

Führe dich selbst

# Atmen gegen Stress – mit der Nasenwechselatmung

15. April 2024 | Aktualisiert am 28. Juli 2025 | 4 Kommentare

Das Atmen gegen Stress ist einfach zu erlernen. In der heutigen Arbeitswelt sind wir täglich hohen Belastungen ausgesetzt und brauchen in stressigen Situationen eine Methode, die unmittelbar Hilfe und Erleichterung verschafft. Die Nasenwechselatmung ( **Nadi Shodana** ) ist eine solch einfache Übung. Durch bewusste Atemkontrolle kann das vegetative Nervensystem ausgeglichen und tiefe Entspannung erreicht werden. Dies verbessert die Entscheidungsfähigkeit und kann die eigene Resilienz stärken. Die Nasenwechselatmung ist ein leicht zugängliches Werkzeug, um die Herausforderungen im beruflichen Alltag gelassener zu meistern.

In diesem Artikel gebe ich meine **praxiserprobte Anleitung** weiter, erläutere den medizinischen Hintergrund dieser Atemtechnik und liste interessante Quellen und weiterführende Literatur dazu auf.

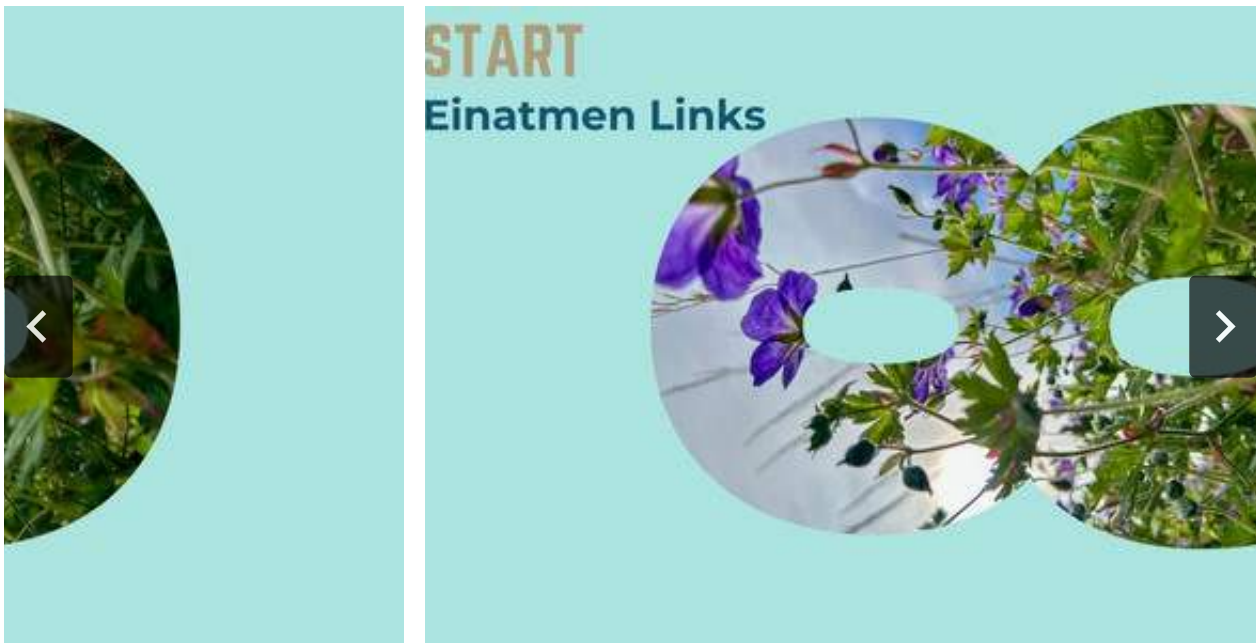
## Inhaltsverzeichnis

- [Atmen gegen Stress – einfache Anleitung](#)

- Medizinischer Hintergrund der Nasenwechselatmung
- Exkurs zum vegetativen Nervensystem
- Atem gegen Stress – Zusammenfassung
- Quellen und Literaturhinweise

## **Atmen gegen Stress – einfache Anleitung**

1. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Atme zunächst 3 bis 4-mal in deinem natürlichen Atemrhythmus.
3. Bei der Wechselatmung atmest du abwechselnd durch ein Nasenloch ein und durch das andere aus.
4. Du kannst entweder eine spezielle Handstellung verwenden, bei der du mit Daumen und Ringfinger jeweils ein Nasenloch verschließt, oder einfach deinen Zeigefinger benutzen.
5. Atme in Muster einer liegenden 8:  
Einatmen durch das linke Nasenloch,  
Ausatmen durch das rechte Nasenloch,  
Einatmen durch das rechte Nasenloch,  
Ausatmen durch das linke Nasenloch und so weiter.
6. Atme mindestens 3 Minuten auf diese Weise.



## Die vier Phasen der Atmung

Sobald du mit der Wechselatmung vertraut bist, kannst du dich auf die vier Phasen der Atmung konzentrieren:

- Einatmen
- Atemfülle
- Ausatmen
- Atemleere

Beachte, dass es eine natürliche Pause gibt, wenn die Lungen gefüllt sind, bevor die Ausatmung einsetzt. Genauso gibt es eine Pause, wenn die Lungen vollständig entleert sind, bevor der Atemreflex wieder einsetzt. Achte bewusst auf diese Momente.

Du kannst auch versuchen, deine **Ausatmung zu verlängern,**

Diese Verlängerung der Ausatmung solltest du vorsichtig angehen. Wer das noch nie gemacht hat, dem können dir die Momente der Atemleere, wie stressiges Luftanhalten vorkommen. Und dann bewirkt diese Atemübung genau das Gegenteil nämlich Stress.

Hier ein Start in die verlängerte Ausatmung: 2 Sekunden lang

einatmen und 4 Sekunden lang ausatmen. Es sollte sich immer immer leicht und angenehm anfühlen und die **Atmung ist leise und fein**. Mit Übung kannst du vielleicht sogar einen Rhythmus von 2 und 8 Sekunden erreichen, aber das ist hier kein Wettbewerb.

## **Wahrnehmung bei der Nasenwechselatmung**

Wenn du mit der Nasenwechselatmung beginnst, kann eine Seite deiner Nase sich möglicherweise offener anfühlen und das Atmen leichter und angenehmer machen – die Schokoladenseite deiner Nase. Die andere Seite hingegen kann sich blockiert und verstopft anfühlen, selbst wenn du nicht erkältet bist, und es kann schwierig sein, Luft hindurchzubekommen.

Wenn du jedoch ruhig und entspannt atmest, wird die blockierte Nasenseite nach und nach leichter zu atmen sein und die Luft wird mühelos hindurchströmen.

Je nachdem, ob du dich beruhigen oder anregen möchtest, solltest du entsprechende Nasenseite auswählen:

Du beginnst immer mit der Ausatmung auf der linken Seite.

Wenn du dich **aktivieren** möchtest, **beendest** du die Atemübung mit der **Ausatmung** durch das **rechte Nasenloch**.

Steht die **Entspannung** und **Beruhigung** im Vordergrund, dann beendest du die Übung auf der **linken Nasenseite**.

Wenn du vor dem **Schlafengehen** die Wechselatmung üben möchtest, empfehle ich dir die beruhigende Variante, bei der du auf der linken Seite endest. Du kannst jedoch auch ausprobieren, ob du bei der aktivierenden Variante Einschlafprobleme bekommst, da nicht jeder gleich empfindlich ist. Persönlich bevorzuge ich immer die beruhigende Variante, da in meinem Leben die Aktion dominiert.

## Medizinischer Hintergrund der Nasenwechselatmung

Es mag überraschend sein, aber wir atmen **nie gleichzeitig** durch beide Nasenlöcher. Unser Körper wechselt alle **90 bis 150 Minuten** automatisch zwischen den Nasenlöchern. Das wird als **Nasenzklus** bezeichnet. Unsere Nase weist im Inneren auf jeder Seite 3 kleine Knochenlamellen auf, die Nasenmuscheln. Diese kleinen Knochenlamellen sind mit Schleimhaut überzogen. Die Durchblutung der Schleimhaut und damit der Schwellungszustand verändert sich im oben genannten Rhythmus: schwillt die Schleimhaut an, ist die jeweilige Nasenseite verschlossen.

Die bewusste Nasenwechselatmung gleicht unser vegetatives Nervensystem aus, indem es sowohl die anregende als auch die beruhigende Seite anspricht. Wird außerdem die **Ausatmung verlängert**, wirkt dies zusätzlich entspannend.

***„Man kann das direkt am Puls messen, wenn man einatmet, steigt die Herzfrequenz, und wenn man ausatmet, fällt sie.“***

2) SZ vom 1.3.2024: [Dr. Ulrich Ott, Universität Gießen](#)

Das Atmen durch das linke Nasenloch wirkt beruhigend und senkt tendenziell den Herzschlag und erhöht die Herzratenvariabilität. Diese Effekte werden als Indikationen für die Aktivierung des Parasympathikus und damit der Entspannung betrachtet.

## Exkurs zum vegetativen Nervensystem

***„Der Sympathikus stellt Energie bereit, der Parasympathikus sorgt für Entspannung“.***

Das vegetative Nervensystem kann man sich wie einen Kabelbaum im Auto vorstellen. Es besteht aus einem Netzwerk von Nervenfasern, die Reize empfangen und senden sowie wichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel regulieren. Es teilt sich in das sympathische (SNS) und das parasympathische Nervensystem (PNS). Diese beiden Teile wirken gegensätzlich, um ein Gleichgewicht der verschiedenen Systeme im Körper aufrechtzuerhalten. Das sympathische Nervensystem wird oft als „Kampf-oder-Flucht“-System bezeichnet. Es stellt Energie bereit, macht uns handlungsfähig, schnell und aktiv. Dabei steigen Blutdruck und Puls, während weniger überlebenswichtige Prozesse zurücktreten.

Das parasympathische Nervensystem hingegen wird mit „Ruhe und Verdauung“ assoziiert.

Wenn wir gestresst oder angespannt sind, atmen wir oft einseitig rechts, atmen zu kurz aus und aktivieren dadurch unseren Sympathikus übermäßig, was zu einem erhöhtem Stresslevel führen kann. Die Nasenwechselatmung kann uns helfen, diese Stresskette zu durchbrechen. Tatsächlich sind Atemübungen eine gute Möglichkeit, direkt auf unser autonomes Nervensystem Einfluss zu nehmen.

**„ Die Atmung ist eine ganz wichtige Funktion, um die vegetativen Funktionen zu beeinflussen. Oft ist Stress ein ganz erheblicher Trigger, um in der Einatmung zu verharren. Und reaktiv wird dadurch die Schulter/HWS-, Kiefer-, Kehlkopf- und Zungenmuskulatur angespannt.**

**Zur Verbesserung der Kommunikation, der Stimme, des Sprechens und des Schluckens nutze ich diese Atemübung sehr häufig.“**

**Dr. med. Karin Ehret**, Fachärztin für Phoniatrie & Pädaudiologie und Logopädin

---

## Atem Gegen Stress – Zusammenfassung

Die Nasenwechselatmung fördert innere Ruhe und Klarheit. Sie ist einfach zu erlernen und kann ihre Wirkung schon beim Üben in nur wenigen Minuten entfalten. Die gesundheitlich wirksamen Aspekte sind inzwischen durch wissenschaftliche Studien belegt. Diese Form der Atmung hat positiven Effekte auf die Herzrate und Atemwege und fördert den Stressabbau.

### Vorteile im Überblick:

- Öffnet die Atemwege der Nase
- Ausgleichend und harmonisierend
- Überall ohne Hilfsmittel ausführbar
- Klärt den Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Fördert innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit
- Kann vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und andere Atembeschwerden

## Quellen und Literaturhinweise

1. Hintergrund zur [Nasenwechselatmung](#)
2. Süddeutsche Zeitung, 1.3.2024, – ein sehr ausführlicher Artikel mit vielen Verweisen auf Studien und schönen Beispielen für weitere Atemübungen, Autorin: Christina Berndt: [Die Kraft des Atems](#)
3. Studie in Nature aus 2022 über die medizinische Wirkung der Nasenwechselatmung:  
[EEG signatures change during unilateral Yogi nasal breathing](#), Autoren: Imran Khan Niazi and Muhammad Samran Navid von der Auckland University of Technology, New Zealand
4. Studie der Universität Leiden, 2018, [Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative](#)

**Activity**, Autoren: Roderik Jan Sebastiaan Gerritsen, Guido P H Band

5. Psychologie heute – Compact 2020, Heft Nummer 60 – **Yoga, Meditation und Achtsamkeit**

### WER SCHREIBT HIER ?

🌳 Ich bin Dagmar, Business-Mentorin und Resilienztrainerin für junge Führungskräfte. Mein Coaching-Raum ist oft die Natur. 🌳

Ich unterstütze dich auf dem Weg zur empathischen und authentischen Führungskraft.

Interessierst du dich für ein Mentoring mit mir?

Dann schau dir mal mein **Mentoring Programm, den Führungskompass** an – oder schreibe mir direkt!

In **meinem Newsletter** findest praktische, kostenlose Coaching-Übungen, die du einfach in der Natur umsetzen kannst.

Diese Impulse als Download helfen dir bei der Selbstreflexion, Problemlösung und dabei, in stressigen Situationen Ruhe und Klarheit zu finden.

Teile diesen Beitrag:

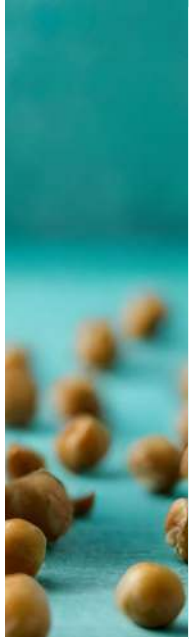


← ZURÜCK

MoRüBli März 2024

WEITER →

MoRüBli April 2024



oft  
st,

## Aufschieberitis überwinden: Die Kraft der kleinen Schritte

8. Dezember 2024 | Führe dich selbst

Führe

25. Juli 2



## 4 Kommentare

**Jutta Gründler** sagt:

17. April 2024 um 18:41 Uhr

Was für ein wundervoller Blogbeitrag – eine Hymne an die Wechselatmung, liebe Dagmar! 🇪🇺

Du hast die verschiedenen Aspekte so eindrücklich und gut verständlich

beleuchtet. Das motiviert, gleich mit der Wechselatmung zu starten. Danke auch für die Literaturangaben. Da werde ich einiges nachlesen können.

Mein Highlight bei der Wechselatmung ist es, sie durchzuführen, ohne die Nasenlöcher zu verschließen. Anfangs dachte ich, das klappt nie. Inzwischen muss ich nur dran denken und kann bewusst das eine oder andere Nasenloch ansteuern.

Die Verbindung von Nadi Shodana zu den yogischen und ayurvedischen Nadis (Energiekanälen) hat für mich eine besondere Bedeutung:

– Links endet Ida-Nadi, verbunden mit der kühlen Mond-Seite, die für Ruhe und Gelassenheit sorgt und mit unseren intuitiven, weiblichen Eigenschaften assoziiert wird.

– Im rechten Nasenloch endet Pingala-Nadi: Sonnen-Seite, Wärme, logisches Denken, Strukturiertheit, männliche Anteile in uns.

So können wir mit der Wechselatmung ganz gezielt auch diese Aspekte verstärken oder ausgleichen.

Dankeschön für deinen spannenden Beitrag.

Alles Liebe, Jutta

Antworten

---

**Dagmar Wienböcker** sagt:

17. April 2024 um 19:19 Uhr

Liebe Jutta,

danke für deinen ausführlichen Kommentar. Ich kann es inzwischen auch, das Nasenloch nur mental verschließen. Das erfordert ein wenig Übung.

Ich war schon auf deiner Homepage ... gute Idee mit den Audios, vielleicht werde ich noch eine Minianleitung aufnehmen.

Herzliche Grüße

Dagmar

Antworten

---

**Birgit Buchmayer** sagt:

18. April 2024 um 7:38 Uhr

Liebe Dagmar,  
es ist schon erstaunlich, was der Körper so alles kann, sogar eine Art unbewusste Wechselatmung. Viele Menschen wissen das gar nicht, spüren nur die Verengung in der Nase und greifen zum Nasenspray. Als Apothekerin habe ich jeden Tag solche Kunden. Dabei ist alles ganz normal.  
Herzliche Grüße, Birgit

Antworten

---

**Dagmar Wienböcker** sagt:

18. April 2024 um 8:20 Uhr

Liebe Birgit, das ist ja nochmal eine interessante Info, dass die vermeintliche Verstopfung der Nase 📌 am Nasenzyklus liegt! Herzliche Grüße Dagmar

Antworten

---

## Schreibe einen Kommentar

*Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit \* markiert*