AtemFlow

Atmen ist das ~~halbe~~ *ganze* Leben.

Warum Dein Atem mehr kann, als Du denkst.

Hallo, ich bin Maria.

Maria Böhme
zertifizierte Buteyko-Atemtrainerin
systemische Familientherapeutin

Bevor ich Atemtrainerin wurde, habe ich viele Jahre mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Dort habe ich gesehen, wie Menschen im Stress- und Überlebensmodus feststecken. Alle haben funktioniert. Niemand kam mehr heraus.

Dann habe ich die Atmung entdeckt. Erst für mich, dann für die Menschen, mit denen ich arbeite. Und ich habe erlebt, wie schnell sich etwas verändert, wenn der Körper endlich ein Signal bekommt, dass er bremsen darf.

Genau davon erzählt dieses Heft. Am Ende wartet eine Übung auf Dich, die Du sofort ausprobieren kannst.

Maria

Rund 20.000 Atemzüge am Tag

140.000 in jeder Woche

7,3 Mio. im Jahr

Stell Dir vor, Du veränderst diese eine Gewohnheit nur ein kleines bisschen. Was das mit Deinem Schlaf, Deiner Energie und Deiner Ruhe macht, ist größer, als Du denkst.

Keine Zeit? Die Übung steht auf Seite 13.

→ *Fangen wir da an, wo Du gerade stehst.*

Kennst Du das?

Kreuz an, was zu Dir passt.

- [ ] Dein Kopf läuft weiter, auch nach Feierabend.
- [ ] Du funktionierst, aber richtig erholt bist Du selten.
- [ ] Nachts kreisen die Gedanken, morgens bist Du schon müde.
- [ ] Nacken und Schultern sind oft fest.
- [ ] Kleinigkeiten bringen Dich schneller auf die Palme.
- [ ] Du möchtest einfach mehr Ruhe in Deinem Alltag.

Damit bist Du nicht allein: 2 von 3 Menschen in Deutschland fühlen sich häufig oder manchmal gestresst. (TK-Stressreport 2025)

Mini-Test: Eine Hand auf die Brust, eine auf den Bauch. Welche bewegt sich mehr? Hebt sich vor allem die obere Hand, atmest Du eher wie im Stress. Warum das so ist, erfährst Du auf Seite 9.

WARUM ATMEN WIRKT

Stress schaltet Dein Gehirn in den Überlebensmodus.

Der Alarm sitzt tief im Stammhirn. Er ist schneller als jeder Gedanke.

→ *Und das spürst Du im ganzen Körper.*

WISSEN KOMPAKT

Was bei Stress in Dir passiert

Alarm

Dein Gehirn meldet Gefahr. Ob Säbelzahntiger oder volles Postfach, macht für den Alarm keinen Unterschied.

Adrenalin

Innerhalb von Sekunden schüttet Dein Körper Adrenalin und Noradrenalin aus. Der Sympathikus gibt Gas.

Cortisol

Die Nebennieren legen Cortisol nach. Es hält Dich für Minuten bis Stunden in Bereitschaft.

Folgen

Herz schneller, Atem flach, Muskeln fest, Verdauung gedrosselt. Kurz ist das gesund. Als Dauerzustand macht es erschöpft.

→ *Die gute Nachricht: Dein Körper kann den Alarm abstellen.*

Dein Körper führt. *Nicht Dein Kopf.*

Der Vagusnerv verbindet Dein Gehirn mit Herz, Lunge und Bauch. So verteilen sich seine Fasern:

Von 100 Fasern des Vagusnervs (Breit u. a. 2018)

→ *Also braucht Dein Körper ein Signal.*

Was davon kannst Du selbst steuern?

Herzschlag
Verdauung
Blutdruck
Temperatur
Atem

Nur den Atem. Er läuft von allein, und Du kannst ihn jederzeit übernehmen.

Übrigens: Viele halten beim Lesen von Nachrichten unbewusst die Luft an. Hast Du gerade geatmet?

→ *Welches Signal sendest Du gerade?*

Dein Stammhirn versteht keine Worte. Es liest Signale.

Darum hilft „Beruhig Dich mal!“ so selten. Kein Lebewesen atmet gemütlich, wenn Gefahr droht.

1 Wer langsam atmet,
ist nicht in Gefahr.
Langsam heißt: Ich habe Zeit. Und wer Zeit hat, ist sicher.

2 Wer durch die Nase atmet,
ist nicht in Gefahr.
Auf der Flucht reißen wir den Mund auf. Die Nase nimmt sich Zeit.

3 Wer in den Bauch atmet,
ist nicht in Gefahr.
Kampf und Flucht atmen hoch in der Brust. Der Bauch atmet, wenn es ruhig ist.

4 Wer sanft atmet,
ist nicht in Gefahr.
Das feinste Signal. Ruhe braucht kein Übermaß an Luft.

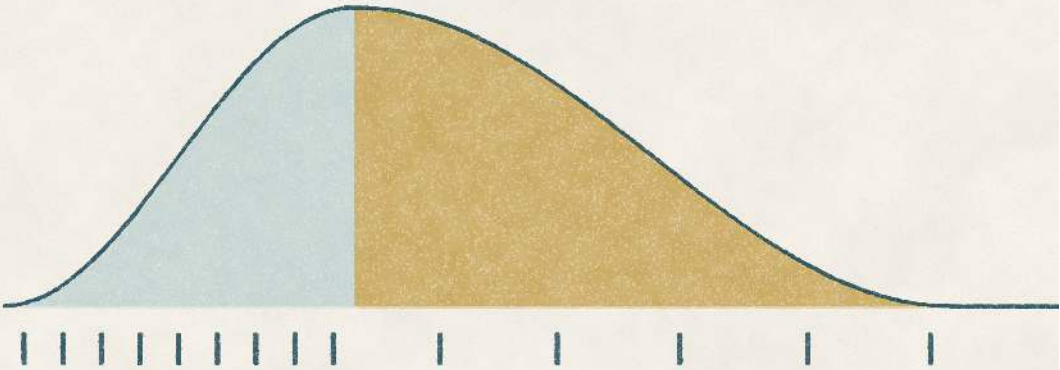
Erinnerst Du Dich an den Mini-Test?

Fast jeder Vierte zeigt Anzeichen eines ungesunden Atemmusters: 76 von 323 gesunden Erwachsenen in einer Studie. (Steinmann u. a. 2023) Für Dein Stammhirn klingt so ein Atem eher nach Alarm als nach Ruhe.

→ *Am schnellsten wirkt ein langes Ausatmen.*

Ein. *Gas.*

Aus. *Bremse.*



Herz schlägt schneller

| = 1 Herzschlag

Vagus bremst,
Herz schlägt langsamer

→ *Länger aus als ein heißt: länger auf der Bremse.*

WISSEN KOMPAKT

Warum das Ausatmen bremst

Dein Herz schlägt nie ganz gleichmäßig. Beim Einatmen lässt der Vagus kurz los, und das Herz wird etwas schneller. Beim Ausatmen greift er wieder, und es wird langsamer.

Fachleute nennen das respiratorische Sinusarrhythmie. Je deutlicher dieses Auf und Ab, desto höher die Herzratenvariabilität, kurz HRV. Eine hohe HRV gilt als Zeichen eines gut regulierten Nervensystems.

Am stärksten wird der Effekt bei etwa sechs Atemzügen pro Minute. Genau das sind 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.

ein aus ein aus

6

Atemzüge
pro Minute

Probier es aus: Zwei Finger ans Handgelenk und ruhig atmen. Spürst Du, wie Dein Puls mitgeht?

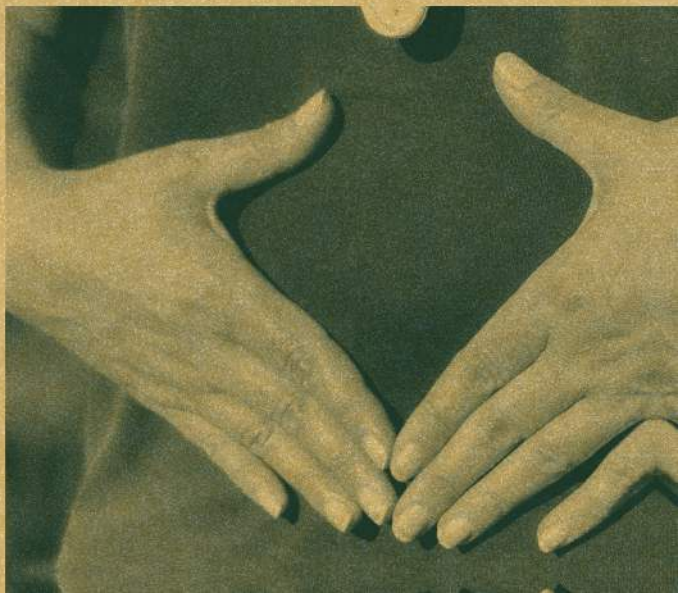
→ *Genug gelesen. Jetzt spürst Du es selbst.*

Jetzt Du.

Drei Minuten.
Hier und jetzt.

Schon während Du so atmest, wird Dein Vagus aktiver. Schon wenige Minuten am Tag hoben in einer Stanford-Studie die Stimmung stärker als Meditation.

Laborde 2022 · Balban 2023



4 6

Sekunden ein

Sekunden aus

Mein Tipp

Gedanken dürfen kommen und gehen. Dein nächstes Ausatmen holt Dich zurück.

3 Min.

1 Hand auf den Bauch.

2 Durch die Nase ein,
der Bauch hebt sich.

3 Langsam und weich aus,
länger als ein.

4 Drei Minuten. Das reicht.

Wird Dir schwindelig, atme einfach normal weiter.

Heute probiere ich es um ____ Uhr.

Die Übung geführt, kostenlos
atemflow.de/3minuten

Stell Dir Deinen Tag vor.

So kann sich Dein Tag anfühlen, wenn Dein Atem wieder für Dich arbeitet.

Die 3×3-Regel: drei Pausen am Tag, je drei Minuten. Morgens, mittags, abends.

→ *Und das ist belegt.*

Morgens

Du wachst auf, ausgeruht und klar. Deine drei Minuten gehören Dir, noch vor dem ersten Blick aufs Handy.

Tagsüber

Im Meeting, im Stau, im Streit bleibst Du ruhig, weil Du weißt, wie Du Dich in Sekunden herunterbringst.

Abends

Licht aus, langes Ausatmen. Du schläfst ein, ohne Dich stundenlang zu wälzen.

AUS DER FORSCHUNG

Wirkt das wirklich?

12

kontrollierte Studien mit zusammen 785 Menschen: Mit Atemübungen sank der Stress stärker als in den Vergleichsgruppen.

Fincham u. a. 2023, Scientific Reports

223

Studien, ein Ergebnis: Langsames Atmen aktiviert den Vagus, Deinen Bremsnerv.

Laborde u. a. 2022, Neuroscience & Biobehavioral Reviews

4 Wochen

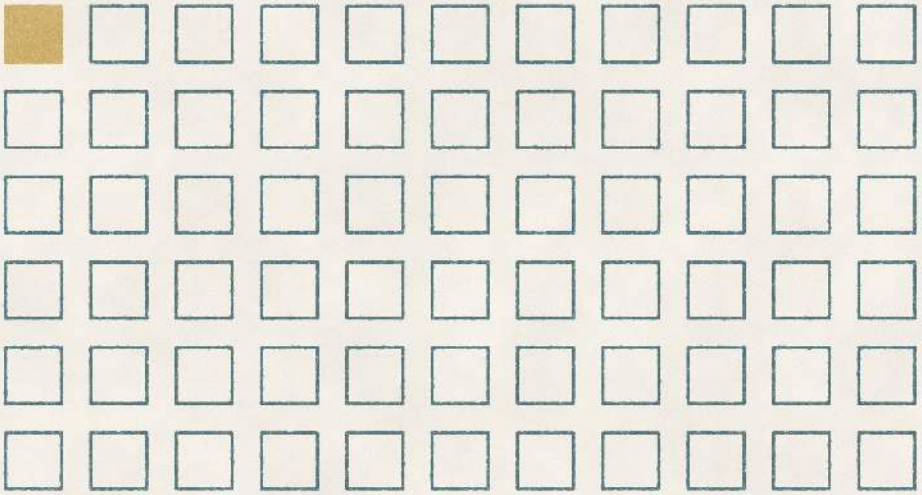
täglich wenige Minuten: Langes Ausatmen hob die Stimmung stärker als Achtsamkeitsmeditation.

Balban u. a. 2023, Stanford, Cell Reports Medicine

Ich erlebe das jeden Tag. Schön, dass die Forschung es bestätigt.

Aus Übung wird Gewohnheit.

Ein Kästchen pro Tag. Das goldene ist heute.



Im Schnitt dauert es 66 Tage, bis etwas Neues von allein läuft.
Lally u. a. 2010

→ *So geht es anderen damit.*

„In meinem Praxisalltag sehe ich zunehmend Menschen mit Stresssymptomen und Erschöpfung. Gerade hier empfehle ich AtemFlow sehr gerne als niedrigschwellige Unterstützung zur Nervensystemregulation.“

Diwa, hausärztlich tätige Internistin

„Ich nutze die Übungen abends zum Runterkommen. Ich schlafe schneller ein und wache seltener nachts auf.“

Heike

„Noch nie hat mir jemand Atemübungen so alltagstauglich nahebringen können. Nun bin ich jeden Tag in der Umsetzung und fühle mich schon deutlich besser.“

Carola

„Mein Atemtonus hat sich tatsächlich durch das Training so verlangsamt, dass ich viel entspannter die Alltagsprobleme angehen kann.“

Hartmut

„Die Übungen führen zu einem angenehmeren Wohlbefinden sowie zu verbessertem Schlaf und viel mehr Ruhe.“

Jürgen

Danke an alle, die ihre Erfahrungen mit mir teilen.

Hier atmest Du nicht allein.

Mit AtemFlow wird Dein Atem zum Begleiter. Im Alltag, an schweren Tagen und abends beim Einschlafen.

Die 4:6-Atmung ist nur der Anfang. Eine Auswahl:

Kohärenzatmung ruhig werden, wie mit Deiner 4:6-Atmung	Box-Atmung klar im Kopf	Buteyko sanfter und leiser atmen
Aktivierende Atmung wach und voller Energie	Atmen zum Einschlafen leichter in den Schlaf	*... und noch viel mehr* in der App und in meinen Kursen

Meine Stimme, keine KI.
Jede der über 200 Übungen habe ich selbst eingesprochen.

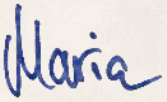
4,9 Sterne im App Store.
Jede Rückmeldung lese ich, und sie freut mich jedes Mal.

Du schreibst, ich antworte.
Du bekommst eine Antwort von mir, nicht von einem Bot.

Maria Böhme
Buteyko-Atemtrainerin und Gründerin von AtemFlow

Schön, dass Du da bist.

Du musst nichts auf einmal ändern. Nur anfangen.
Ich begleite Dich dabei.



Quellen

Balban u. a. 2023, Cell Reports Medicine 4(1), 100895
Breit u. a. 2018, Frontiers in Psychiatry 9, 44
Fincham u. a. 2023, Scientific Reports 13, 432
Laborde u. a. 2022, Neuroscience & Biobehavioral Reviews 138, 104711
Lally u. a. 2010, European Journal of Social Psychology 40, 998–1009
Steinmann u. a. 2023, European Respiratory Journal 61(6), 2300031
Techniker Krankenkasse 2025, TK-Stressreport

Herausgeber

AtemFlow GbR · Maria Böhme und Christian Gardt
Borngasse 10 · 09599 Freiberg · hallo@atemflow.de

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH · Illerstraße 15 · 71522 Backnang
Fotos: AtemFlow · Stand: Oktober 2026

AtemFlow

Prävention, keine Therapie. Bei anhaltender Erschöpfung, Brustschmerzen oder Atemnot bitte ärztlich abklären lassen.

Einfach anfangen.

Ich freue mich auf Dich.
Alles Weitere findest Du
auf atemflow.de.

Ob in der App oder in meinen Kursen: Ich begleite Dich Schritt für Schritt. Die App kannst Du 14 Tage kostenlos testen.

AtemFlow