

Tipp: Besser tief als schnell einatmen

„Mythen im Sport“: Sollte man beim Laufen die Atmung dem Schritt-Rhythmus anpassen?

WOLFSBURG. Wer stark schwitzt, ist nicht fit. Abends warm essen macht dick, und Joggen schadet den Gelenken – ist das richtig oder falsch? In unserer Serie „Mythen im Sport“ räumen Experten mit Lügen, Märchen und Irrtümern im Sport auf. Heute in Folge 12: Die Atmung beim Laufen unbedingt dem Schritt-Rhythmus anpassen!

Von Daniel Wienbreier

Häufig wird nach dem richtigen Atemrhythmus und der Atemtechnik beim Laufen gefragt. Um eine Kernaussage vorwegzunehmen: Die Atmung und der Atemrhythmus werden unbewusst über das Atemzentrum im Gehirn gesteuert. Wenn mehr Sauerstoff benötigt wird, passt der Körper automatisch die Frequenz und die Tiefe der Atemzüge an.

Wissenschaftlich lässt sich die Eingangsfrage wie folgt beantworten: Das Atemzugvolumen (das Luftvolumen, das bei einem Atemzyklus ein- und ausgeatmet wird) beträgt in Ruhe 0,5 Liter. Bei intensiver körperlicher Belastung steigt dieses

durch eine tiefere Atmung auf 2,5 bis 3,5 Liter an. Die Atemfrequenz beträgt in Ruhe 12 bis 16, bei intensiver körperlicher Belastung bis zu 60 Züge pro Minute.

Bei jedem Atemzug bleiben etwa 150 ml Luft in den oberen Atemwegen. Ein Atemzugvolumen von 0,5 Liter in Ruhe ergibt abzüglich dieser 150 ml also nur 0,35 Liter (70%) sauerstoffreiche Luft. Bei einem tiefen Atemzugvolumen von 3 Litern während sportlicher Belastung hat man eine bessere Nutzung der Atemluft (abzüglich 150 ml = 2,85 Liter/95%) als bei einer flachen Atmung von nur 1 Liter (abzüglich 150 ml = 0,85 Liter/85%). Für eine optimale Nutzung des Sauerstoffs ist es demnach besser, eher tiefer als schneller zu atmen.

Die Empfehlung, den Atemrhythmus dem der Laufschr



Für eine optimale Nutzung des Sauerstoffs beim Sport ist es besser, eher tiefer als schneller zu atmen.

Foto: dpa

Mythen im Sport

Eine Serie unserer Zeitung

sen, sollte man also getrost ausschlagen. Anders beim Krafttraining: Hier sollte während der Anspannung aus- und während der Entspannung eingatmet werden.

Wenn allergisch bedingte Nasenschleimhautschwellungen auftreten, können Nasenpflaster die Atmung zumindest subjektiv erleichtern. Eine Leistungssteigerung durch erhöhte Sauerstoffzufuhr ist dadurch jedoch nicht zu erwarten.

Seitenstiche entstehen häufig durch eine Sauerstoffunterversorgung oder Verspannung des Zwerchfells. Durch eine bewusst vertiefte Atmung, ausreichendes Aufwärmen sowie den Verzicht auf große Essensmengen vor dem Laufen kann man dieser Problematik entgegenwirken.

Soll man während des Laufens stets durch die Nase ein- und ausatmen? Da die Nasenhöhle besser durchblutet ist als die Mundhöhle, hat eine Einatmung durch die Nase durchaus Vorteile: Die Atemluft wird auf eine Temperatur von

37 Grad erwärmt, zusätzlich angefeuchtet und von Staub und Krankheitserregern gereinigt.

Während der sportlichen Belastung, bei der mehr Sauerstoff benötigt wird, reicht die Nasenatmung jedoch nicht mehr aus. Dann setzt die engere Nasenhöhle der strömenden

Luft zuviel Widerstand entgegen, der überwunden werden muss. Von einer Konzentration auf eine reine Nasenatmung ist daher, zumindest bei hohen Belastungen, abzuraten. Bei extrem kalten Temperaturen kann ein Tuch vor Mund und Nase helfen, die Luft zu erwärmen.

DER AUTOR

Daniel Wienbreier (30)

► Freiberuflich selbstständig als Physiotherapeut und Trainer.
► Landestrainer Triathlon.
► Deutscher Meister Triathlon-Langdistanz (M25).
► Mehrfacher Landesmeister Triathlon, Duathlon und Halbmarathon.



Daniel Wienbreier. Foto: privat

IN EIGENER SACHE

Die Experten

WOLFSBURG. Unsere Serie „Mythen im Sport“ ist in Zusammenarbeit mit dem Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung (intro) entstanden. Zum Experten-Kreis, der für unsere Zeitung immer samstags die größten Fitnesslügen entlarvt, gehören unter anderen Diplom-Ökotrophologin Corinna Busch, Triathlon-Landestrainer Daniel Wienbreier, Diplom-Sportlehrer Thomas Ballin, Sportmediziner Dr. Frank Maier und der Chiropraktiker Alexander Steinbrenner. mk