

# Ratgeber

## Kurzatmigkeit

---

Ausgabe 1.0, 20.07.2021

## Atemtraining nach Wim Hof

#### **Achtsamkeitsnotiz**

Kurzatmigkeit und Herzrasen (v.a. akut auftretend) sowie Atemnot müssen zwingend von einer medizinischen Fachperson abgeklärt werden.

Praktizieren Sie das Atemtraining nach Wim Hof nie vor oder während des Fahrens, Schwimmens, Tauchens oder in anderen Situationen, in denen Sie eine Bewusstlosigkeit in Gefahr bringt.

# **Was ist Atemtraining nach Wim Hof?**

Das Atemtraining, benannt nach seinem niederländischen Erfinder Wim Hof, kann tiefgehende physiologische Wirkungen haben. Diese äussern sich in einem Kribbeln im ganzen Körper, vor allem in Händen und Füßen, in einem Klingeln in den Ohren oder in einem vorübergehenden Schwindelgefühl. Diese Reaktionen sind während des Trainings normal und kein Grund zur Beunruhigung.

**Es ist jedoch wichtig, dass Sie das Training immer in einer sicheren Umgebung und nur im Sitzen oder Liegen durchführen. Wenn Ihnen schwindlig wird, atmen Sie langsamer und nehmen Sie den Übungs-Rhythmus erst wieder auf, wenn Sie sich besser fühlen.**

## **Wann hilft Atemtraining nach Wim Hof?**

Das Wim-Hof-Atemtraining hilft bei **Energielosigkeit, Kurzatmigkeit** und kann **Entzündungswerte reduzieren**. Zudem schenkt es Ihnen mehr Energie durch das Stärken bzw. Ausbalancieren Ihres Immunsystems.

## Nutzen

Der Wechsel zwischen intensiver Atmung (sog. kontrollierte Hyperventilation oder Superventilation) und dem Anhalten der Luft (Apnoe) fordert unseren ganzen Körper auf verschiedenen Ebenen: Zum Beispiel müssen mehrere Organe das während der Superventilation vermehrt abgeatmete CO<sub>2</sub> und den dadurch steigenden pH-Wert im Blut (respiratorische Alkalose) sofort auf einen normalen Blutwert zwischen 7.35-7.45 mol/l regulieren. Das geschieht über ausgeklügelte Mechanismen und im komplexen Zusammenspiel der Organe.

Dieses Atemtraining **stärkt unser Immunsystem** und hilft, **effizienter mit dem eingeatmeten Sauerstoff umzugehen**. Zudem regt der Wechsel zwischen Aktivierung und Entspannung das ganze **Nervensystem** an – ganz besonders und nachhaltig den Parasympathikus, jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der für **Ruhe und Verdauung** verantwortlich ist («rest and digest», im Gegensatz zu «fight or flight»). Dies wiederum hat einen **positiven Einfluss auf unsere emotionale Verfassung** und unterstützt gleichzeitig unser Immunsystem dabei, eine gesunde Balance aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen.

Darüber hinaus hat das Wim-Hof-Atemtraining eine reinigende Wirkung (Detox). Deshalb ist es wichtig, nach dem Training ausreichend **Wasser zu trinken**.

Diskutieren  
Sie spannende  
Themen in der  
Community  
**Anmelden**

## Umsetzung

Wählen Sie für die Wim-Hof-Atmung einen Platz im Sitzen oder Liegen und am besten bequeme Kleider. Legen Sie zudem eine Decke bereit – die Wim-Hof-Atmung kann kurzzeitig Ihre Temperaturwahrnehmung verändern.

Das grundlegende Atemtraining nach Wim Hof besteht aus drei Runden, jede mit folgendem Ablauf:

1. 30-mal tief und aktiv ein- und entspannt wieder ausatmen (super-ventilieren)
2. Nach dem 30. Atemzug ausatmen und die Luft anhalten
3. Wenn der Atemreiz stark wird, tief und genussvoll einatmen und diese Luft ca. zehn Sekunden in der Lunge halten
4. Ausatmen und direkt in die nächste Runde starten

### Tipps

Achten Sie beim Superventilieren darauf, einzig die Atemmuskulatur aktiv zu betätigen. Alle anderen Muskeln bleiben entspannt – dies gilt insbesondere für Schultern, Hände, Lippen und Stirn.

Füllen Sie beim Atmen den ganzen vorhandenen Raum, d.h. Bauch-, Brust- und Halsraum.

Beim Superventilieren handelt es sich um «verbundenes Atmen»: Nach der Ausatmung folgt direkt eine Einatmung, ohne Pause dazwischen.

Die Ausatmung ist passiv und gleicht einem Loslassen. Die Luft wird **nicht aktiv** aus dem Körper geblasen. Es bleibt immer ein Restluftvolumen im Körper.

Beim Superventilieren ist das Tempo gegenüber einer normalen Atmung erhöht. I.d.R. dauert eine Ein- und Ausatmung ca. drei bis vier Sekunden.

Reduzieren Sie Tempo und Rundenzahl bei Bedarf. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht.

## Häufigkeit

Wie es der Name sagt, ist das Atemtraining nach Wim Hof ein Training und **zeigt daher erst regelmässig angewendet seine Wirkung**. Während der ersten zwei bis drei Monate empfiehlt es sich, vier bis fünf Mal pro Woche zu trainieren. Danach können Sie das Training individuell anpassen. Je häufiger die Übungen durchgeführt werden, desto wichtiger ist es, im Alltag leicht und lautlos durch die Nase in den Bauch zu atmen (siehe auch [Nase-frei-Übung](#) und [langsame Zwerchfellatmung](#)). Denn: Wenn wir während des ganzen Tages permanent schnell und schwer atmen, gewöhnt sich unser Körper an die tiefen CO<sub>2</sub>-Werte. Die Folge davon: Unser Atemreiz setzt rascher ein und tendenziell atmen wir noch schneller. Das bringt unsere Atmung aus dem Gleichgewicht.

## Weitere Informationen

Bei der Wim-Hof-Methode wird das Atemtraining mit Kälteexposition kombiniert, v.a. mit kalten Duschen und Bädern. Die Kombination von Kälteexposition und Atemtechnik verstärkt die positive Wirkung des Wim-Hof-Trainings.

### App «Wim Hof Method»:

Die App umfasst Instruktionsvideos, einen interaktiven Kalender, eine Stoppuhr sowie Hintergrundinformationen zur Wim-Hof-Technik. in Deutsch, Englisch, Französisch, Portugiesisch und Spanisch.

### Youtube:

Atemsessions, geleitet von Wim Hof:

- Auf Deutsch für Anfänger: <https://youtu.be/BckqffhrF1M>
- Auf Englisch für Anfänger: <https://youtu.be/0BNejY1e9ik>
- Auch beliebt: [https://youtu.be/0q8SU\\_QyoIM](https://youtu.be/0q8SU_QyoIM)

### Buch:

Wim Hof (2021). Die Wim-Hof-Methode. Verlag Integral. ISBN: 978-3-7787-9308-4

## Quellen

Kox, M., Eijk, L. T. van, Zwaag, J., Wildenberg, J. van den, Sweep, F. C. G. J., Hoeven, J. G. van der, & Pickkers, P. (2014). Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(20), 7379–7384. [Zur Quelle.](#)

The Science Behind The Wim Hof Method. (2021). Wim Hof Method. [Zur Quelle.](#)

Wim Hof. (2021). Die Wim-Hof-Methode. Verlag Integral.

Zwaag, J., Naaktgeboren, R., Herwaarden, A. van, Pickkers, P., & Kox, M. (2020). The combination of cold exposure training and a breathing exercise attenuates the inflammatory response in human. [Zur Quelle.](#)

*Altea-Webseite  
besuchen*



**Altea Long-COVID-Netzwerk**  
hello@altea-netzwerk.ch  
[www.altea-netzwerk.ch](http://www.altea-netzwerk.ch)