

# Die Brücke zwischen Atmung & Darmgesundheit

Wie wir mit der Atmung unser autonomes Nervensystem beeinflussen – und damit unseren Darm!

**Dr. Josephine Worseck**

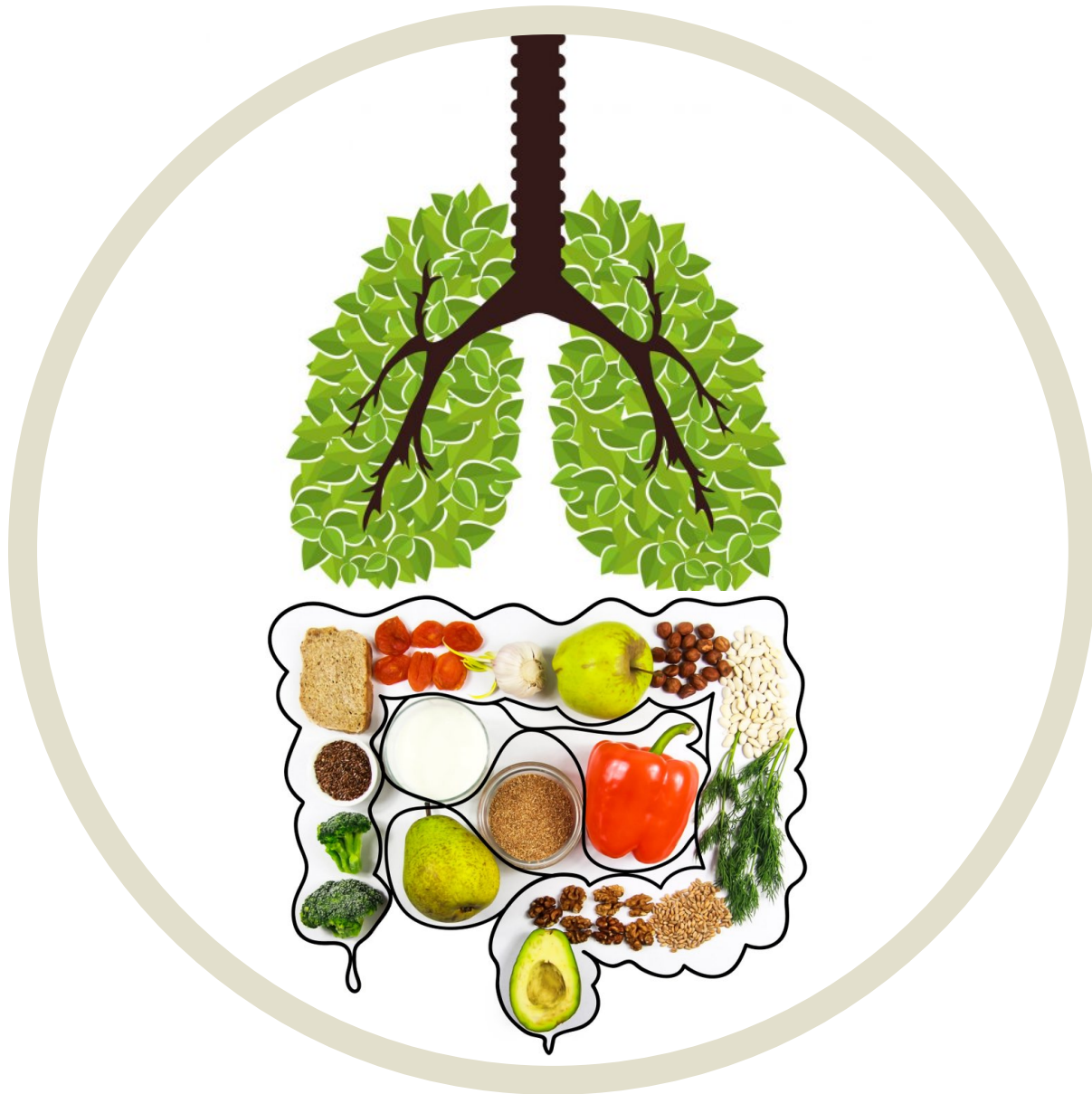
8. Oktober 2020

# Noch einen Moment bitte...

- Macht es euch bequem
  - Schließt die Augen
  - Lass euch von meiner Stimme leiten
- 
- Notiert gedanklich, wie es euch körperlich, mental & emotional geht



Momentaufnahme



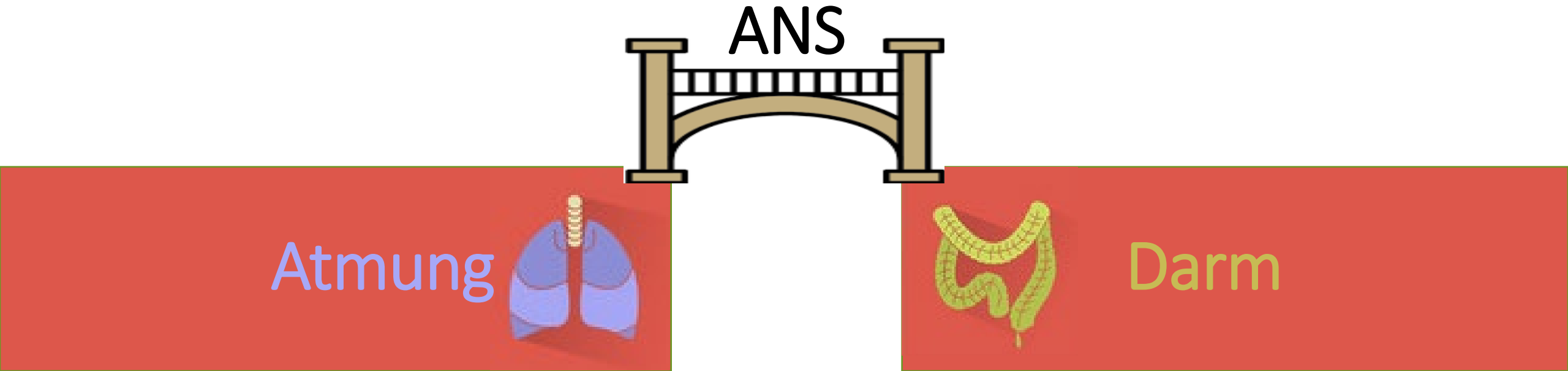
# Die Brücke zwischen Atmung & Darmgesundheit

Wie wir mit der Atmung unser autonomes Nervensystem beeinflussen – und damit unseren Darm!

**Dr. Josephine Worseck**

8. Oktober 2020

# Die Brücke: das autonome Nervensystem



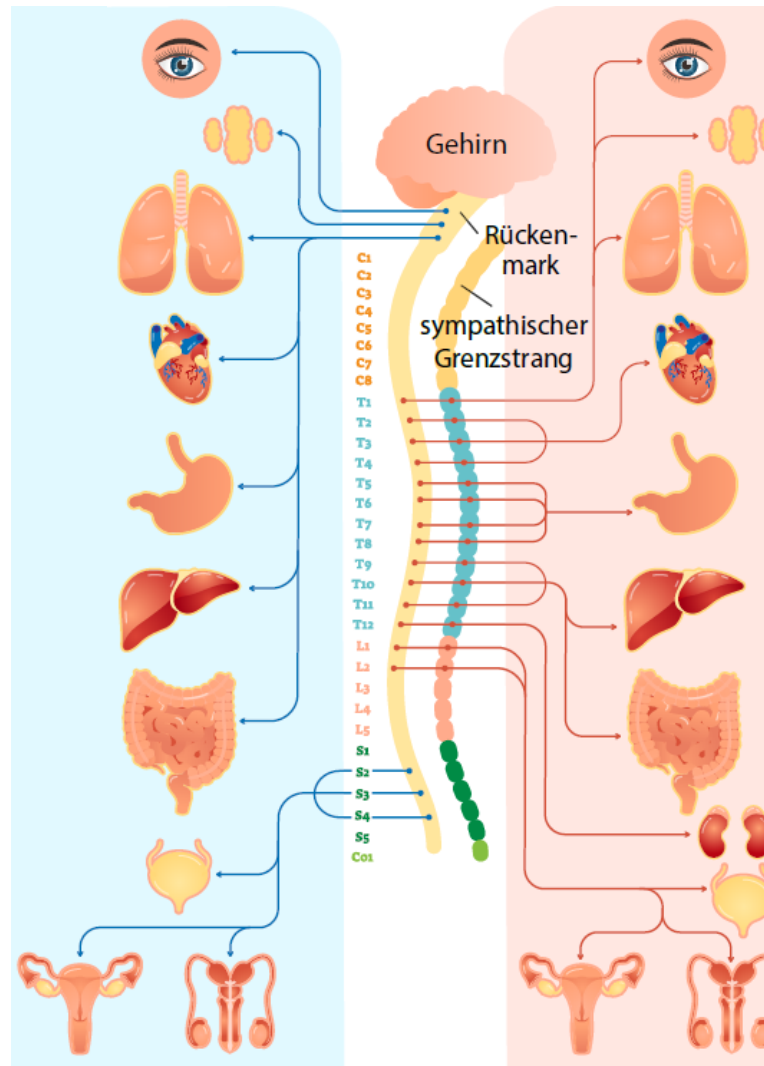
# Die Brücke: das autonome Nervensystem

## Parasympathikus

Förderung des Speichelflusses

Stimulation der Verdauungsaktivität des Magens

Stimulation der Verdauungsaktivität im Darmtrakt



## Sympathikus

Hemmung des Speichelflusses

Hemmung der Verdauungsaktivität des Magens

Hemmung der Verdauungsaktivität im Darmtrakt

# Die Brücke: das autonome Nervensystem

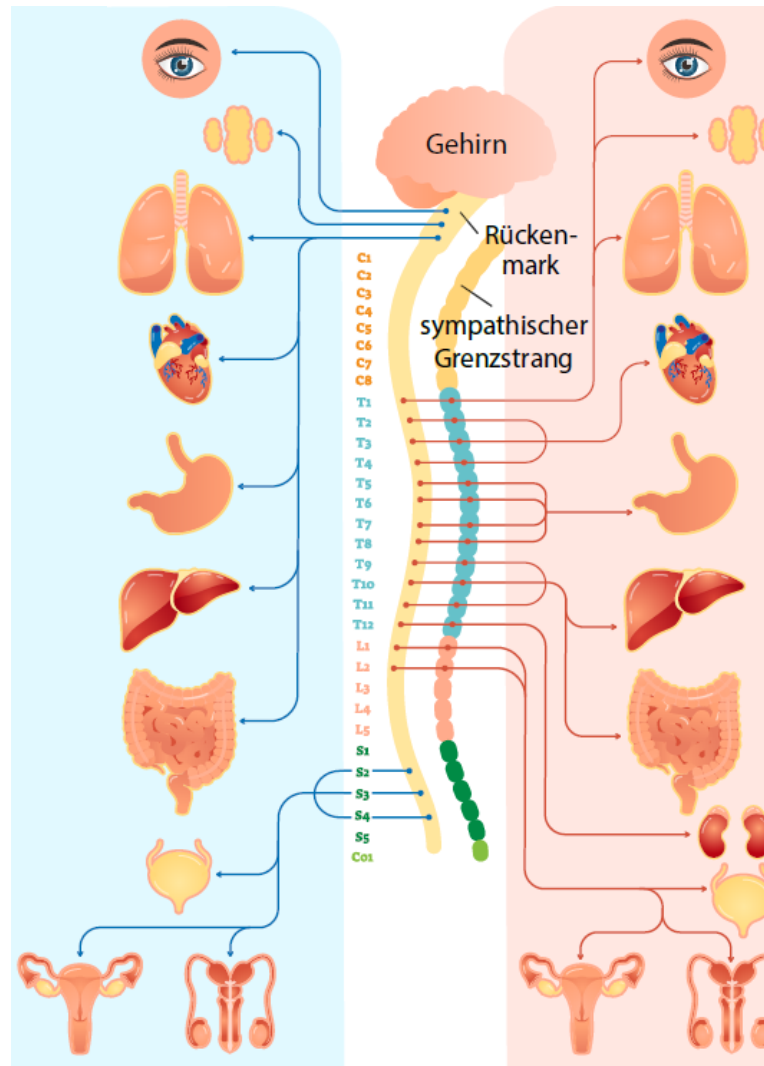
## Parasympathikus

Verengung der Atemwege

Langsame Atmung

Bauchatmung

Nasenatmung



## Sympathikus

Entspannung der Atemwege

Schnelle Atmung

Brustatmung

Mundatmung



Atmung

# Wechselwirkungen Atmung - ANS - Darm

## Parasympathikus

Förderung des Speichelflusses	Verengung der Atemwege
Stimulation der Verdauungsaktivität des Magens	Langsame Atmung
Stimulation der Verdauungsaktivität im Darmtrakt	Bauchatmung
Reduktion der Herzrate & des Blutdrucks	Nasenatmung
Entspannung von Muskeln & Geist	

## Sympathikus

Entspannung der Atemwege	Hemmung des Speichelflusses
Schnelle Atmung	Hemmung der Verdauungsaktivität des Magens
Brustatmung	Hemmung der Verdauungsaktivität im Darmtrakt
Mundatmung	

Rest & Digest

Fight or Flight



# Atemübung

- Macht es euch bequem
- Schließt die Augen
- Lass euch von meiner Stimme leiten

(1) Aktivierung Sympathikus

(2) Autonome Balance

(3) Aktivierung Parasympathikus



Atemübung zur  
Beeinflussung des  
ANS



# Körperwahrnehmung

- Stress führt oft zu einem Verlust der Körperwahrnehmung
- Folgen: Stressessen, Appetitverlust und emotionales Essen
- Lösung: das ANS in Balance bringen mit Atemübungen



# Erstes Fazit

1. Mit bewussten Atemübungen können wir unser ANS beeinflussen und uns in einen entspannten (Rest & Digest) oder aktiven (Fight or Flight) Modus versetzen.
2. Im Rest & Digest Modus fördert der Parasympathikus Verdauungsaktivitäten
3. Durch Entspannungsübungen bauen wir Stress ab & trainieren die Körperwahrnehmung – so wird emotionalem Essen, Stressessen und Appetitverlust vorgebeugt

War das schon alles? Natürlich nicht...

4. Weitere Einflüsse Atmung auf unsere Darmgesundheit...

# Atmung und Darmgesundheit

Vorteile der Zwerchfellatmung/Bauchatmung bei

- Reflux / Sodbrennen (Eherer et al., 2012, Halland et al., 2021)
- Ruminationssyndrom / Wiederkäuen (Hoshikawa et al., 2020)
- Verstopfung (Silva and Motta, 2013)
- Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen

# Zwerchfellatmung

- (1) Eine Hand auf dem Bauch, die andere auf der Brust
- (2) EINATMUNG: langsam durch die Nase in den Bauch
- (3) Pause auf der Einatmung
- (4) AUSATMUNG: langsam durch den Mund mit geschürzten Lippen

1-2x täglich für 10-15 Minuten



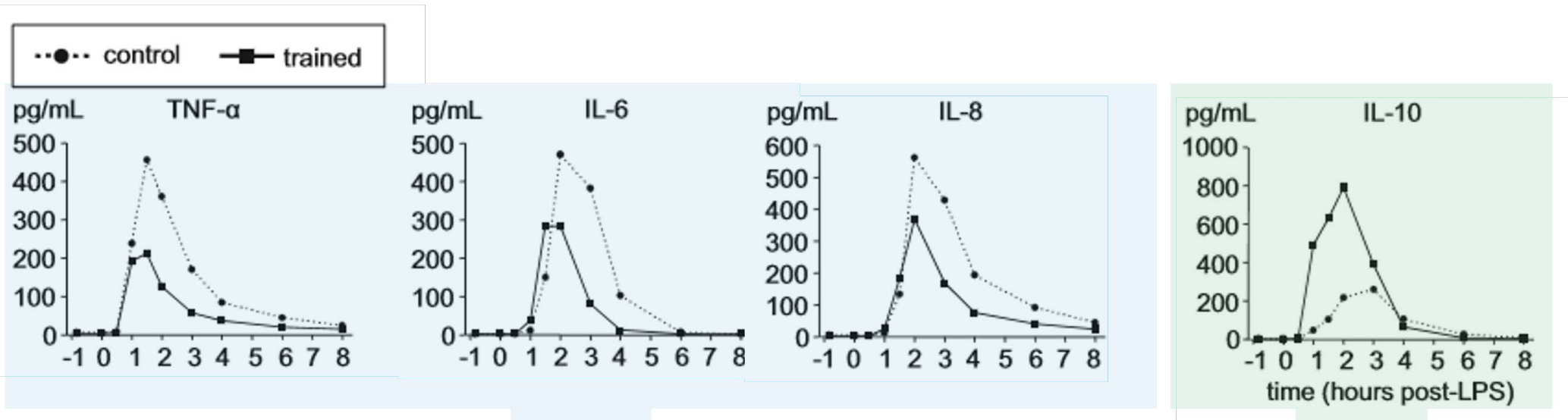
Zwerchfellatmung

# Gibt es noch andere Atemtechniken?

- Taktatmung
- Viereckatmung (Square-Breath)
- Wechselatmung
- Physiologische Seufzer
- 4-7-8 Atmung (4 Ein, 7 Halt, 8 Aus)
- 4-7-11 Atmung (4 Ein, 7 Aus, 11 Min)
- [...]

Natürlich...

# Wim Hof Atmung



**Pro-inflammatorische Zytokine**  
Signifikante Reduktion

**Anti-inflammatorisches Zytokin**  
IL-10 ist signifikant erhöht

# Wim Hof Methode

[www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)

- Kostenfreier Mini-Kurs



# FAQ

Zeit für euere Fragen





**DANKE!**

[hallo@josephineworseck.com](mailto:hallo@josephineworseck.com)

[www.josephineworseck.com](http://www.josephineworseck.com)

# Abschluss...

- Macht es euch bequem
  - Schließt die Augen
  - Lass euch von meiner Stimme leiten
- 
- Notiert gedanklich, wie es euch körperlich, mental & emotional geht



Momentaufnahme