



**ATEM THERAPEUTISCHE
INTERVENTIONEN IM
LEISTUNGSSPORT**

Ein Praxisseminar von Irene Labryga

10.05.2025

URHEBERRECHT IRENE LABRYGA,
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE ATEM THERAPIE

INHALTE DES WORKSHOPS

- Grundlagen in Kürze: Primäre und sekundäre Atembewegung, die 3 Atemformen und Ziele des Atemtrainings
- Übungen und Griffe zur Förderung der Zwerchfellaktivität und Atemvertiefung
- Weitere Atemtechniken
- Schleimhautpflege
- Atemtherapeutische Hilfe bei Hyperventilation
- Kontakt für weitere Fragen

GRUNDLAGEN IN KÜRZE PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE ATEMBEWEGUNG

- **Primäre Atembewegung:** Bezeichnet den Vorgang der Atemmechanik (Zwerchfell senkt sich ab, Brustkorb weitet und hebt sich, Lunge vergrößert ihr Volumen, Unterdruck entsteht, Atem strömt ein).
- **Sekundäre Atembewegung:** Die durch die primäre Atembewegung ausgelöste Kompression breitet sich über das Faszien-system im Körper wellenartig aus und kann bis in die Extremitäten hinein wahrgenommen werden (Atemwelle).
- Die Übertragung der Atembewegung findet im Wesentlichen über das **Faszien-system** statt (hier insbesondere über die TFL).



Grundlagen in Kürze: Die 3 Atemformen

Der Unbewusste Atem

- erhält uns am Leben
- ist allen Einflüssen (von innen und außen, ob positiv oder negativ) ausgesetzt.

1 DER UNBEWUSSTE ATEM

2 DER WILLENTLICH EINGESETZTE ATEM

Der willentlich eingesetzte Atem

- Atemtechnik
- kommt aus dem Denken
- ist zweckgerichtet und verfolgt ein Ziel
- hier gibt es „richtig“ und „falsch“
- => sinnvoll, um schnell einen positiven Effekt für die Leistungsfähigkeit zu erzielen
- eignet sich insbesondere zum Training der Atemmuskulatur

Grundlagen in Kürze: Die 3 Atemformen

Bewusstes Atem

- Nimmt den unbewussten Atem wahr und lässt ihn zu – ohne ihn und seine Gesetze zu stören.
- Dadurch bekommen wir Zugang zu unserem natürlichen Atemrhythmus.
- sinnvoll, um zu regenerieren, Stress zu reduzieren und um langfristig die Atmung zu verbessern (Durchlässigkeit für die Atembewegung)

3 BEWUSSTES ATEM

GRUNDLAGEN IN KÜRZE: ZIELE DER ATEM THERAPEUTISCHEN INTERVENTIONEN

- kann die Lungenkapazität deutlich verbessern => Steigerung der VO₂-max-Werte um durchschnittlich 13,1%
- sorgt für einen besseren Gasaustausch
- verringert das Residualvolumen in der Lunge (effizientere Ausatmung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Gesundes “Schmerzmittel”
- sorgt für mehr Rumpfstabilisation
- Vermeidung von muskulären Dysbalancen und Schmerzen
- Verbesserung von Bewegungsabläufen

ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER ZWERCHFELLAKTIVITÄT UND ATEMVERTIEFUNG

- Übungsunterstützende Körperhaltungen
- Übungen zur Nasenatmung
 - Wechselatmung
 - Dehnungen im nasolabialen Bereich
- Übungen zur reflektorischen Zwerchfellbewegung
- Übung zum Wahrnehmungstraining
(=> Verbesserung der Atem- und Körperwahrnehmung;
Selbstwirksamkeit; Resilienz;
Atemvertiefung)
- Übung zur Flankendehnung

ÜBUNGSUNTERSTÜTZENDE KÖRPERHALTUNGEN

Stehen:

Die Füße sind in etwa hüftbreit auseinander und stehen gut „verwurzelt“ auf dem Boden; die Zehen sind entspannt; die Knie geben leicht nach, der Bauch ist locker.

Sitzen:

Die Füße sind in etwa hüftbreit auseinander und stehen gut „verwurzelt“ auf dem Boden; die Zehen sind entspannt; die Knie bilden in etwa einen rechten Winkel, der Winkel kann aber auch etwas größer sein; Du solltest auf dem höchsten Punkt Deiner Sitzknochen sitzen. Die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln, der Bauch ist entspannt.

- Die Übung wird in bequemer Sitz- oder Liegehaltung durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung; Liegeposition: Körper ist entspannt, gibt das Gewicht an den Untergrund ab)
- *Handpositionen:* Die rechte Hand schließt mit dem Daumen das rechte Nasenloch bzw. der Ring- oder kleine Finger das linke Nasenloch.
- *Durchführung:* Zu Beginn wird das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschlossen und wir atmen tief und langsam durch das linke Nasenloch ein. Anschließend verschließen wir das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und öffnen das rechte Nasenloch – atmen langsam und vollständig durch das rechte Nasenloch aus. Dann atmen wir durch das rechte Nasenloch ein, während das linke Nasenloch geschlossen bleibt. Danach schließen wir das rechte Nasenloch wieder und öffnen das linke Nasenloch: Atmen hier langsam und vollständig aus usw.
- Anschließend gut nachspüren: Wie nehme ich jetzt meine Atmung wahr?

ÜBUNGEN ZUR NASENATMUNG: WECHSELATMUNG

willentlich eingesetzter Atem

1) Dehnung des Nasengrundes

- Die Übung wird in bequemer Sitz- oder Liegehaltung durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung; Liegeposition: Körper ist entspannt, gibt das Gewicht an den Untergrund ab).
- Nun dehnen die beiden Zeigefingerkuppen den Bereich zwischen Nasenlöchern und Oberlippe nach unten (in Richtung Kinn) und lösen so den Einatemreflex aus; dann lösen wir diese Dehnung wieder; der Atem strömt aus. Diese Übung vertieft den Atem, das Zwerchfell senkt sich bis zu 6cm tief ab. Häufig wird ein Heben und Senken der Bauchdecke wahrgenommen).

2) Dehnung beidseits nach lateral (auf Höhe der Jochbeine)

- Haltung siehe oben
- Bei dieser Übung dehnen und streichen wir mit den Zeigefingern beidseits nach lateral auf Höhe der Jochbeine und lösen dann wieder. Dabei lassen wir den Atem reflexartig kommen und gehen. Der Atem strömt während der Dehnung ein, beim Lösen aus. Häufig wird eine Aktivierung und Aufdehnung des Zwerchfells in die Breite erlebt; die Flanken dehnen sich auf.

ÜBUNGEN ZUR NASENATMUNG: DEHNUNGEN IM NASOLABIALEN BEREICH

Bewusstes Atem

3) Dehnung der Nasenspitze

- Die Übung wird in bequemer Sitz- oder Liegehaltung durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung; Liegeposition: Körper ist entspannt, gibt das Gewicht an den Untergrund ab).
- Nun dehnt ein Zeigefinger die Nasenspitze nach oben (wie eine „Schweinenase“). Automatisch strömt der Atem ein. Dann lösen wir wieder. Häufig wird die Atembewegung hier eher im Oberkörper wahrgenommen.

ÜBUNGEN ZUR NASENATMUNG: DEHNUNGEN IM NASOLABIALEN BEREICH

Bewusstes Atem

ÜBUNGEN ZUR REFLEKTORISCHEN ZWERCHFELLBEWEGUNG

Bewusstes Atem

1) Lockerung und Kräftigung des Beckenbodens mit „F“
(=> Atemvertiefung; Training der Atem- und Körperwahrnehmung)

- Die Übung wird in Sitzhaltung auf einer harten Sitzfläche durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung).
- Nun legen wir eine Hand unter einen Sitzknochen und machen einige Male ein kräftiges „F“ (als würde man eine Kerze auspusten). Dabei wird die Kontraktion im Beckenboden wahrgenommen. Anschließend wird die Hand herausgezogen: nehme ich ein Ungleichgewicht zwischen rechtem und linkem Sitzknochen wahr? Dann Seitenwechsel.
- Anschließend liegen die Hände auf den Oberschenkeln oder die Arme hängen seitlich; wir machen einige Male hintereinander das kräftige „F“ und nehmen dabei die Kontraktion im Beckenboden wahr.
- Danach legen wir eine Pause ein oder schließen die Übung ganz ab. Legen die Hände auf den Unterbauch und nehmen die Atembewegung wahr: Ist die Atembewegung im Unterbauch zu spüren?

ÜBUNGEN ZUR REFLEKTORISCHEN ZWERCHFELLBEWEGUNG

Bewusstes Atem

2) Lockerung und Kräftigung des Zwerchfells mit „Sch“ (=> Atemvertiefung; Training der Atem- und Körperwahrnehmung)

- Die Übung wird in Sitzhaltung auf einer harten Sitzfläche durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung).
- Nun legen wir die Hände abwechselnd auf die unteren Rippen und die Flanken (Zwerchfellansatz) und machen einige Male ein lockeres und leichtes „Sch“ (die Lippen sind dabei etwas nach vorne gestülpt; „Schnute“). Dabei wird die Kontraktion im Zwerchfell wahrgenommen. Kann der Einatem jeweils reflektorisch wieder einströmen?
- Anschließend liegen die Hände auf dem Zwerchfellansatz und wir nehmen die Atembewegung wahr: Ist die Atembewegung im Zwerchfell zu spüren?

ÜBUNG ZUM WAHRNEHMUNGSTRAINING: DEHNUNG BRINGT DEN EINATEM (Bewusstes Atem)

- Dehnungen lösen Einatemreflexe aus.
- je fließender die Bewegungen, desto fließender der Atem
- Wichtig: Gelenke dürfen nicht durchgedrückt oder Muskeln durchgestreckt sein – dies blockiert die Atembewegung!

Übungsdurchführung:

- Wir arbeiten im Sitzen und/oder Stehen.
- Nun dehnen wir eine Hand von der Handmitte ausgehend bis in die Fingerkuppen hinein auf und lösen dann wieder; den Atem lassen wir reflexartig kommen und gehen; Gibt es einen Rhythmus? Wenn ja, wann kommt der Ein- wann der Ausatem? => *Wichtiges Prinzip: Dehnung löst Einatemreflexe aus!*
- Diese Bewegung wiederholen wir einige Male, erst nur mit den Händen, dann auch mit den gesamten Armen; die Dehnung geht nun bis in die Achselhöhlen hinein.
- Anschließend nehmen wir den Atem wahr: Dazu schließen wir die Augen, legen die Hände auf den Bauch und beobachten unseren Atem. Hat er sich verändert? Ist der tiefer geworden?
- *Beobachtung:* Gelenke dürfen nicht durchgedrückt oder Muskeln durchgestreckt sein – dies lässt den Atem stocken.

- Die Übung wird in Sitz- oder Stehhaltung durchgeführt (siehe Folie Sitzhaltung/Stehhaltung).

- Zur Vorbereitung streichen wir die Seiten mit der jeweils gegenüberliegenden Hand aus: Dazu heben wir den Arm an und streichen die Körperseite von der Hand bis zu den Füßen aus.

- Nun verlagern wir das Gewicht auf einen Sitzknochen (bzw. auf die Fußaußen- und Innenkante) und dehnen dabei den Arm der gleichen Seite (auf der das Gewicht nun ruht) nach oben - bogenförmig über den Kopf; die Handfläche zeigt dabei in Richtung Zimmerdecke; der Atem strömt ein. Anschließend kommen wir wieder zurück in die Ausgangslage; der Atem strömt aus.

Nun dasselbe auf der anderen Seite.

Wir arbeiten die beiden Seiten im Wechsel, lassen den Atem reflexartig kommen und gehen; spüren die Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur.

Wir bleiben während der Übung leicht und mühelos.

- *Abschluss:* Wir nehmen die Atembewegung in den Flanken und im Zwerchfell wahr.





GRIFFE ZUR FÖRDERUNG DER ZWERCHFELLAKTIVITÄT UND ATEMVERTIEFUNG

- Allgemeine Behandlungsprinzipien in der Angewandten Atemtherapie
- Lateral-Dehnung am Sacrum
- Dehnung an den OSG
- Lateraldehnung am Zwerchfellansatz (T12)
- Diagonaldehnung Thorax
- Gummibanddehnung Sacrum-T12

ALLGEMEINE
BEHANDLUNGSPRINZIPIEN
IN DER ANGEWANDTEN
ATEMTHERAPIE

Wir unterstützen den *natürlichen Atemrhythmus* durch Dehnung oder Druck.

Wir warten immer, bis der Einatemimpuls bereits wahrnehmbar ist und beginnen dann erst mit dem Griff.

Der Einatem wird aktiv begleitet (gedehnt oder gedrückt), im Ausatem wird die Retraktion (also lösend) begleitet. In der Atemruhe wird alle Spannung aus den Fingern und Händen gelassen.

Wir atmen immer im *eigenen* Atemrhythmus und nicht mit dem Athleten/der Athletin mit.

Die Griffe werden in etwa 6-8x wiederholt.

- Die Therapeutin/der Therapeut steht neben der Liege auf Höhe des Beckens.
- Die Fingerkuppen setzen etwas neben der Mitte des Sacrums an und dehnen im Einatem nach lateral, begleiten im Ausatem zurück zur Ausgangslage.
- In der Atempause alle Spannung aus Fingern und Händen lösen.
- Die Fingerkuppen sollten in der Atemtherapie tendenziell immer eher weich sein, die Dehnung kann (je nach Atemreaktion) ruhig kräftig sein. Sollte der Atem des Athleten/der Athletin stocken, so wäre es günstig, die Dehnung etwas sanfter durchzuführen und die Atemreaktion zu beobachten. Sobald sich der Atem vertieft, ist Dehnung perfekt.
- Kommt der Griff gut an, so ist die Atembewegung vor allem in der Beckenregion wahrnehmbar; der Atem ist ruhig und gleichmäßig; der/die Atmende entspannt sich (Stimulierung des Parasympathikus).



LATERAL- DEHNUNG AM SACRUM (RÜCKENLAGE)

DEHNUNG AN DEN OSG (RÜCKENLAGE)

- Die Therapeutin/der Therapeut steht am Fußende.
- Die Hände umfassen beidseits die OSG und dehnen im Einatem nach distal; begleiten im Ausatem zurück zur Ausgangslage.
- In der Atempause die Spannung etwas lösen.
- Kommt der Griff gut an, so ist die Atembewegung in der gesamten TFL zu sehen, die Atmung vertieft sich stark, der Atem ist ruhig und gleichmäßig; der/die Atmende entspannt sich (Stimulierung des Parasympathikus).

- Die Therapeutin/der Therapeut steht neben der Liege auf Höhe des Zwerchfells.
- Die Fingerkuppen setzen auf Höhe T12 an (liegen in der Vertiefung zwischen Rückenstrecker und Wirbelsäule) und dehnen im Einatem nach lateral, begleiten im Ausatem zurück zur Ausgangslage.
- In der Atempause alle Spannung aus Fingern und Händen lösen.
- Die Fingerkuppen sollten in der Atemtherapie tendenziell immer eher weich sein, die Dehnung kann (je nach Atemreaktion) ruhig kräftig sein. Sollte der Atem des Athleten/der Athletin stocken, so wäre es günstig, die Dehnung etwas sanfter durchzuführen und die Atemreaktion zu beobachten. Sobald sich der Atem vertieft, ist Dehnung perfekt.
- Kommt der Griff gut an, so ist die Atembewegung vor allem in der Zwerchfellregion und in den Flanken wahrnehmbar; der Atem ist ruhig und gleichmäßig; der/die Atmende entspannt sich (Stimulierung des Parasympathikus).



**LATERAL-DEHNUNG
AM
ZWERCHFELLANSATZ
(T12, RÜCKENLAGE)**

DIAGONALDEHNUNG THORAX (RÜCKENLAGE)

- Die Therapeutin/der Therapeut steht neben der Liege auf Höhe des Rumpfes.
- Eine Handkante z.B. der linken Hand liegt in der Mohrenheimgrube z.B. links, die andere Hand auf dem rechten SIAS; im Einatem wird diese Diagonale (als läge ein Gummiband zwischen diesen beiden Polen) aufgedehnt, im Ausatem wird die Retraktion zurück zur Ausgangslage begleitet.
- In der Atempause die Spannung lösen.
- Kommt der Griff gut an, so ist die Atembewegung im Thorax gut sicht- und spürbar; der Atem ist ruhig und gleichmäßig; der/die Atmende entspannt sich (Stimulierung des Parasympathikus).

- Die Therapeutin/der Therapeut steht neben der Liege auf Höhe des Rumpfes.
- Eine Hand liegt auf T12, die andere auf dem Sacrum (entweder nebeneinander oder überkreuz); im Einatem wird ein gedachtes Gummiband zwischen diesen beiden Polen aufgedehnt, im Ausatem wird die Retraktion zurück zur Ausgangslage begleitet.
- In der Atempause die Spannung lösen.
- Kommt der Griff gut an, so ist die Atembewegung im Bereich des Griffes gut sicht- und spürbar; der Atem ist ruhig und gleichmäßig; der/die Atmende entspannt sich (Stimulierung des Parasympathikus).



**GUMMIBANDDEHNUNG
SACRUM-T12
(BAUCHLAGE)**

WEITERE ATEMTECHNIKEN

(WILLENTLICH EINGESETZTER ATEM)

- **Lippenbremse:** durch Nase ein-, dosiert durch Mund ausatmen. Dies ist ein kompletter Zyklus. Wiederhole diesen Zyklus für mehrere Minuten.
- **Buteyko-Methode:** hierzu gehören verschiedene Techniken wie z.B. Nasenatmung, Atempausen, kontrollierte Atmung, Lippenbremse, Bauchatmung, Entspannungsübungen, langsam ein- und ausatmen während man sich auf die Atmung konzentriert und Atempausen einhält.
- **Boxatmung:** 4 Sekunden durch Nase ein – 4 Sekunden Atem anhalten – 4 Sekunden lang durch Mund ausatmen – 4 Sek.unden Luft anhalten usw. für mehrere Minuten.

WEITERE ATEMTECHNIKEN:

LAXVOX

SANFTES ATEMTRAINING & SCHLEIMLÖSUNG

Ziele dieses Trainings sind u.a.:

- Lockerung der Muskulatur im pharyngealen, laryngealen und orofazialen Bereich.
- Wirkungsvolles Training der Nasenatmung.
- Förderung der Atemwahrnehmung (die Athletin/der Athlet sieht anhand der Blasenbildung beim Blubbern sofort, ob der Atemdruck richtig dosiert ist).
- Atemvertiefung und Training der Zwerchfellatmung.
- Schleimhautpflege.

Durchführung:

- Material: Silikonschlauch (ca. 25 cm lang, Durchmesser 10-11 mm) und ein Glas Wasser bzw. eine kleine Flasche mit ein wenig Wasser gefüllt.
- Je tiefer man den Schlauch in das Wasser steckt, desto stärker der Atemwiderstand.
- Dauer des Trainings: 3-5 Minuten am Stück, mehrmals täglich.
- Man atmet sanft durch die Nase ein und tönt dann ein „U“ in den Schlauch. Beim „U“ ist der Kehlkopf max. entspannt, die Muskulatur lockert sich. Das Wasser sollte mittelstark blubbern, dann ist der Atemdruck richtig dosiert.
- Wichtig: Die orofaziale Muskulatur sollte während der Übung locker „flattern“ (Wangenmuskulatur entspannt).

Weiterführende Infos auf: www.laxvox-institute.eu

SCHLEIMHAUTPFLEGE: HILFEN GEGEN TROCKENHEIT UND REIZUNG

Menthol, Pfefferminze, Fruchtsäuren und Eukalyptus trocknen aus (sind also zu vermeiden).

Hilfreich: Pastillen wie Isla-Moos oder GeloRevoice legen einen Schutzfilm auf die Schleimhäute.

Inhalationen mit Wasser oder Salzwasser (z.B. mit Pari Boy oder www.bronchisoft.at) sind empfehlenswert.

Nasenduschen (z.B. von Emser) bieten ebenfalls eine gute Unterstützung.

Gute Hilfe bei Mundatmung nachts: „Faceformer“ Infos: www.faceformer.de

Generell gilt: auf Luftfeuchtigkeit im Raum achten (insbesondere auch nachts).

Und natürlich wie immer: Nasenatmung ist auch hier essenziell. Die Nase befeuchtet, reinigt und wärmt die Atemluft an.

ATEM THERAPEUTISCHE HILFE BEI HYPERVENTILATION

- Die Athletin/der Athlet liegt in Rückenlage.
- Der Therapeut/die Therapeutin greift beidseits den Vorderfuß (die kleinen Finger liegen an den kleinen Zehen, die Daumen an den großen Zehen).
- Im Einatem wird der gesamte Vorderfuß nach vorne gebeugt (=> Anteflexion), die Fersen werden in den Untergrund gedrückt und die Füße werden in Richtung des Kopfes geschoben.
- Dadurch wird der Einatem stark eingeschränkt, die Ausatemphase wird extrem forciert.

VIELEN DANK!



Bei Fragen zum Thema können Sie mich sehr gerne kontaktieren!

Irene Labryga

Institut für Angewandte Atemtherapie

Johann-Arnold-Straße 32a

86899 Landsberg am Lech

E-Mail: atem@praxis-labryga.de

Mobil: 0171/7783063

Festnetz: 08191/9798060

www.atem-ausbildung.de

www.angewandte-atemtherapie.de

www.praxis-labryga.de

