

Der Frühling ist da ... Energiekick mit Wim-Hof-Atemtechnik

Die Tage werden länger und die Sonne begrüßt uns bereits beim Aufstehen.

Was für ein schönes Gefühl! Die Jahreszeit des Frühlings bringt es zwangsläufig mit sich, dass die Menschen mehr Energie verspüren als in der kalten Winterzeit. Manchen wir uns dies doch zu nutze. Probiert folgende Übung aus und spürt Sie die Energie im Körper. Somit kann ein Tag beginnen.

Energiekick Wim-Hof-Atemtechnik

Atmen scheint das einfachste für uns zu sein. Viele atmen aber falsch und setzen sich dadurch Stress aus. Richtig atmen gibt Energie und wirkt sich positiv auf den Körper aus. Übung bitte nur im Sitzen!

- Zum Aufwärmen 15 mal tief ein- und ausatmen – nach jedem Atemzug kurz die Luft anhalten. Dann 30 Power-Atemzüge – durch die Nase so tief wie möglich einatmen, durch den Mund loslassen ohne komplett auszuatmen - Das Tempo ist schnell aber nicht gehetzt
- Bei jedem Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder.

- Zum Abschluss einmal entspannt tief einatmen und die Luft langsam herauslassen, Kinn auf die Brust senken und in sich spüren.

Schwindelgefühle, Kribbeln oder leichte Benommenheit sind normal. Der Körper ist voll mit Sauerstoff.



Aber wer ist **Wim Hof**? Bei Wikipedia findet man: "Wim Hof (* 20. April 1959 in Sittard, Limburg) ist ein Niederländer, der achtzehn internationale Rekorde im Ertragen extremer Kälte hält, darunter den Rekord für das längste Eisbad-"

Das müssen wir alles nicht tun! Aber **für alle Menschen gilt im Frühling**: Mit der steigenden Lichtintensität werden vermehrt Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Diese sorgen für ein allgemein besseres Befinden und bewirken eine leichte Euphorie. Auch der Wunsch nach einem Partner ist bei den meisten Menschen im Frühling stärker, verursacht unter anderem durch vermehrte Hormonausschüttung. Dies ist wissenschaftlich allerdings nicht bewiesen. Vermutlich spielen auch optische Reize durch leichtere Kleidung eine Rolle ...

Lieben Gruß
das Team von
PLAN GESUNDHEIT