

Übersicht Atemtechniken: Kontraindikationen und Anwendungshinweise

Atemtechnik	Kontraindikationen / Vorsicht	Hinweise zur Anwendung
Kapalabhati („Feueratmung“)	<p>Nicht praktizieren bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD (die schnelle Atmung kann Symptome verschlechtern) ¹. Ebenfalls kontraindiziert bei Herzkrankheiten oder unbehandeltem Bluthochdruck (Belastung für Herz-Kreislauf) ², bei akutem Bandscheibenvorfall (Druckbelastung für den Rücken) ³ sowie während Schwangerschaft und bei Epilepsie ⁴. <i>Hinweis:</i> Bei unsachgemäßer Überanstrengung sind vereinzelt sogar Lungenschäden beschrieben – es existiert ein Fallbericht über einen spontanen Pneumothorax (Lungenkollaps) nach exzessivem Kapalabhati ⁵ (extrem selten, verdeutlicht aber das Risiko bei falscher Ausführung).</p>	<p>Nur mit leerem Magen üben (ideal morgens). Aufrechte Sitzhaltung einnehmen, damit frei geatmet werden kann. Beginnend mit ca. 20–30 schnellen, kräftigen Ausatmungen durch die Nase pro Runde, in moderatem Tempo ⁶. 2–3 Runden sind für Einsteiger ausreichend ⁷. Wichtig: Eigene Grenzen beachten – bei Schwindel oder Unwohlsein sofort eine Pause einlegen und normal atmen. Während der Übung nicht verkrampfen; Nacken und Schultern bewusst locker lassen. In der Schwangerschaft wird Kapalabhati von vielen Experten <i>nicht</i> empfohlen, da die erhöhte Sauerstoffaufnahme leicht zu Schwindel führen kann und der Bauchdruck steigt ⁸. Falls Schwangere dennoch (in Abstimmung mit dem Arzt) sanft üben, keine Atemanhalte und nicht zu kraftvoll ausführen ⁸.</p>

Wim-Hof-Methode

(WHM) –
hyperventilatives
Atemmuster im
Wechsel mit
Luftanhalten (gehört
zur gleichnamigen
Kälte- und
Meditationsmethode)

Sicherheitswarnung: Die WHM-Atemtechnik kann zu Ohnmacht führen – daher niemals während Tätigkeiten wie Autofahren und **nie im Wasser** anwenden (Ertrinkungsgefahr) ⁹. Kontraindiziert bei Personen mit Anfallsleiden/Epilepsie, bestehenden Atemwegsproblemen (z. B. schweres Asthma), Schlaganfall-Vorgeschichte oder bei starkem Blutdruck außerhalb des Normbereichs (sehr hoher oder sehr niedriger Blutdruck) ¹⁰. Auch in der Schwangerschaft wird von der Praxis abgeraten ¹¹. Wer Medikamente einnimmt oder Vorerkrankungen hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen ¹².

Die Atemübungen immer **nur im Sitzen oder Liegen** an einem sicheren Ort durchführen, damit man bei möglicher Ohnmacht nicht stürzt ¹³. Eine Standard-Session besteht aus etwa 3 Runden mit jeweils ~30 zügigen, tiefen Atemzügen (voll einatmen, passiv ausströmen lassen) gefolgt von einer Ausatmung und anschließender Atempause (so lange angenehm) ¹⁴. Danach mit einem tiefen Einatmen abschließen und nächste Runde beginnen. **Nie mit Gewalt die Luft anhalten**, sondern nur bis zum deutlichen Atemimpuls. Während und nach der Hyperventilation können Kribbeln oder Schwindel auftreten; das ist bis zu einem gewissen Grad normal, dennoch gilt: **nicht übertreiben**. Bei starkem Unwohlsein Übung abbrechen. Außerdem gilt: keine Atemübungen mehr durchführen, sobald man ins eiskalte Wasser geht – die WHM-Atmung immer *vor* dem Kältebad abschließen (gasping reflex vermeiden). Generell sollte die Methode achtsam und gemäß offizieller Anleitung ausgeführt werden; bei Fragen oder gesundheitlichen Bedenken einen zertifizierten WHM-Instructor oder Arzt konsultieren ¹².

Physiological Sigh
(„physiologischer Seufzer“) – doppelte Einatmung, gefolgt von langer Ausatmung

Gilt als sehr sichere Technik für die meisten Menschen ¹⁵. Bei bestimmten Lungenerkrankungen (v. a. Asthma, COPD) ist jedoch *Vorsicht* geboten: Tiefe, schnelle Atemzüge können in seltenen Fällen empfindliche Personen triggern. Daher sollten z. B. Asthmatiker vorab Rücksprache mit ihrem Arzt halten, bevor sie diese Technik regelmäßig anwenden ¹⁵.

Dieser einfache Atemtrick kann jederzeit bei akutem Stress oder Anspannung angewendet werden, um rasch zu beruhigen.

Durchführung: Zwei zügige, hintereinander ausgeführte tiefe Einatmungen durch die Nase (die zweite Inhalation füllt die Lungen bis ganz voll), dann langsam und kontrolliert durch den Mund ausatmen ¹⁶. Man kann 1–3 solche doppelte Seufzer hintereinander machen – bereits ein einzelner Durchgang kann spürbar entlastend wirken. Die physiologische Wirkung ist nachgewiesen: Durch das doppelte Einatmen werden kollabierte Lungenbläschen wieder geöffnet, und die lange Ausatmung erhöht den CO₂-Abbau – Resultat ist eine Absenkung von Herzrate und Anspannung in Sekunden ¹⁷. Praktisch lässt sich das z. B. im Alltag einsetzen, um in akuten Angstsituationen oder vor einem Auftritt die Nervosität zu senken. Da diese Atmung spontan vom Körper (etwa alle 5 Minuten) auch reflexartig durchgeführt wird, besteht kein Risiko der Überdosierung; man kann den „Seufzer“ nach Bedarf beliebig oft wiederholen, sollte jedoch bei auftretendem Hustenreiz oder Schwindel langsam und ruhig weiteratmen.

Box Breathing (auch „Square Breathing“ – quadratisches Atmen mit festen Zählzeiten)

Keine absoluten Kontraindikationen bekannt – Box Breathing ist im Grunde eine sanfte Übung. **Dennoch** sollten Menschen mit ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemein schweren gesundheitlichen Problemen, ebenso Schwangere, vorher mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie mit längerem Atemanhalten üben ¹⁸. Wer sich während der Übung stark *kurzatmig oder schwindelig* fühlt, sollte sofort abbrechen und wieder normal atmen ¹⁹. (Anhaltendes Schwindelgefühl nach der Übung ist nicht normal – in einem solchen Fall medizinische Abklärung suchen.)

Beim Box Breathing wird im **Rhythmus 4-4-4-4** geatmet: z. B. 4 Sekunden einatmen – 4 Sekunden Luft anhalten – 4 Sekunden ausatmen – 4 Sekunden anhalten ²⁰. Diese gleichmäßigen Intervalle können je nach Komfort etwas angepasst werden (Einsteiger können mit kürzeren Intervallen, z. B. 3 Sekunden, beginnen und langsam steigern). Wichtig ist, entspannt *durch die Nase* in den Bauch einzuatmen und nicht zu verkrampfen. Am besten in aufrechter, bequemer Sitzhaltung üben. Pro Durchgang werden meist mehrere Zyklen hintereinander ausgeführt – z. B. **vier Runden** in Folge ²¹ – was etwa einer Minute entspricht. Insgesamt kann man 5–10 Minuten so atmen oder nach Bedarf weitermachen. Für spürbare Effekte (Stressabbau, Puls/BP-Senkung) wird empfohlen, Box Breathing regelmäßig zu praktizieren, etwa **mehrmals täglich** ein paar Minuten. Anfänger sollten jedoch nicht übertreiben; Qualität geht vor Quantität. Im Alltag kann bereits 1–2 Minuten Box Breathing helfen, akute Anspannung zu lindern.

Hypoxie-Übungen
(Atemanhalte-
Training, z. B.
statisches Apnoe-
Tauchen)

Hohes Risiko bei falscher Anwendung! Unbedingt *nicht* geeignet für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. schwere Koronarschäden, Herzinsuffizienz) oder unkontrolliertem Bluthochdruck ²²; ebenso nicht ohne ärztliche Überwachung bei schweren Lungenerkrankungen (z. B. instabiler Asthma, COPD mit chronischer O₂-Unterversorgung) durchführen ²³. Streng kontraindiziert auch bei Epilepsie oder Neigung zu Ohnmachten ²⁴ – bei Hyperventilation und Hypoxie besteht Krampfanfall- bzw. Blackout-Gefahr. In der Schwangerschaft soll von längerem Atemanhalten abgesehen werden, da eine reduzierte Sauerstoffversorgung des Fötus befürchtet wird ²⁵ ²⁶.
Wichtig: Niemals im Wasser oder allein ungesichert Atemanhalte-Wettkämpfe durchführen – durch vorheriges Hyperventilieren kann es zu Bewusstlosigkeit kommen, *bevor* der Atemreiz einsetzt, was unter Wasser tödlich enden kann ²⁷ ²⁸. (Die deutschen Lungenärzte warnen ausdrücklich davor, vor dem Abtauchen extra zu hyperventilieren, weil dadurch die Ohnmachtsgefahr drastisch steigt ²⁷.)

Safety First: Atem-Hypoxieübungen immer mit größter Vorsicht und idealerweise unter Aufsicht/zu zweit durchführen. Anfänger sollten *nie* ohne entsprechende Vorbereitung oder Sicherheitsvorkehrungen bis an die Bewusstlosigkeitsgrenze gehen. Bei Trockenübungen (an Land) am besten liegend oder sitzend trainieren, um im Fall einer Ohnmacht nicht zu stürzen.

Keinesfalls vorher hyperventilieren, um länger die Luft anhalten zu können – das verschiebt nur den Atemreiz und erhöht das Blackout-Risiko erheblich ²⁸. Sinnvoll ist ein allmähliches Steigern der Atemhaltezeiten über Wochen und das Einhalten von Erholungsphasen zwischen den Atemzügen. Fürs Apnoe-Tauchen gibt es etablierte Regeln (buddy system, eindeutige Handzeichen etc.), die unbedingt beachtet werden müssen – bei Missachtung *explodiert* das Unfallrisiko regelrecht ²⁹. Im Zweifel professionelle Anleitung (Apnoe-Tauchkurs, Atemcoach) suchen, vor allem wenn Vorerkrankungen vorliegen. Insgesamt gilt: Atemanhalte-Training kann Leistungsfähigkeit und CO₂-Toleranz steigern, muss aber achtsam und verantwortungsvoll betrieben werden, um akute Zwischenfälle oder Langzeitschäden (z. B. durch Druckmanöver) zu vermeiden.

Holotropes Atmen

(verbundenes, bewusst vertieftes Atmen bis zur Hyperventilation, entwickelt von Stanislav Grof)

Diese intensive Technik darf *nicht* angewendet werden bei: **Schwangerschaft**, unbehandeltem starkem Bluthochdruck oder schweren Herz-Kreislauf-Problemen, bekanntem Glaukom (grüner Star) oder drohender Netzhautablösung, sowie bei Epilepsie ³⁰. Ebenfalls kontraindiziert sind akute psychiatrische Erkrankungen (z. B. Psychosen) oder frische Traumata – die extremen emotionalen Reaktionen könnten diese Zustände verschlimmern ³¹. Personen mit kürzlich erfolgten größeren Operationen oder Knochenverletzungen wird ebenfalls abgeraten, da während des Prozesses unkontrollierte Bewegungen auftreten können ³². Bei bekannten Aneurysmen (zerebral oder aortal) besteht wegen Blutdruckspitzen ein Risiko ³³. Grundsätzlich sollte vor Teilnahme ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt werden; bei schweren Vorerkrankungen stets ärztliche Abklärung.

Nur unter qualifizierter Anleitung ausüben! Holotrope Breathwork findet meist in geschlossenen Gruppen oder Einzelsitzungen unter Leitung zertifizierter Facilitators statt ³⁴ ³⁵. Eine typische Sitzung dauert **2-3 Stunden**: Die Teilnehmer liegen mit geschlossenen Augen auf einer Matte, atmen über längere Zeit schneller und tiefer als normal (verbunden, ohne Pausen) und werden durch laute, rhythmische Musik in einen veränderten Bewusstseinszustand versetzt ³⁶ ³⁷. Ein/e Begleiter/in („Sitter“) ist anwesend, um bei Bedarf zu unterstützen und Sicherheit zu gewährleisten ³⁵. **Wichtig:** Nicht eigenmächtig zu Hause hyperventilieren – die Erfahrung kann sehr überwältigend sein (starke körperliche Empfindungen, Kribbeln/Tetanie, intensive emotionale oder transpersonale Erlebnisse). Deshalb **niemals allein** praktizieren, sondern immer mit geschulten Begleitern in sicherem Rahmen ³⁸. Nach der Atemphase folgt in der Regel eine Ruhe- und Integrationsphase, um das Erlebte zu verarbeiten. Wer an Holotropen Sitzungen teilnehmen möchte, sollte ehrlich alle gesundheitlichen Risiken mit den Leitern besprechen (viele Anbieter lassen vorab einen Fragebogen zu Kontraindikationen ausfüllen) und im Zweifel Abstand nehmen, wenn kontraindizierte Bedingungen vorliegen.

Conscious Connected Breathing
(verbundene Atemarbeit, z. B. in Rebirthing-, Transformational Breath- oder ähnlich geführten Sessions)

Die Kontraindikations-Liste entspricht im Wesentlichen der beim holotropen Atmen, da auch hier Phasen von Hyperventilation auftreten können. Insbesondere gilt: **Keine Sitzung durchführen bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (bekannte koronare Herzkrankheit, Angina pectoris, frischer Herzinfarkt etc.) oder wenn **unkontrollierter Bluthochdruck** vorliegt ³⁹. Personen mit diagnostizierten Aneurysmen im Gehirn oder Bauchraum dürfen an intensiver Breathwork nicht teilnehmen (durch Blutdruckspitzen besteht Rupturgefahr) ⁴⁰. Weiterhin kontraindiziert sind Augenprobleme wie Netzhautablösung oder hoher Augeninnendruck (Glaukom), da schnelle tiefe Atmung den Druck erhöhen könnte ⁴¹. Menschen mit Epilepsie oder Krampfnäigung, schweren psychischen Leiden (akute Trauma, Psychosen u. Ä.), in der **Schwangerschaft** (bes. erstes und zweites Trimester) oder unmittelbar postpartal, sowie Personen mit kürzlich erlittenen schweren Verletzungen oder frischen Operationen wird von dieser Atemtechnik abgeraten ³¹ ³². (Bei stabil eingestellten chronischen Krankheiten kann ggf. eine sanfte Modifikation möglich sein – das muss aber immer individuell mit Arzt und erfahrenem Breathwork-Coach geklärt werden.)

Professionelle Betreuung ist essenziell. Conscious Connected Breathing wird idealerweise in geführten Sessions mit erfahrenen Atem-Coaches praktiziert, die die Intensität dem Teilnehmer anpassen können ⁴². Die Übung besteht darin, über einen längeren Zeitraum ohne Unterbrechung zwischen Ein- und Ausatmung zu atmen – der Atem wird "zirkulär" verbunden. Dadurch wird oft nach einigen Minuten ein Trancezustand oder eine **Gefühlsfreisetzung** erreicht (häufig begleitet von Kribbeln, Emotionen, manchmal Weinen oder Lachen). Die Atemdauer und Tiefe werden vom Leiter je nach Reaktion des Übenden gesteuert, um Überforderungen zu vermeiden ⁴². Wie beim holotropen Atmen gilt: sichere Umgebung (am besten liegend mit Matte/Decke), **niemals allein** ohne Aufsicht atmen, ausreichend Zeit zum Nachruhen und Integrieren einplanen. Teilnehmer sollten vorab alle relevanten Gesundheitszustände offenlegen – ein guter Breathwork-Facilitator klärt über Risiken auf und bietet ggf. sanftere Alternativen für Leute mit Kontraindikationen an.

Atemtechnik	Kontraindikationen / Vorsicht	Hinweise zur Anwendung
<p>Tummo (tibetische „innere Feuer“-Atmung) / Breath of Fire (Kundalini-Yoga)</p>	<p>Die traditionelle Tummo-Meditation ist eine sehr fortgeschrittene Technik; westliche Ableitungen wie „Breath of Fire“ (Feueratem im Kundalini-Yoga, ähnlich Kapalabhati) beinhalten ebenfalls schnelle Atemstöße und Atemanhaltungen. Kontraindiziert ist diese Form der Atmung bei Herzleiden oder starkem Bluthochdruck, da während des intensiven Atmens der Blutdruck erheblich ansteigen kann ⁴³. Auch wer an schwerer COPD oder Asthma leidet, sollte auf explosive Atemübungen verzichten, da diese das Atemsystem belasten. In Schwangerschaft und Menstruation wird im Yoga vom Feueratem abgeraten (Bauchkontraktionen und möglicher Sauerstoffmangel können ungünstig sein) ²⁵ ⁴⁴. Personen mit Epilepsie, unbehandelten psychiatrischen Erkrankungen oder anderen schweren Krankheiten sollten Tummo-/Feueratem ebenfalls <i>nicht</i> praktizieren. Generell gilt: Diese Übungen sind nichts für Ungeübte ohne Anleitung.</p>	<p>Tummo wird ursprünglich im tibetischen Tantra nur unter Anleitung erfahrener Lamas gelehrt ⁴⁵. Die Methode kombiniert sehr <i>kraftvolle Ein- und Ausatmungen</i> (oft 30 oder mehr schnelle Atemzüge) mit Visualisierungstechniken und anschließenden Phasen des Atemanhaltens, um eine innere Hitze zu erzeugen ⁴⁶ ⁴⁷. Für Laien ist die korrekte Ausführung schwer zu kontrollieren, daher sollte man – wenn überhaupt – nur unter Aufsicht eines geschulten Trainers üben. Wer die Yoga-Variante „Breath of Fire“ (Kapalabhati) macht, sollte die gleichen Vorsichtsregeln beachten wie oben bei Kapalabhati beschrieben (gerader Sitz, moderates Tempo, keine Schmerzen oder Schwindel provozieren, bei Frauen während der Periode oder Schwangerschaft aussetzen). Wichtig: Keinesfalls Tummo-Atmung praktizieren, um z. B. vor Eisbädern den Körper künstlich aufzuheizen, ohne genau zu wissen, was man tut – es gab bereits Unfälle durch falsche Selbstanwendung. Eine medizinische Quelle rät, insbesondere vor dem Kaltwasserbaden mit dieser Atemtechnik äußerst vorsichtig zu sein ⁴⁸. Fazit: Tummo/Breath of Fire nur maßvoll einsetzen, am besten in einem geeigneten Kurs; bei jeglichen Bedenken zuerst Rücksprache mit einem kundigen Lehrer oder Arzt halten.</p>

Buteyko-Methode
(Atemreduktion nach
Dr. K. Buteyko)

Die Buteyko-Methode ist grundsätzlich *sehr schonend* und wird bei Asthma und chronischer Hyperventilation erfolgreich eingesetzt. Dennoch gibt es einige Vorsichtsregeln: Bei schweren Erkrankungen wie kürzlich erlittenem Herzinfarkt, **ungeregeltem Bluthochdruck**, zerebralen Aneurysmen, einem akuten psychotischen Schub o. Ä. sowie im **ersten Schwangerschaftsdrittel** sollte Buteyko nicht ohne ausdrückliche ärztliche Erlaubnis geübt werden ⁴⁹ ⁵⁰. In manchen Fällen kann mit sehr sanfter Anpassung trainiert werden – etwa bei gut eingestellter **Hypertonie**, nach überstandener Herzleiden, **Epilepsie** oder in später Schwangerschaft (2./3. Trimester) – aber nur unter erfahrener Anleitung und mit ärztlichem OK ⁵¹. Sollten während der Übungen ungewöhnliche Symptome auftreten (starke Kopfschmerzen, Brustschmerz, etc.), Training abbrechen und abklären.

Die Buteyko-Methode zielt darauf ab, chronische *Überatmung* zu reduzieren und die CO₂-Toleranz des Körpers zu erhöhen. Im Kern lernt man, langsamer, ruhiger und möglichst durch die **Nase** zu atmen ⁵². Typisch sind Übungen, bei denen man nach normaler Ausatmung die Luft anhält (z. B. die *Kontrollpause*, bei der man bis zum ersten deutlichen Atemimpuls pausiert) und dadurch schrittweise die Atemreaktion des Körpers trainiert ⁵³ ⁵⁴. Über Wochen regelmäßigen Übens verlängert sich diese tolerierte Pause. Es wird empfohlen, Buteyko unter Anleitung eines zertifizierten Trainers zu erlernen – die **Buteyko Association** rät z. B. zu mindestens 5 Stunden Unterricht und täglichem Üben ⁵⁵. Ein gängiges Programm ist, **3x täglich 15–20 Minuten** die Atemübungen durchzuführen ⁵⁶. Während der Praxis gilt: immer nasal atmen (ggf. Mund zukleben, um Nasenatmung zu trainieren) und bei *jeglichem* Anzeichen von starker Atemnot, Panik oder Übelkeit sofort unterbrechen und normal atmen ⁵⁷. Anfangs können leichte Symptome wie vermehrter Schleim, Wärmegefühl oder vorübergehende Luftnot auftreten – dies normalisiert sich mit Gewöhnung ⁵⁸. Wichtig ist, Buteyko als *Ergänzung* zur medizinischen Behandlung zu sehen, nicht als Ersatz ⁵⁹; Medikation (etwa bei Asthma) sollte nur in Absprache mit dem Arzt angepasst werden. Bei konsequenter Anwendung berichten viele jedoch über weniger Atemnot, ruhigeren Schlaf und generelle Entspannung durch das „Weniger atmen“.

Coherent Breathing
(„Herz-Kohärenz-
Atmung“, 5–6
Atemzüge/Min.)

**Keine nennenswerten
Kontraindikationen bekannt.**

Diese Atemtechnik – auch als HRV-Biofeedback genutzt – gilt als *sehr sicher*, da sie die Atmung verlangsamt und beruhigt. In der Regel profitieren sogar Herz-Kreislauf-Patienten davon (Blutdruck und Puls sinken) ⁶⁰. Es sind keine Fälle ⁶¹ dokumentiert, in denen die Herz-Kohärenz-Atmung schädliche Effekte verursachte; einige Quellen sprechen von einer Methode „ohne Gegenanzeigen“ ⁶². Lediglich wer unter extrem niedrigem Blutdruck leidet oder beim langsamen Atmen Schwindel verspürt, sollte behutsam üben bzw. zuerst normale Atmung herstellen – im Zweifel ärztlich abklären, aber im Allgemeinen ist kohärentes Atmen auch für gesundheitlich Vorbelastete geeignet.

Bei der Herzkohärenz-Atmung atmet man **rhythmisch langsam** – häufig wird ein 5-5-Rhythmus empfohlen: ca. 5 Sekunden sanft einatmen, 5 Sekunden ausatmen ⁶³. Das ergibt ~6 Atemzüge pro Minute. Wichtig ist, nicht zu forcieren: Das Atmen soll *natürlich* erfolgen („nicht wie ein Roboter oder Taucher“ – also keine Pressatmung) ⁶⁴. Oft wird mit Hilfe eines visuellen oder akustischen Taktes (z. B. einer App oder eines „Breath Ball“) geübt, um den gleichmäßigen Rhythmus zu halten. Eine typische Übung dauert **5 Minuten**, in denen ~30 Atemzyklen durchgeführt werden ⁶⁵. Für nachhaltige Effekte (Stressabbau, bessere HRV) empfehlen Institute die **3-6-5-Methode**: 3× täglich 5 Minuten kohärent atmen, über mehrere Wochen ⁶⁵. Geübt werden kann im Sitzen (gerader Rücken, Hände locker auf dem Bauch) oder auch im Liegen. Nach 3–5 Minuten stellt sich häufig ein Gefühl tiefer Ruhe ein – diese Atemtechnik wird daher akut bei Stress, zur Schlafvorbereitung oder bei Panikgefühlen eingesetzt. Fortgeschrittene können die Frequenz und Dauer variieren (manche atmen z. B. 6 Sek. ein / 6 Sek. aus = 5 Atemzüge/Min.). Insgesamt ist Herz-Kohärenz-Atmung eine leicht erlernbare und alltagstaugliche Methode, um das Nervensystem zu beruhigen und die Herzratenvariabilität zu steigern.

Ujjayi (ozeanische „Siegesatmung“) – *Yogische Vollatmung* mit Glottis-Verengung

Bei korrekt ausgeführter Ujjayi-Atmung (ohne lange Luftanhaltephasen) sind **keine gravierenden Kontraindikationen** bekannt ⁶⁶ . Die sanft geräuschvolle Atmung wird im Yoga sogar bei Atemwegsproblemen wie mildem Asthma als hilfreich erachtet ⁶⁷ . Dennoch gelten einige Vorsichtsregeln: Menschen mit schweren Herzproblemen oder Schwangere sollten Ujjayi **nicht in Kombination mit Atempausen** (Kumbhaka) üben ⁶⁸ . Bei akutem Bluthochdruck oder Glaukom verzichtet man besser auf jegliche Atemanhalte im Pranayama. Auch sehr niedriger Blutdruck und depressive Verstimmungen werden mitunter als Kontraindikation genannt ⁶⁹ , da Ujjayi stark beruhigend wirkt und bei ohnehin gedämpfter Befindlichkeit evtl. kontraindiziert ist. Generell sollte bei Unwohlsein (z. B. Kopfschmerz, Schwindel) die Übung abgebrochen werden – dies kommt aber selten vor, sofern Ujjayi sanft praktiziert wird.

Ujjayi wird oft in der Yogapraxis während Asanas oder Meditation eingesetzt, um den Atem zu vertiefen und den Geist zu fokussieren. **Durchführung:** Man atmet durch die Nase ein und aus, verengt aber dabei leicht die Stimmritze im Hals – es entsteht ein weiches, rauschartiges Geräusch, ähnlich dem Klang von Meereswellen ⁷⁰ . Dieses *Reibelaut*-Geräusch sollte gleichmäßig und beruhigend klingen; weder Ein- noch Ausatmung werden gepresst ⁷⁰ . Anfänger üben zunächst das Gefühl, indem sie beim Ausatmen sanft hörbar durch die Kehle „flüstern“ und dann zur Nasenatmung mit dem gleichen Kehllaut übergehen ⁷¹ . Wichtig: **Keine Verkrampfung** im Hals oder Nacken – die Atmung bleibt entspannt und tief, trotz der leichten Verengung ⁷⁰ . Oft hilft die Vorstellung, durch einen Strohhalm zu atmen, um den richtigen Stimmbandschluss zu finden. Ujjayi kann im Sitzen, Stehen oder sogar Gehen geübt werden ⁷² . Für Anfänger genügen **3–5 Minuten** Ujjayi am Stück ⁷³ – längeres Üben kann zu ungewohnter CO₂-Anreicherung führen, daher langsam steigern. (Es wird empfohlen, anfangs nicht mehr als ~5 Minuten pro Tag zu üben ⁷⁴ .) Fortgeschrittene können Ujjayi auch in Yoga-Flows durchgängig einsetzen. Die Technik wärmt den Körper von innen, stärkt das Zwerchfell und fördert eine tiefe, vollständige Atmung. Sie hat zugleich einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem und kann helfen, den Geist in einen meditativen Zustand zu führen.

- 1 2 3 4 6 7 8 **Kapala Bhati - Anleitung und Wirkung der Schnellatmung – Lotuscrafts**
https://www.lotuscrafts.com/blogs/blog/kapalabhati-mit-schnellatmung-zum-leuchtenden-schadel?srsltid=AfmBOooZ63w3cRTrqDb0rXuh7RFm47FLC_FcV6cWxOu4LS3gOELND9a3
- 5 **Kapalabhati pranayama: breath of fire or cause of pneumothorax? A case report - PubMed**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15136413/>
- 9 10 11 12 13 14 **Wim Hof Breathing: Method, Benefits, and More**
<https://www.healthline.com/health/wim-hof-method>
- 15 16 **Hack your nervous system in seconds with this breathing technique | Feelings News - The Indian Express**
<https://indianexpress.com/article/lifestyle/feelings/stresses-anxious-physiological-sigh-andrew-huberman-9311069/>
- 17 **Stanford Neuroscientist: This 5-Second Breathing Technique Is the Fastest Way to Reduce Anxiety and Stress**
<https://www.inc.com/jeff-haden/stanford-neuroscientist-this-5-second-breathing-technique-is-fastest-way-to-reduce-anxiety-stress.html>
- 18 19 20 21 60 61 **Box Breathing: How to, Benefits, and Tips**
<https://www.healthline.com/health/copd/box-breathing>
- 22 23 24 26 **Gefahren und Kontraindikationen der Atemarbeit**
<https://de.husma-retreats.com/wisdom/breathwork-dangers-and-contraindications>
- 25 44 **Yoga breathing in pregnancy | BabyCentre**
<https://www.babycentre.co.uk/a1033253/yoga-breathing-in-pregnancy>
- 27 28 **Warnung vor Atemtechnik zur Verlängerung der Tauchzeit: Lungenaerzte-im-Netz**
<https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/warnung-vor-atemtechnik-zur-verlaengerung-der-tauchzeit/>
- 29 **Gesundheitsrisiken beim Apnoetauchen • Fachportal für Wehrmedizin & Wehrpharmazie**
<https://wehrmed.de/humanmedizin/gesundheitsrisiken-beim-apnoetauchen.html>
- 30 **Contraindications | Holotropic Breathwork | Brigitte Grof**
<https://brigittegrof.com/contraindications>
- 31 32 33 34 35 36 37 38 **Holotropic Breathwork Benefits and Risks**
<https://www.verywellmind.com/holotropic-breathwork-4175431>
- 39 40 41 42 **Breathwork Contraindications: A Glossary and the Explanation Behind Each**
<https://unitybreathwork.com/breathwork-contraindications/>
- 43 46 47 **Tummo-Atmung - Kanna Medics - medizinisches Cannabis auf Rezept**
<https://kanna-medics.de/tummo-atmung/>
- 45 48 **Tummo breathing: Benefits and how to do it**
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/tummo-breathing>
- 49 50 51 **Contraindications | Breathe With Ease**
<https://breathewithease.co.uk/contraindications/>
- 52 53 54 55 56 57 59 **Buteyko Breathing Technique: Benefits, How-To, and Drawbacks**
<https://www.healthline.com/health/asthma/buteyko-breathing-technique>
- 58 **Is Buteyko Breathing Dangerous? What You Need to Know**
https://buteykoclinic.com/blogs/news/is-buteyko-breathing-dangerous?srsltid=AfmBOortS_scq1pXUDsWJtrahOnAcI1WCG80mWTpkVxvZZCU4Xhu4D6F
- 62 **Kidney Beam | Breath Session 1: Coherent Breathing - Kidney Beam**
<https://www.kidneybeam.com/detail/822/kidney-disease>

63 64 **Angst und Stressbewältigung mit der Herzkohärenz-Atmung**
<https://breathball.com/de/atemubung/angst-und-stressbewaeltigung-mit-der-herzkohaerenz-atmung/>

65 **Herzkohärenz oder wie atmet man für eine bessere Gesundheit - Foyer**
<https://www.foyer.lu/de/blog/herzkohaerenz-oder-wie-atmet-man-fur-eine-bessere-gesundheit/>

66 67 72 73 **thisisyoga.org**
<https://thisisyoga.org/wp-content/uploads/2015/11/Der-siegreiche-Atem.pdf>

68 **Ujjayi-Atmung für Sänger - Sarah Huber**
<https://www.sarahhuber.ch/ujjayi/>

69 **Bewusst Atmen | quell-online.de**
<https://www.quellonline.de/bewusst-atmen/>

70 71 **Ujjayi - Osteopathie verstehen**
<https://osteopathie-verstehen.de/ujjayi/>

74 **Ujjayi Pranayama Kontraindikationen | Tummee.com**
<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/ujjayi-pranayama/contraindications>