

Verstopfte Nase? Endlich frei Atmen!

Erfahrungsbericht: Wie ich eine freie Nase ohne Medikamente und Operationen, allein durch Atemtechniken, Reinigungsübungen und einer einfachen Ernährungsumstellung erreicht habe.

von Alexander Keil

Atem heißt Leben!
Atem ist Leben!

Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------------------------------|----|
| VORWORT | 3 |
| BAUCHATMUNG | 4 |
| WAS IST DIE WECHSELATMUNG | 6 |
| WAS IST DIE SCHNELLATMUNG | 8 |
| NÜTZLICHE APPS | 9 |
| ANLEITUNG WECHSELATMUNG | 10 |
| NASENDUSCHE..... | 12 |
| AUTOGENES TRAINING..... | 13 |
| ERNÄHRUNG UND DEINE NASE | 14 |
| WEITERE INFORMATIONEN & TIPPS..... | 15 |
| SCHLUSSWORT | 16 |

Vorwort

Hallo liebe Leserin, Hallo lieber Leser,

vielleicht bist du ja aus genau den gleichen Gründen auf dieses Dokument aufmerksam geworden, aus denen ich damals über das Thema gestolpert bin.

Meine Nase war jahrelang die meiste Zeit des Tages einfach zu und ich bekam dadurch nicht richtig Luft. Daraus resultierten dann Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Müdigkeit. Teilweise war ich einfach nur den ganzen Tag müde. Die Ärzte sagten zu mir ich hätte eine Hausstaubmilben-Allergie, eine Allergie gegen Gräser, Katzen und noch eine Liste an weiteren Dingen. Also egal ob drinnen oder draußen meine Nase war die meiste Zeit einfach zu.

Ich probierte alles Mögliche aus. Ich schluckte alle möglichen Tabletten die versprachen meine Nase zu öffnen und probierte verschiedene Nasensprays. Nichts davon half mir.

Ich ließ mich zweimal operieren. Einmal die Nasenscheidewand korrigieren und dann ein zweites Mal nochmals die Nasenmuscheln verkleinern. Auch dies war kein Erfolg.

Ich machte 6 Jahre lang eine Hyposensibilisierung und ließ mir dafür erst im Wochentakt und dann im Monatstakt Spritzen geben. Selbst dieser viel versprechende Ansatz half mir nicht.

Irgendwann hatte ich es fast schon akzeptiert, dass ich so mein restliches Leben leben verbringen darf.

Doch durch einen Zufall kam ich eines Tages mit zwei Atemtechniken in Kontakt, die mein Leben verändern sollten. Sie waren der erste Schritt, die meine Nase öffnen sollten. Seitdem ich diese zwei Atemtechniken jeden Tag für 10-15 Minuten übe und mich an einfache Ernährungsregeln halte, habe ich eine freie Nase und kann wieder tief durchatmen. Dieses Gefühl von Freiheit und Leben möchte ich nie wieder missen.

Ich freue mich riesig, dass du dich dafür entschieden hast, diesem Ratgeber einen Versuch zu geben und es wie ich zu probieren! Er wird dir sicher genauso helfen wie mir.

Ich möchte mich auch gleich bei dir bedanken. Dafür das du mir dein Vertrauen schenkst, dir etwas beibringen und helfen zu dürfen. Danke

In diesem Dokument werde ich dir zwei unterschiedliche Atemtechniken zeigen die deine Nase harmonisieren, aktivieren und reinigen. Zusätzlich zeige ich dir wie eine Nasendusche funktioniert, die ebenfalls deine Nase Stück für Stück von allem unnötigen befreit. Zum Schluss bekommst du dann noch Ratschläge welche Lebensmittel du am besten für den Anfang meiden solltest. Denn einige Lebensmittel verstopfen aus meiner Erfahrung deine Nase und lassen dich nicht atmen.

Achtung!

Alles was ich in diesem Buch schreibe basiert auf persönlichen Erfahrungen und ist mein persönlicher Erfahrungsbericht, wie mir die Techniken und Tipps geholfen haben meine Leiden zu lindern. Ich möchte in diesem Buch mein Wissen teilen und auch anderen Menschen die Chance geben, ein angenehmeres Leben mit einer freien Nase zu leben. Sollte sich der Zustand Ihres Leides verschlimmern, ist immer unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

Bauchatmung

Zu aller erst eine ganz einfache Frage. Atmest du durch deinen Brustkorb oder angenehm durch den Bauch? Du weißt es nicht. Dann bringe kurz deine Aufmerksamkeit zu dir und lege deine rechte Hand auf deinen Bauch. Bewegt er sich? Wenn nicht, dann habe ich hier folgende Übung für dich:

Versuche mehrmals am Tag dich auf deine Atmung zu konzentrieren und lege immer eine deiner beiden Hände auf den Bauch und die andere auf den Brustkorb. Versuche dabei bewusst so zu atmen, dass sich nur dein Bauch

bewegt und nicht dein Brustkorb. Diese Übung hilft dir dabei nach und nach die Natürlichkeit der Bauchatmung wieder zu integrieren.

Aus dem Bauch atmen nicht durch die Nase. Dieser Schritt ist schwer theoretisch zu vermitteln, da die meisten von uns sich noch nie wirklich mit ihrem Atem auseinander gesetzt haben. Jeder darf hier seinen eigenen Körper neu entdecken. Wir sollten durch das loslassen des Bauches Platz in unseren Lungen schaffen, wodurch Luft automatisch, leicht und ruhig hineinfliegen kann. Genauso strömt die Luft beim einziehen des Bauches auch wieder aus unserer Nase wieder heraus. Es gibt hier keinen Grund starke reizende Atemzüge durchzuführen, die unsere Nase weiter reizen.

Vielen Frauen wurde anezogen ihren Bauch immer einzuziehen, denn heutzutage gilt ja ein flacher Bauch als schön. Jedoch durch diese teilweise krampfhaftige Haltung leidet die Bauchatmung.

Bei den Männern ist es genauso, der Bauch soll durchtrainiert und hart sein. So leiden auch hier viele Männer darunter, dass ihr Bauch nicht richtig mitatmen kann.

Das ist ein einfacher aber sehr nützlicher Tipp für dein Leben. Lass ihn Teil deines Lebens werden.

Was ist die Wechselatmung

Die Wechselatmung auch Anuloma Viloma oder Nadi Shodana genannt, ist eine Atemübung aus dem Yoga. Die Wechselatmung ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Yogapraxis.

Bei der Wechselatmung atmen wir abwechselnd durch die einzelnen Nasenlöcher ein und aus und halten dazwischen die Luft für mehrere Sekunden an. Beim Aus- und Einatmen versuchen wir gleichmäßig aus- und einzuatmen und die vorgegebenen Sekunden voll auszuschöpfen. Dabei bekommen wir ein ganz neues Gefühl für unseren Atem.

Die ersten Runden können sich für uns sehr komisch und reizend wirken, da unser Körper diese Art der Atmung nicht kennt und gleich in seine alten Muster zurückkehren möchte. Wir können uns das so vorstellen wie jemand frisch anfängt zu joggen, das fühlt sich alles andere als gut an. Wir fühlen uns gleich erschöpft und wollen damit direkt wieder aufhören. Doch wenn wir dran bleiben, fühlen wir uns nach einigen Tagen fitter als je zuvor. So ist es auch bei dieser Technik, wir müssen die ersten Tage einfach unserem Körper mitteilen, das wir in Bezug auf unsere Nase jetzt was ändern möchten.

Ziel der Wechselatmung ist es durch beide Nasenlöcher im gleichen Verhältnis zu atmen und dadurch ein inneres Gleichgewicht herzustellen und somit die Kontrolle über unseren Atem zu erlangen.

Der Wechselatmung wird nachgesagt, folgende Leiden zu lindern oder sogar verschwinden zu lassen.

- Allergien können gelindert werden oder gar ganz verschwinden
- Nervosität und Unruhen
- Schlafstörungen
- emotionale Spannungen
- Stress
- beugt Erkältungskrankheiten vor
- Heuschnupfen

- Asthma kann sich stark verbessern

Der Wechselatmung wird auch nachgesagt, folgendes zu stärken:

- Lungenkapazität wird erhöht
- Herz & Kreislauf wird gestärkt
- Konzentrationsfähigkeit
- zur inneren Ruhe kommen
- die Nase zu befreien
- einfacher zu atmen

Wie diese Übung funktioniert, zeige ich dir in einem Video. Den Link findest du etwas weiter unten.

Was ist die Schnellatmung

Die Schnellatmung oder auch Kapalabathi genannt, ist ebenfalls eine aus dem Yoga bekannte Atemtechnik. Bei dieser Technik stoßen wir durch kontrolliertes einziehen der Bauchmuskulatur in Richtung Zwerchfell Luft aus. Das Zwerchfell liegt ca. auf der Höhe wo unser Brustkorb endet. Also ziehen wir die Bauchmuskeln nach innen oben.

Die Einatmung passiert dann von alleine, in dem wir die Bauchmuskulatur entspannen. Dies wird in einem recht schnellen Rhythmus wiederholt.

Diese Übung macht uns wach, gibt einem neue Kraft und reinigt unsere Nase auf angenehme Weise. Wie diese Übung funktioniert, zeige ich dir in einem Video. Den Link findest du etwas weiter unten.

Nützliche Apps

Für die Wechselatmung brauchst du eine Uhr um die Sekunden mit zu zählen. Da die meisten von uns am Anfang schon genug damit beschäftigt sein werden die Technik richtig auszuführen und gar keine Zeit dafür haben Sekunden zu zählen. Ich empfehle dir daher meine iPhone App „Wechselatmung“ oder die „7pranayama“ App für Android. Diese Apps übernehmen das komplette zählen für dich, du musst dich dann nur noch auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren. In der App, kannst du dann dein individuelles Level einstellen. Solltest du kein Smartphone besitzen, so habe ich für dich Übungsvideos erstellt mit denen du üben kannst.

[Link zur iPhone App](#)

[Link zur Android APP](#)

Video Anleitungen

[Link zur Wechselatmung](#)
[\(Passwort: Wechselatmung\)](#)

[Link zur Schnellatmung](#)
[\(Passwort: Kapalabhati\)](#)

Anleitung Wechselatmung

Setze dich bequem hin, suche dir eine bequeme Position aus in der du für die gesamte Übung ruhig sitzen kannst. Ratsam ist ein aufrechter Sitz mit gerader Wirbelsäule. Jedoch schau mehr danach, dass du dich wohlfühlst.

Stelle in der Wechselatmung-App ein Level ein, indem du die vollen Runden angenehm ein und ausatmen kannst. Als Anfänger empfehle ich dir 3 Sekunden einatmen, 12 Sekunden die Luft halten und 6 Sekunden ausatmen.

Am einfachsten schließt du deine Nase indem du knapp unterhalb des Nasenknochens die Nase zudrückst. So hast du mit deinen Fingern den besten und bequemsten Winkel. Nimm dazu für das rechte Nasenloch den Daumen der rechten Hand und für das linke Nasenloch den Ringfinger der rechten Hand. Mit dieser Fingerstellung hast du auch gleich den perfekten Winkel.

Wir beginnen immer links mit der Einatmung und enden links mit der Ausatmung. Das ist eine volle Runde.

Drücke auf Start:

1. Schließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und beginne links 3 Sekunden einzuatmen. Versuche immer die vollen Sekunden zu nutzen



2. Halte beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger zu und die Luft für 12 Sekunden an.



3. Öffne das rechte Nasenloch und atme langsam und gleichmäßig die vollen 6 Sekunden rechts aus.



4. Atme langsam und gleichmäßig 3 Sekunden rechts ein.



5. Halte beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger zu und 12 Sekunden die Luft an.



6. Öffne das linke Nasenloch und atme langsam und gleichmäßig 6 Sekunden links aus.



7. Beginne wieder bei Schritt 1. Je nachdem wie viele Runden du eingestellt hast, beginnst du wieder von neuem. Ratsam sind mindesten 3 Runden.

Nasendusche

Sehr förderlich für den Anfang empfand ich, dass benutzen einer Nasendusche mit Salzwasser. Es half mir am Anfang meine Nase noch schneller frei zu bekommen und so besser die Atemübungen durchzuführen. Ich mache die Nasendusche jeden Morgen und Abend vor dem Zähneputzen in meinem Alltag integriert. So habe ich es leicht in meine täglichen Routinen integriert.

Wie die Nasendusche funktioniert, zeige ich euch im folgenden Video. Die Nasendusche die ich im Video verwende, könnt ihr euch einfach bei Amazon bestellen. Den Link dazu findet Ihr neben dem Video.

[Link zur Nasendusche Video](#)
(Passwort: Nasendusche)

[Nasendusche bei Amazon kaufen](#)

Autogenes Training

Zusätzlich zu den Atemtechniken rate ich jedem noch eine Technik des Autogenen Trainings mit anzuwenden. Beim Autogenen Training teilen wir unserem Körper durch klar formulierte Sätze mit, was wir von ihm verlangen und gerne hätten. So empfehle ich jedem folgenden Satz jeden Tag 10 mal zu sich selbst zu sagen:

„Meine Nase ist frei und entspannt“

Auch wenn es sich für dich am Anfang komisch anfühlt mit dir selbst so zu reden, probier es einfach aus. Du kannst nur was gewinnen und zwar eine freie Nase.

Ernährung und deine Nase

Lange dachte ich, nur die Atemtechniken haben mir geholfen meine Nase frei zu bekommen, leider war das nur die halbe Wahrheit. Denn in der Zeit, in der ich die Atemtechniken lernte, habe ich auch verstärkt auf meine Ernährung geachtet. Doch den Zusammenhang erkannte ich erst viel später.

Lasse für den Anfang am besten alle Milchprodukte, Weizen(Brot, Nudeln, ...), Glutamat, und jeden raffinierten Zucker weg. Sozusagen alle Süßigkeiten. Ich weis das hört sich jetzt vielleicht etwas zu viel verlangt an, jedoch ist es sehr förderlich am Anfang diese Produkte zu meiden. Zucker und Milch sind Substanzen die deinen Körper anregen mehr Schleim zu produzieren, der dann deine Atemwege und deine Nase zusätzlich verstopft. Da Weizen in unserem Körper genauso zu Zucker umgewandelt wird, sollten wir diesen ebenfalls meiden. Später kannst du dann wieder langsam anfangen diese Produkte zu genießen, du wirst dann selber spüren wie viel du davon konsumieren kannst, damit deine Nase noch angenehm frei bleibt.

An mir selbst habe ich erfahren, dass wenn ich diese Produkte zu mir nehme, sich meine Nase direkt anfängt langsam zu verschließen. Lasse ich dann die Produkte wieder weg für ein paar Tage, öffnet sich die Nase wie ganz von allein. Daher lege ich dir wärmstens ans Herz, diese Produkte eine Weile zu meiden. Probiere es wenigstens aus.

Weitere Informationen & Tipps

Wichtig ist, dass du die Übungen jeden Tag machst. Dein Körper braucht tägliche Reize, um neue Verhaltensmuster abzuspeichern. Daher mach dir die Übungen zur Gewohnheit z.B. direkt morgens nach dem Zähneputzen. Nimm dir dafür 15 Minuten Zeit, um die zwei Übungen die ich dir in den folgenden Videos zeige zu üben.

Keine Zeit morgens?

Wenn es dir mit deiner Nase wirklich wichtig ist, dann wirst du schon die 15 Minuten morgens finden. Am Einfachsten stehst du 30 Minuten früher auf, so hast du genug Zeit alles in der Ruhe zu üben und startest dadurch entspannter und energievoller in den Tag. Glaube mir, du gewinnst dadurch mehr Energie und Zeit über den Tag verteilt, wie du morgens in die Übungen investierst.

Frische Luft & Bewegung

Ich kann jedem nur ans Herz legen, darauf zu achten jeden Tag bewusst mindestens 30 Minuten an der frischen Luft zu verbringen. Verbinde die Zeit draußen am besten mit etwas Bewegung. Gehe jeden Tag etwas spazieren, joggen, Rad fahren, Inline fahren oder jede andere sportliche Aktivität die dir Spaß macht.

Luft aus Klimaanlage und von der Heizung erwärmt, reizen oft unsere Schleimhäute und sind eher hinderlich, wie förderlich für eine freie Nase. Daher schaue auch, dass du deine Wohnung und dein Büro so oft wie möglich stoß lüftest, das immer genug frische Luft zum atmen da ist.

Schlusswort

Wichtig ist, dass du die Übungen sehr gelassen und entspannt übst. Versuche nicht krampfhaft mehr zu versuchen wie es dein Körper momentan zu lässt. Natürlich sollst du an deine Grenzen gehen, um in den Übungen einen Fortschritt zu erzielen, jedoch soll sich jede Übung für dich gut anfühlen.

Ich hoffe ich konnte dir auf den vorherigen Seiten alles vermitteln, was du jetzt zum selber üben brauchst. Jetzt darfst du dich an die Arbeit machen und täglich üben. Ich bin mir sicher, die Techniken werden dir genauso helfen wie mir!

Ich würde mich freuen von deinen Erfolgen zu lesen! Schreibe mir gerne auf alex@svapurna.de

Wenn diese Texte Dir hilfreich waren und/oder sind, dann kannst Du, wenn Du magst, gern unsere Arbeit wie die Veröffentlichung dieser und weiterer Publikationen mit einer Spende unterstützen:

[Link zur Spendenseite](#)

Über den Autor



Ich bin Alex und meine große Leidenschaft besteht darin, das Thema Leben zu verstehen, selbst ein erfülltes und glückliches Leben zu leben und Menschen dabei zu helfen es ebenfalls zu tun.

Als selbständiger Informatiker (Webseiten, Shops, Apps, SEO, usw.), Yoga Lehrer, Ayurveda-Ernährungsberater und Coach arbeite und lerne ich von der ganzen Welt aus.

In meinem Blog (<http://svapurna.de>) schreibe ich bald über das Leben und verpacke möglichst einfache und verständliche praktische Übungen, die dein Leben direkt glücklicher, intensiver und erfüllter machen. Schau doch mal rein.

Individuelles Skype Coaching

Wenn du bei deinem Weg von mir persönlich begleitet werden möchtest, biete ich dir gerne ein individuelles Skype Coaching an. In diesem Coaching begleite ich dich auf deinem Weg, stehe dir für Fragen zur Verfügung und motiviere dich. Schreibe mir dazu einfach eine Mail an: alex@svapurna.de (Preise auf Anfrage)

Impressum

Alexander Keil
Voggenfeld 4
73667 Kaisersbach

Steuernummer: DE301539449
Finanzamt: Schorndorf

Mail: alex@svapurna.de

Copyright der auf dieser Seite und der App verwendeten Bilder:

© Antonioguillet - Fotolia.com
© Andrei Kukla - Fotolia.com