u. a. von Einsatzkräften genutzt, um sich in stressigen Situationen schnell wieder zu fokussieren. Perfekt zwischen zwei Terminen oder vor einem Gespräch, das dich nervös macht.

☐ Heute geübt

Verlängerte Ausatmung

Der Nervensystem-Trainer · 4-4-6

ANLEITUNG

- 1 4 Sekunden einatmen.
- 2 4 Sekunden halten.
- 3 6 Sekunden ausatmen – länger als das Einatmen.
- 4 3–4 Runden, gern als feste tägliche Gewohnheit.

WARUM ES WIRKT

Je länger dein Ausatem im Verhältnis zum Einatem ist, desto stärker die parasympathische Aktivierung. Das ist keine Notfall-Übung, sondern **Training** – dein Nervensystem lernt mit der Zeit, insgesamt leichter in den Ruhemodus zu wechseln, nicht nur in der Übung selbst.

☐ Heute geübt

Wechselatmung

Nadi Shodhana · Der Angst-Löser

ANLEITUNG

- 1 Rechten Daumen sanft auf das rechte Nasenloch legen, durch das linke einatmen.
- 2 Beide Nasenlöcher kurz schließen (Ringfinger aufs linke).
- 3 Rechtes Nasenloch öffnen, dort ausatmen – dann direkt dort wieder einatmen.
- 4 Beide schließen, linkes öffnen, dort ausatmen. Das ist eine Runde. 5–8 Runden.

WARUM ES WIRKT

Eine Übersichtsarbeit über 44 kontrollierte Studien zeigt konsistente Effekte auf Herzratenvariabilität, Blutdruck und wahrgenommenen Stress. In einer Studie senkte bereits 15 Minuten Wechselatmung messbar Stresslevel, Puls und Blutdruck bei gesunden Erwachsenen. Der Wirkmechanismus läuft – wie bei den anderen Techniken hier – über deinen Vagusnerv, **nicht** über die oft kursierende (und wissenschaftlich nicht belegte) Idee, damit "linke und rechte Gehirnhälfte" auszugleichen.

☐ Heute geübt

DEINE ERSTE WOCHE

Übungs-Tracker

Du musst nicht alle fünf täglich üben. Häk einfach ab, was du ausprobiert hast – so siehst du am Ende der Woche, welche Technik am besten zu dir passt.

Tag	Sigh	4-7-8	Box	4-4-6	Wechsel
Montag	☐	☐	☐	☐	☐
Dienstag	☐	☐	☐	☐	☐
Mittwoch	☐	☐	☐	☐	☐
Donnerstag	☐	☐	☐	☐	☐
Freitag	☐	☐	☐	☐	☐
Samstag	☐	☐	☐	☐	☐
Sonntag	☐	☐	☐	☐	☐

Meine Erfahrung aus vielen Jahren Unterricht: Die meisten Frauen finden eine oder zwei Techniken, die sich für sie besonders richtig anfühlen. Das ist völlig normal – bleib bei denen, die für dich wirken.

Dein Nervensystem lässt sich üben.

Genau wie Kraft oder Beweglichkeit ist auch Ruhe eine Fähigkeit, die mit Übung leichter wird. Du musst nicht perfekt sein – du musst nur anfangen.

Wenn eine dieser Techniken dir geholfen hat: Ich freue mich total, davon zu hören. Schreib mir gern auf Instagram.

*Alles Liebe,
Alexandra*

@yogaglueck108 · yogafreising.de