



#138

Cyclic Sighing: Die beste Atemtechnik gegen akuten Stress | Biohack

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge stellen Mario und Max die Atemtechnik des physiologischen Seufzens (Cyclic Sighing) als effektive Methode zur Reduzierung von akutem Stress vor. Sie erklären die einfache Ausführung – eine doppelte Einatmung durch die Nase gefolgt von einer langen Ausatmung durch den Mund – und den physiologischen Mechanismus dahinter. Die Technik hilft, das autonome Nervensystem zu regulieren und führt schnell zu einem entspannteren Zustand.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Das physiologische Seufzen (Cyclic Sighing) ist eine effektive, wissenschaftlich fundierte Atemtechnik, um in akuten Stresssituationen das Nervensystem gezielt herunterzuregulieren.
- 02 Die Ausführung besteht aus einer doppelten Einatmung durch die Nase und einer anschließenden langen, langsamen Ausatmung durch den Mund. Fünf Wiederholungen bilden einen Zyklus.
- 03 Der Körper nutzt diesen Mechanismus unbewusst, insbesondere bei starkem Stress, was auch bei weinenden Kindern zu beobachten ist.
- 04 Der Wirkmechanismus basiert auf zwei Wegen: Die doppelte Einatmung entfaltet kollabierte Lungenbläschen für einen besseren Gasaustausch und die lange Ausatmung aktiviert über den Barorezeptor-Reflex den Parasympathikus, was zur Entspannung führt.
- 05 Im Gegensatz zu anderen Techniken wie Box Breathing ist das physiologische Seufzen eine natürliche Reaktion des Körpers auf Stress.
- 06 Atemtechniken können von fast jedem genutzt werden, um bewusst einen Zustand der Ruhe herbeizuführen, was besonders in der heutigen reizüberfluteten Welt hilfreich ist.
- 07 Mario und Max diskutieren ihre persönlichen Präferenzen: Während die vorgestellte Technik ideal für akute Momente ist, bevorzugt Max Box Breathing für eine routinemäßige Entspannung am Abend.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Cyclic Sighing und wie funktioniert es?

Cyclic Sighing, auch physiologisches Seufzen genannt, ist eine Atemtechnik für akute Stressmomente. Sie besteht aus einer doppelten Einatmung durch die Nase und einer langsamen, langen Ausatmung durch den Mund. Mario demonstriert die Technik und empfiehlt, sie bei Bedarf etwa fünfmal zu wiederholen. Sie ist besonders nützlich in belastenden Situationen wie Prüfungen oder im Beruf.

Die natürliche Reaktion des Körpers auf Stress

Max hebt hervor, dass diese Atemtechnik keine künstliche Methode ist. Der Körper nutzt sie von selbst in Phasen starker Belastung, um sich zu regulieren. Ein bekanntes Beispiel ist das Schluchzen von Kindern nach dem Weinen, das oft eine solche doppelte Einatmung beinhaltet. Diese natürliche Veranlagung ist ein Grund für die hohe Effektivität der Technik.

Bewusste Kontrolle über das autonome Nervensystem

Atemtechniken wie Cyclic Sighing sind ein mächtiges Werkzeug, da sie eine der wenigen Möglichkeiten darstellen, bewusst das autonome Nervensystem zu beeinflussen. Man kann nicht einfach entscheiden, ruhig zu sein, aber man kann sich entscheiden, eine Atemübung zu machen, die nachweislich zur Ruhe führt. Dies ermöglicht eine aktive Steuerung des eigenen Entspannungszustandes.

Der physiologische Mechanismus hinter der Technik

Die Wirksamkeit des Cyclic Sighing beruht auf zwei physiologischen Prozessen. Die zusätzliche Einatmung hilft, kollabierte Lungenbläschen (Alveolen) wieder mit Luft zu füllen und verbessert so den Gasaustausch. Die darauffolgende lange Ausatmung stimuliert den Barorezeptor-Reflex, der wiederum den Parasympathikus aktiviert und so den Körper in einen entspannten Zustand versetzt.

Persönliche Anwendung und Alternativen

Max persönlich nutzt für seine abendliche Routine lieber das Box Breathing, da es für ihn durch das Zählen einen zusätzlichen meditativen Effekt hat. Mario hingegen schätzt kurze Pausen am Nachmittag, um Fokus zurückzugewinnen, die sich gut mit einer Atemtechnik koppeln lassen. Sie betonen, dass es darum geht, die für sich passende Methode zu finden und regelmäßig anzuwenden.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Probiere bei der nächsten akuten Stresssituation das Cyclic Sighing aus: Atme doppelt durch die Nase ein und langsam und lange durch den Mund aus. Wiederhole dies fünfmal.
- Integriere Atemtechniken bewusst in deinen Alltag, um der ständigen Überstimulation entgegenzuwirken und gezielt für Entspannung zu sorgen.
- Beobachte Kinder, wenn sie weinen oder gestresst sind, um die natürliche Funktionsweise des physiologischen Seufzens zu erkennen.
- Bringe Kindern Atemtechniken bei, um ihnen ein Werkzeug zur Selbstberuhigung an die Hand zu geben.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

**Cyclic Sighing /
Physiologisches Seufzen**

Eine Atemtechnik zur schnellen Reduktion von akutem Stress durch doppelte Einatmung und lange Ausatmung.

**Autonomes
Nervensystem**

Der Teil des Nervensystems, der unbewusste Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag steuert. Es besteht aus Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Entspannung).

Box Breathing

Eine alternative Atemtechnik, bei der jeweils vier Sekunden lang ein-, ausgeatmet und die Luft gehalten wird. Sie wird von Max für seine Abendroutine bevorzugt.

Barorezeptor-Reflex

Ein körpereigener Mechanismus, der unter anderem den Blutdruck reguliert. Die langsame Ausatmung beim Cyclic Sighing aktiviert diesen Reflex und stimuliert den Parasympathikus zur Entspannung.

Parasympathikus

Auch als "Ruhenerve" bezeichnet; ein Teil des autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Regeneration und Verdauung zuständig ist.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.