

Krise? Durchatmen.

"Stell dir vor, du pustest deinen Stress weg."

Evidenzbasierte Atemübung gegen Stress

Eine umfangreiche systematische Übersichtsarbeit zeigt, dass modulierte, langsame Atemübungen deutlich zur Stress- und Angstreduktion beitragen – insbesondere wenn sie **mindestens 5 Minuten dauern**, langsam und länger als nur schnelle Atemzüge sind.

Die **3-4-5-Atemtechnik** (3 s ein, 4 s halten, 5 s aus) aktiviert das parasympathische Nervensystem und reduziert Herzfrequenz & Blutdruck – ideal für schnelle, effektive Selbsthilfe.

Empfohlene Atemübung für Pustekarte

3-4-5-Atemtechnik – kurz & wirkungsvoll:

- **Einatmen: 3 Sekunden**
- **Halten: 4 Sekunden**
- **Ausatmen: 5 Sekunden**

Wiederhole das 3-5 Mal, bis du dich entspannter fühlst. Das längere Ausatmen stimuliert das Entspannungssystem.

- **Einführung:** „Wir zeigen Ihnen eine einfache Atemtechnik zur Stressreduktion – nur mit dem Pusten von Seifenblasen.“
- **Demonstration:**
 - „Atmen Sie ruhig durch die Nase ein – zählen Sie dabei bis 3.“
 - „Halten Sie den Atem drei Sekunden lang – zählen Sie bis 4.“
 - „Atmen Sie langsam aus – zählen Sie bis 5 und pusten Sie dabei eine Seifenblase.“
- **Begleitung:** Übung – gemeinsam drei Runden Seifenblasen-Pusten: nicht anstrengen, nur sanft pusten.
- **Abschluss:** Pustefix mit dem Kärtchen als Belohnung. 😊
- **Hinweis:**
 - Dauer: 3-5 Minuten reichen.
 - Bei Atemproblemen sanft einsetzen.
 - Nicht zu tief einatmen – oberflächlicher, entspannender Rhythmus bleibt erhalten.

Sozialpsychiatrischer Dienst Wolfsburg

Bahnhofspassage 1, 38440 Wolfsburg

E-Mail: spdienst@stadt.wolfsburg.de

Telefonnummer: 05361 28-2040

