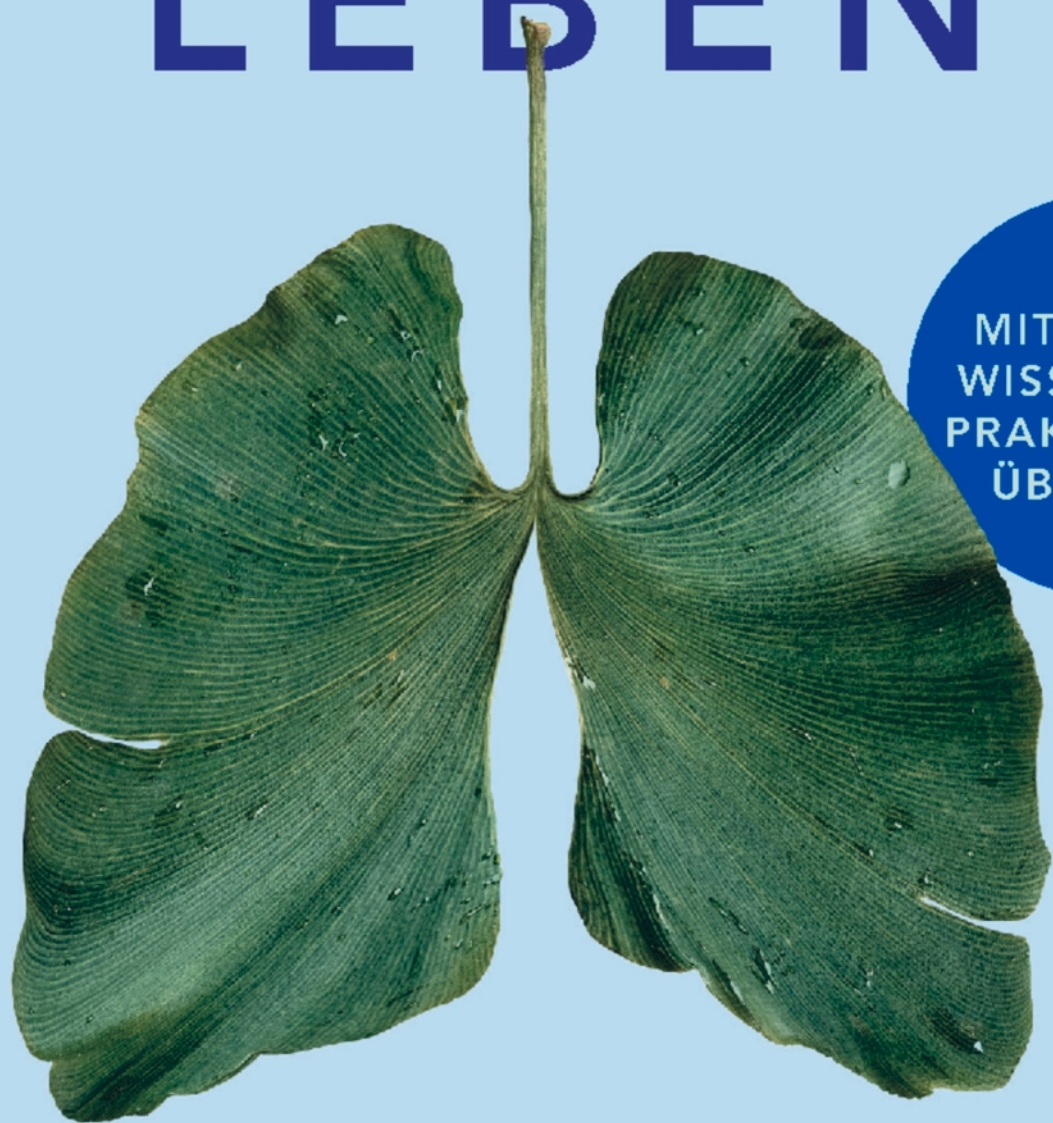


ALEXANDER PETERS

RICHTIG ATMEN – GESÜNDER LEBEN



MIT NEUEM
WISSEN UND
PRAKTISCHEN
ÜBUNGEN

Für mehr Energie
und Wohlbefinden

INSEL

insel taschenbuch 5167

Alexander Peters

Richtig atmen – gesünder leben



Alexander Peters

Richtig atmen – gesünder leben

Für mehr Energie und Wohlbefinden

Mit neuem Wissen und
praktischen Übungen

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Andreas Michalsen

Insel Verlag

Die hier bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Sie stellen keine medizinische oder gesundheitliche Beratung dar und ersetzen keine professionelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch medizinisches Fachpersonal.

Erste Auflage 2026
insel taschenbuch 5167
Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für
Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Kosmos Design, Münster
Umschlagabbildung: wildpixel/iStock/Getty Images, München
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-458-68467-1

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@insel-verlag.de
www.insel-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen	9
Einführung: Es beginnt mit einem ersten Atemzug	17
Einladung zum Atmen: Wie man sinnvoll übt . . .	60
Prāṇāyāma: Weg der Erfahrung	84
Was Prāṇāyāma kann: Atmung als Weg der Selbstregulation	105
Medizin aus Luft: Atmung als Heilmittel und Therapie	147
Transformation: Atmung als spiritueller Dünger . .	178
Epilog: Vom Atem lernen	216
Danksagung	226
Kontakte & Links	229
Glossar der Sanskrit-Wörter.	230

Literatur	234
Anmerkungen	237

In großer Dankbarkeit für
Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe,
der mich den Atem lieben gelehrt hat

Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen

Liebe Leserinnen und Leser,

als Arzt und Autor, der sich seit Jahrzehnten der wissenschaftlichen Erforschung und praktischen Anwendung der Prävention und Naturheilkunde verschrieben hat, begegnen mir nur selten Werke wie das vorliegende Buch von Alexander Peters über den Atem.

Der Atem begleitet uns unser ganzes Leben, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Er ist unser treuester Begleiter: Wir tun etwa 22 000 Atemzüge pro Tag, was sich im Lauf eines Lebens auf rund 600 Millionen summiert. Trotz dieser immensen Bedeutung für unser Überleben und unsere Gesundheit schenken wir ihm im Alltag meist keine Beachtung. In der Medizin dachte man lange, dass der Atem nur eine Aufgabe hat: nämlich den Körper mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Atmung ist jedoch weit mehr als ein simpler Gasaustausch; sie ist ein fein orchestrierter Mechanismus, der wie ein empfindlicher Seismograf auf jede Veränderung im Innen und Außen reagiert und auf diese Weise mitentscheidet, ob wir gesund bleiben.

In der traditionellen Medizin Asiens und der indischen Lehre des Yoga wurde dem Atem schon seit Jahrtausenden eine große Bedeutung beigemessen. Der Atem war körperliches und psychisches Heilmittel zugleich und das richtige Atmen ein wichtiger Garant für die Gesundheit ebenso wie die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung. Nach und nach hat die medizinische Forschung der letzten Jahrzehnte diese umfassendere Wirkung des Atmens erkannt und die Erfahrungen und Einsichten der frühen Ärzte und Atemlehrer weitgehend bestätigt.

Mit dem vorliegenden Buch durchdringt Alexander Peters das Thema der Atmung in all seinen Facetten mit Tiefe und Präzision, bleibt aber dabei stets verständlich und praxisbezogen. Wir lernen, wie der Atem mit unserem Herz-Kreislauf-System zusammenspielt, Herzschlag und Blutdruck beeinflusst. Wie er mitentscheidet, wie unser Immunsystem funktioniert und ob unser vegetatives Nervensystem sich gut reguliert. So beeinflusst die Atmung auch unseren Schlaf und die Verdauung, die Wachheit und die Lebensqualität – und unser emotionales Wohlbefinden.

Der Autor nimmt uns mit auf eine beeindruckende Reise durch verschiedene Dimensionen unseres Atems. Das beginnt bei der evolutionären und biologischen Dimension: Der Bogen spannt sich von der Millionen Jahre alten Geschichte des Atems, von den ersten Luftsäcken der Fische in den Ur-Ozeanen bis hin zur hochkomplexen Architektur unserer Lunge mit ihren 300 Millionen Lungenbläschen. Wir erfahren von der reichhaltigen Kulturgeschichte des Atmens und der medizi-

nischen Tradition der Atemschulung, von den Pneuma-Schulen der Antike bis hin zum indischen Prānāyāma. Dabei wird deutlich, dass die Yoga-Tradition nicht auf Esoterik beruht, sondern erkenntnisgetrieben ist. Peters beschreibt es als einen »verkörpertem Übungsweg«, der moderne wissenschaftliche Erkenntnisse vorweggenommen hat.

Als Mediziner fasziniert mich besonders die Darstellung der Atemphysiologie. Peters erläutert verständlich, wie der Atem als »Schnittstelle« zum autonomen Nervensystem fungiert. Er untermauert dies mit neuesten Studienergebnissen zu Herzratenvariabilität, zur Neuroendokrinologie und sogar zu Veränderungen der Gen-Expression. Spannend ist die Erkenntnis, dass unser Atemmuster so individuell ist wie ein Fingerabdruck.

Ein wesentlicher Teil des Buches beschreibt die medizinische Anwendung und die Möglichkeiten der Selbsthilfe für Prävention und Therapie. Dabei geht die Anwendung weit über die klassischen Bereiche der fachärztlichen Lungenheilkunde, die Behandlung von Asthma bronchiale und der obstruktiven Lungenerkrankung hinaus. Wir erfahren, wie Atemtherapie auch bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, neurologischen Erkrankungen, Angstzuständen, rezidivierenden Infekten, Fatigue-Syndromen oder Lymphödemen als wirksames, unterstützendes Instrument dienen kann. Der Atem ist eine »Medizin aus Luft«, die jederzeit verfügbar ist.

Alexander Peters lässt in das Buch seine umfangreiche langjährige Erfahrung als Therapeut einfließen. Die umfassenden

fachlichen Kenntnisse und damit verknüpften therapeutischen Erfolge von Alexander Peters habe ich selbst in unserer fruchtbaren Zusammenarbeit am Immanuel Krankenhaus Berlin schätzen gelernt. Wie oft in der Medizin haben auch persönliche Erfahrungen seinen Weg geprägt, eigene Yoga-Studien in Indien oder auch eine lebensverändernde Atemerfahrung auf einem Pass in den südamerikanischen Anden.

Einen besonderen Stellenwert erlangt das Buch für mich durch die vielen praktischen Anleitungen zum Atmen und zur Atemtherapie. Dabei geht es nicht um Atemakrobatik oder Leistungsoptimierung, sondern um eine ganzheitliche und achtsame Haltung zur Unterstützung der Selbstheilungskompetenz des Körpers. Den größten Teil in unserem Leben geschieht das Atmen unbewusst. Die Atemfrequenz wird in den Tiefen unseres Gehirns automatisch gesteuert und kontrolliert. Auf der anderen Seite können wir den Atem durch bewusste Übungen, durch Atemtherapie oder klassische Atemtechniken des Yoga im Rahmen gewisser Grenzen willentlich beeinflussen. So wie Sport und Bewegung unseren Herzschlag beruhigen, den Sportlerpuls bewirken, beruhigen und stärken wir den gesunden Atemrhythmus durch die richtigen Atemübungen. Alexander Peters bezeichnet es als den »missing link« zwischen körperlicher und geistiger Verfassung, das Scharnier zwischen Physiologie und Psychologie. Das ist von herausgehobener Bedeutung in unserer modernen Lebenswelt, die für die meisten von uns mit immer mehr Stress verbunden ist. Denn gerade beim Thema Stress zeigt eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien die günstigen Wirkungen von Atemtherapie.

In einem schon philosophischen Kontext zieht Alexander Peters schließlich Verbindungen des Atems zur Resonanz mit unserer Umwelt, mit unseren oft anstrengenden äußeren Lebensbedingungen. Es wird deutlich, dass wir in einer Kultur der »Exkarnation« leben, einer Entkörperlichung, in der wir den Kontakt, die Resonanz zu unserer inneren Natur und ihren Signalen immer öfter verlieren. Der gesunde Atem wiederum kann als basalster Akt des Zurückfindens in die Beziehung mit der Welt beschrieben werden – ein Heilmittel gegen die Entfremdung und den Stress in unserer immer schneller werdenden Zeit.

Mit diesem Buch bekommen wir ein neues Verständnis des Atems, lernen, welche Kraft in ihm schlummert, und erhalten präzise Anleitungen zu einem wichtigen Werkzeug zur Selbsthilfe. Damit ist auch eine Art Wegweiser zu mehr Lebendigkeit und innerer Freiheit entstanden.

Freuen Sie sich also, dieses Buch zu lesen! Es ist ein leidenschaftliches Plädoyer für eine neue Kultur des Atems. Es vermittelt wichtiges und überraschendes Wissen und kann dazu beitragen, Ihre Gesundheit und die Selbstheilungskräfte des Körpers wesentlich zu stärken.

Prof. Dr. Andreas Michalsen

Richtig atmen – gesünder leben

Einführung: Es beginnt mit einem ersten Atemzug

»We think we need so many useless things, when all we really need is time to breathe.«

*Between the trees*¹

In diesem Buch geht es um den Atem, genauer gesagt: um Ihren Atem. Halten Sie also einen kleinen Moment inne: Wie atmen Sie jetzt? Und welches Verhältnis haben Sie zu Ihrem Atem? Wann haben Sie zuletzt bewusst geatmet?

Unser eigenständiges Leben beginnt mit dem ersten und endet mit einem letzten Atemzug. Einige Wochen können wir ohne Nahrung auskommen, einige Tage ohne Flüssigkeit, aber ohne Atmung können wir nur wenige Minuten existieren.

Weil der Atem so existenziell ist, berührt er auch immer das Existenzielle in uns. Er ist ein unmittelbarer Ausdruck unserer körperlichen Vorgänge, unserer Gefühle und Gedanken und der Art und Weise, wie wir mit uns und der Welt in Beziehung sind.

Jeden Tag nehmen wir 22 000 Atemzüge und atmen dabei in 24 Stunden 11 000 bis 15 000 Liter Luft ein und aus. Das macht im Lauf eines ganzen Lebens ungefähr 600 Millionen Atemzüge.

Atmen mag wie ein einfacher Vorgang erscheinen. Wir koordinieren ihn mühelos und schenken ihm selten große Beachtung. So selbstverständlich er uns auch erscheint, ist er

doch ein äußerst fein orchestrierter Mechanismus, der wie ein empfindlicher Seismograf auf alle Veränderungen im Innen und Außen reagiert. Er verändert sich, wenn wir Sport treiben, wenn wir einen spannenden Film schauen, betrübt, verärgert, hocherfreut oder ganz still geworden sind. Der Atem reicht tief in unsere physiologische, emotionale und mentale Regulation hinein – und umgekehrt. Er ist ein erfahrbares Spiegelbild des gegenwärtigen Augenblicks.

Gleichzeitig ist er auch die einzige autonome Organfunktion, die wir willentlich steuern und darüber Einfluss auf unser Nervensystem ausüben können, wodurch sich vielfältige Wirkungen in unserem Organismus ergeben. Es ist ein Weg der Neuromodulation, denn indem wir die Atmung bewusst entschleunigen, entsteht allmählich Entspannung und innere Ruhe, und ein Tor zur Meditation tut sich auf. Dieses Erkenntnis ist jahrtausendealt und bildet das Rückgrat ganzer Übungstraditionen. Yogis erkannten schon vor langer Zeit, dass Atmung und psychische Aktivität miteinander wechselwirken und sich gegenseitig beeinflussen.

Der indische Weise Patañjali beschrieb bereits vor 2000 Jahren in seinen Yoga-Sūtren den psychosomatischen Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und Geist:

»Leid, Depression, Nervosität und unregelmäßige Atmung sind die Symptome eines unruhigen und verwirrten Geistes.«²

Eng verbunden mit dieser Beobachtung ist auch die Definition, die Patañjali zum Yoga gibt:

»Yoga ist der Prozess, in dem die konflikthaftern, unruhigen Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen.«³

Um Ruhe im Geist herbeizuführen und tiefgehende Erkenntnis zu befördern, schlägt Patañjali einen Weg aus acht

Übungsgliedern vor. Einen fundamentalen Teil dieser Übungspraxis bildet dabei die Schulung des Atems: *Prānāyāma*.

Yoga und die damit verbundenen Praktiken gehören zu den am häufigsten angewandten Methoden der integrativen Medizin. Der Hatha-Yoga ist ein bekannter Zweig des Yoga, der besonderen Wert auf verschiedene Atemtechniken legt, um das Gleichgewicht und die Harmonie zwischen Körper und Geist zu fördern. Obwohl Yoga inzwischen zum Mainstream geworden ist und von Millionen Menschen rund um den Globus praktiziert wird, ist die yogische Atempraxis (*Prānāyāma*) noch weitgehend unbekannt, insbesondere was deren gesundheitliche und psychische Relevanz anbetrifft.

Den Atem und dadurch unseren unsteten Geist zügeln zu lernen, entscheidet darüber, wie und was wir denken und fühlen, welche Entscheidungen wir treffen, wie wir tagtäglich handeln und wie wir mit uns und anderen umgehen – und bestimmt damit letztlich über den Verlauf unseres Lebens:

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«⁴

Die Beschäftigung mit diesem Thema ist also kein bloßer Luxus oder nur für Menschen relevant, die zu viel Zeit haben oder sich teure Seminare leisten können, sondern hat eine unmittelbar lebenspraktische Konsequenz, gerade in sehr unruhigen Zeiten. Richtige Atmung kann unser alltägliches Leben entscheidend verbessern.

Für viele Menschen hat das Thema Atmung besonders während der fordernden Zeit der Pandemie große Bedeutung