

Gesundheitstipp

Einmal tief durchatmen – entspannter durch den Berufsalltag

Etwa zwölf- bis 20-mal atmen wir pro Minute, ohne darüber nachzudenken. Unser Körper meistert mit jedem Atemzug ein hochkomplexes Wunder: Die Luft strömt durch unsere Atemwege, durch Nase, Rachen, Kehlkopf und Bronchien bis in unsere Lunge, wo der lebenswichtige, eingeatmete Sauerstoff gegen Kohlendioxid ausgetauscht wird. Etwa 300 Millionen Lungenbläschen hat jeder von uns. Ihre Oberfläche ist atemberaubend groß: ca. 70 Quadratmeter – das ist so viel wie etwa 40-mal die Körperoberfläche des Menschen. Unsere Atmung reagiert dabei sehr sensibel auf äußere Einflüsse, auf unseren Alltag, auf körperliche Bewegung oder Emotionen: Beim Rennen kommen wir aus der Puste, wenn wir nervös vor einer Präsentation sind, atmen wir schneller und flacher, wenn wir uns erschrecken, stockt uns der Atem. Während wir sonst unbewusst atmen, spüren wir plötzlich, wie unser Körper auf besondere Situationen reagiert, wie sich Stress, Nervosität oder Konzentration in Atemfrequenz und Atemvolumen widerspiegeln, Blutdruck und Herzfrequenz steigen.

Das heißt aber auch: Wenn wir unseren Atem bewusst steuern, können wir andersherum positiv und beruhigend auf unseren Körper einwirken. Studien haben gezeigt, dass „Breathwork“, die bewusste Kontrolle der Atmung, das Stresslevel senken und das psychische Wohlbefinden steigern kann. Bewusstes Atmen hilft laut einer neuen Studie auch bei Angst und Schmerzen. So sank das Schmerzempfinden von Patienten schon nach 20 Minuten achtsamer Atmung. Forscher fanden zudem heraus, dass verlangsamtes Atmen, mit längerem Aus- als Einatmen, den Vagusnerv aktiviert. Der Vagusnerv gehört zum zentralen Nervensystem und sorgt gemeinsam mit dem Parasympathikus für innere Ruhe und Erholung. Er wirkt sich sogar positiv auf die Verdauung aus. Sein Gegenspieler ist der Sympathikus, der uns leistungsfähig und stark macht, der uns aber auch in Stress versetzen kann. Stärken Sie Ihren Parasympathikus, indem Sie sich in akuten Stresssituationen eine Mini-Auszeit nehmen und sich auf Ihren Atem konzentrieren. Sie werden merken – Herzschlag und Atemfrequenz verlangsamen sich, der Körper spürt: Alles ist gut. Für einen generell niedrigeren Stresslevel gönnen Sie sich jeden Tag mindestens fünf Minuten Zeit für bewusste Atemübungen. Probieren Sie es direkt aus!

Hier kommen drei einfache Übungen für einen längeren Atem und mehr Gelassenheit im Berufsalltag:

- **Übung 1: Entspannter durch den Arbeitstag mit der 4-7-8-Atmung**
Stress, Anspannung und Termindruck nehmen Ihnen die Luft zum Atmen? Holen Sie sich diese zurück mit der 4-7-8-Atmung. Sie beruhigt den Herzschlag und funktioniert auch zwischendurch im Stehen: Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein. Halten Sie den Atem für 7 Sekunden an. Und atmen Sie anschließend 8 Sekunden lang durch den Mund wieder aus. Mehrmals wiederholen.
- **Übung 2: Bessere Laune durch „Cyclic Sighing“**
Das „Cyclic Sighing“, das „Zyklische Seufzen“, ist ein bewusstes, langes Ausatmen. Das senkt Puls und Blutdruck, beruhigt Körper und Geist, während Stimmung und Wohlbefinden steigen. Atmen Sie dafür tief durch die Nase ein, Atem kurz halten und dann nochmals weiter tief durch die Nase einatmen, um die Lunge mit noch mehr Luft zu füllen. Dann ganz langsam durch den Mund ausatmen, als wollten Sie durch einen Strohhalm pusten. Das Ausatmen sollte dabei deutlich länger sein als die beiden Einatmungen.
- **Übung 3: Gelassener präsentieren mit der 6-3-6-3-Methode**
Eine wichtige Präsentation oder Rede steht an und Sie sind nervös? Unsere Stimme klingt anders, wenn wir aufgeregt sind. Beruhigen Sie Ihre Nerven und Ihre Stimme vor der Präsentation mit der 6-3-6-3-Methode: Stellen Sie den Smartphone-Timer auf zwei Minuten. Setzen Sie sich entspannt hin, Rücken gerade, Augen schließen. Atmen Sie durch die Nase bis tief in den unteren Bauch ein, sodass er sich nach außen wölbt. Zählen Sie dabei langsam bis 6. Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis 3. Atmen Sie durch den Mund wieder aus, während Sie erneut bis 6 zählen. Halten Sie die Luft an und zählen bis 3. Wiederholen Sie das so lange, bis der Timer klingelt.



Bewusster & entspannter leben mit der 7Mind-App

Mit der 7Mind-App können Sie im hektischen Alltag inne halten, Ihren Geist entspannen, neue Kraft schöpfen und gelassener werden. Nutzen Sie als Barmer-Mitglied die App zwölf Monate kostenlos, inklusive vier Präventionskursen zur Auswahl zu Themen wie Schlaf und Muskelentspannung.



Mehr Infos unter:
www.barmer.de/7mind

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende
Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement
philip.ende@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

Breathe more deeply for once – for a more relaxed working day

We breathe twelve to 20 times a minute without thinking about it. With every breath we take, our body performs a highly sophisticated miracle: the air flows through our respiratory tract and through our nose, throat, larynx and bronchial tubes and into our lungs, where the vital oxygen that we breathe in is exchanged for carbon dioxide. Each of us has about 300 million alveoli. Their surface area is breathtakingly large: approximately 70 square metres, which is about 40 times the surface area of the entire human body. Our breathing responds very sensitively to external influences, to our everyday, our physical movements and our emotions: when we run, we get out of breath; when we're nervous before a presentation, we breathe more quickly and shallowly, and when we're scared, we also get out of breath. While we usually breathe subconsciously, in certain situations, we can suddenly feel how our body reacts: how our stress levels, nervousness and concentration are reflected in our breathing rate and depth, and how our blood pressure and heart rate also increase.

However, this also means that if we consciously control our breathing, we can have a positive and calming effect on our body. Studies have shown that "breathwork", or consciously controlling your breathing, can reduce your stress levels and increase your psychological well-being. According to a new study, conscious breathing also helps with anxiety and pain, with patients' perception of pain decreasing after just 20 minutes of mindful breathing. Researchers have also discovered that slower breathing, with longer exhalations than inhalations, activates the vagus nerve. The vagus nerve is part of the central nervous system and, together with the parasympathetic nervous system, ensures feelings of inner peace and relaxation. It also has a positive effect on our digestion. Its counterpart is the sympathetic nervous system, which gives us power and strength, but can also put us under stress. You can strengthen your parasympathetic nervous system by taking a mini-break in acutely stressful situations and concentrating on your breathing. You will notice that your heart rate and breathing rate will slow down – and your body will sense that everything is fine. For a generally lower level of stress, put aside at least five minutes for conscious breathing exercises every day. Give them a try now!

Here are three simple exercises for longer breathing and bringing more calm to your working day:

■ Exercise 1: A more relaxed working day with the 4-7-8 breathing technique

Do stress, tension and deadline pressures leave you with no time for a breather? Get it back with the 4-7-8 breathing technique. This technique calms your heart rate and also works when standing: Breathe in through your nose for 4 seconds. Hold your breath for 7 seconds. Then breathe out through your mouth for 8 seconds. Repeat this exercise several times.

■ Exercise 2: Improve your mood with "cyclic sighing"

The "cyclic sighing" technique consists of a consciously long exhalation. This lowers your pulse rate and blood pressure and calms your body and mind while improving your mood and well-being. To do this, breathe in deeply through your nose, hold your breath briefly and then breathe in deeply through your nose again to fill your lungs with even more air. Then breathe out very slowly through your mouth, as if you were blowing through a straw. The exhalation should be significantly longer than the two inhalations.

■ Exercise 3: Come over more calmly with the 6-3-6-3 methode

Do you have an important presentation or speech to make, and are you nervous? Our voice sounds different when we're stressed. Calm your nerves and your voice before your presentation starts with the 6-3-6-3 method: set the timer on your smartphone for two minutes. Sit down in a relaxed position with your back straight and eyes closed. Breathe in through your nose deeply until your belly sticks out a little. Count slowly to 6. Hold your breath and count to 3. Breathe out through your mouth while counting to 6 again. Hold your breath and count to 3. Repeat until the timer chimes.



Live more consciously and relaxed with the 7Mind app

With the 7Mind app you can pause in your hectic everyday life, relax your mind, gain new strength and become more relaxed. As a BARMER member, you can use the app free of charge for twelve months, including four prevention courses to choose from on topics such as sleep and muscle relaxation.



More information on the German Website:
www.barmer.de/7mind

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Philip Ende
Specialist Corporate Health Management
philip.ende@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.