

Wenn der Schnupfen hartnäckig ist

Ist die Nase bereits stark verstopft, lassen sich Atemübungen nur sehr schwer oder gar nicht durchführen. Dann kann ein abschwellendes Nasenspray helfen. NasenDuo® Nasenspray befreit schnell die Nase und verkürzt die Schnupfendauer. Gleichzeitig fördert der pflegende Wirkstoff Dexpanthenol die Wundheilung. Dank spezieller Produktionsverfahren verzichtet NasenDuo® Nasenspray dabei auf den Zusatz von schleimhautschädigenden Konservierungsstoffen und schont so die angegriffene Nasenschleimhaut.



Mehr Informationen und Tipps zum Thema Erkältung auf www.ratiopharm.de/erkältung

NasenDuo® Nasenspray
NasenDuo® Nasenspray Kinder

Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 3/23.

MULTI-DE-04311 Mat.-Nr.: 366834 Design und Illustration: Simone Steffens, g.works.de

yoga

GEGEN SCHNUPFEN



5 Atemübungen
für eine gesunde Nase

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Oft unterschätzt: Die Nasenatmung

Die Atmung hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Fokus sollte dabei die Nasenatmung stehen. Denn unsere Nase übernimmt für unseren Körper zahlreiche wichtige Aufgaben:

- sie wärmt und befeuchtet die eingeatmete Luft, um sie für die Lunge bestens vorzubereiten. Dabei reinigt sie die Atemluft von Staub oder Pollen und fängt unter anderem Krankheitserreger ab.
- sie warnt uns vor Gefahren wie ungenießbaren Lebensmitteln oder Schadstoffen.
- und sie beeinflusst unser Stimm- und Klangbild.

Schon gewusst? Ein Molekül mit Bedeutung

Die Nebenhöhlen setzen bei der Nasenatmung einen großen Schub des Moleküls Stickstoffmonoxid (NO) frei. Was zunächst gefährlich klingt, spielt eine wichtige Rolle bei unserer Atmung. Denn es handelt sich hierbei um ein Molekül, das vom Körper selbst produziert wird und dafür zuständig ist, die Durchblutung zu verbessern.¹ Es hilft, die Blutgefäße zu erweitern und somit auch dabei die Nasennebenhöhlen wieder zu befreien oder freizuhalten.

Daneben ist das Molekül Teil der Immunabwehr, hat einen Einfluss auf unser Gedächtnis² und ist daran beteiligt, unseren Energiestoffwechsel und somit unser Gewicht³ zu regulieren. Das Interessante: Die Nasenatmung allein genügt, um den Stickstoffmonoxid-Spiegel zu ver-sechsfachen.⁴ Ein wahrer Vorteil für unsere Gesundheit.

Was viele nicht wissen:

Die Nasenatmung hat auch einen direkten Einfluss auf Herz, Kreislauf und Nervensystem. Sie sorgt für eine intensivere Atmung und dadurch für eine bessere Durchblutung – auch der Nasenschleimhaut. Das kann insbesondere in der Erkältungszeit dabei helfen, einem Schnupfen vorzubeugen oder ihm bereits bei den ersten Anzeichen entgegenzuwirken.

So klappt es mit der Nasenatmung im Alltag

Die Nasenatmung bietet gegenüber der Mundatmung viele gesundheitliche Vorteile. Um im Alltag immer wieder aus den gewohnten Mustern herauszukommen und durch die Nase zu atmen, helfen schon wenige Minuten bewusstes Atmen am Tag.

- Planen Sie täglich mindestens eine kurze Pause vom Alltag, in der Sie sich gezielt nur Ihrer Atmung widmen.
- Beginnen Sie mit der Nasenatmung in ruhigen Phasen Ihres Alltags.
- Nutzen Sie die 5 Atemübungen auf diesem Poster, um Ihre Atmung gezielt zu trainieren und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

TIPPS für eine gesunde Nase

Die Selbstreinigung der Atemwege unterstützen

Unsere Nase ist in gesundem Zustand eine Meisterin darin, sich selbst zu reinigen: Feine Flimmerhärchen (sogenannte Zilien) auf der Schleimhaut sorgen durch koordiniertes Schlagen dafür, dass das Nasensekret samt aller Fremdstoffe in den Rachen gelangt. Das hilft: Beim Nasenspraykauf darauf achten, dass dieses keine Konservierungsmittel enthält. Diese können die Zilien lähmen und dadurch die Selbstreinigung stören. Konservierungsmittelfreie Sprays sind eine schonende Alternative.

Für ein gutes Nasenklima sorgen

Wenn der Winter vor der Tür steht, ist die trockene und warme Heizungsluft meist nicht weit. Was unserem Körper gefällt, kann bei unserer Nase zu trockenen Schleimhäuten führen. Ihren Schutz vor Keimen können sie dann nicht mehr ausreichend ausführen. Das hilft: Ausreichend Luftfeuchtigkeit, frische Luft, Nasenspülungen oder auch Nasensprays mit isotonischer Kochsalzlösung oder Dexpanthenol können helfen, trockenen Nasenschleimhäuten entgegenzuwirken.

QUELLEN

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/292292>, abgerufen am 20.07.2023.
- Forstmann, Ulrich; Sessa, William C. (2012). European Heart Journal, Volume 33, Issue 7, April 2012, Pages 829-837.
- Sansbury, Brian E.; Hill Bradford G. (2014). Regulation of obesity and insulin resistance by nitric oxide. Free Radical Biology and Medicine 73, 383-399.
- Törnberg, D. C. F. et al. (2002). Nasal and oral contribution to inhaled and exhaled nitric oxide: a study in tracheotomized patients. European Respiratory Journal, 19(5), 859-864.

Yoga Harmonie mit jedem Atemzug

Yoga ist eine Technik, um den Körper zu stärken und den Geist zu schärfen. Gerade in der Erkältungszeit können Yoga-Übungen dabei helfen, Krankheiten effektiv vorzubeugen oder erste Symptome rechtzeitig zu bekämpfen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis entspannt und unterstützt dadurch das Immunsystem, welches so die Kraft hat, Erkältungsviren zu bekämpfen. Spezielle Atemübungen sorgen dabei für eine intensivere und langsamere Atmung, wodurch die Durchblutung gefördert wird. Das kann dabei helfen, einer verstopften Nase vorzubeugen oder sie frühzeitig zu bekämpfen. Mit diesen 5 Atemübungen kommen Sie gut durch die Erkältungszeit:

4-7-8-Atmung

Mit dieser Atemtechnik können Sie sich und Ihren Körper in einen tiefen Entspannungszustand bringen. Sie hilft dabei, den Atem besser zu kontrollieren und hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck sowie den Puls.¹

So geht's:

- 1 Bringen Sie sich in eine entspannte, aufrechte Position.
- 2 Schließen Sie den Mund und atmen Sie **4 Sekunden** durch die Nase ein.
- 3 Halten Sie für **7 Sekunden** den Atem an.
- 4 Atmen Sie nun für **8 Sekunden** durch den Mund aus.
- 5 Wiederholen Sie diesen Atemzyklus mindestens drei Mal.

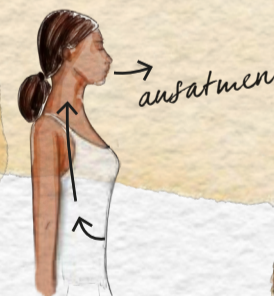


Feueratmung (Kapalabhati)

Bei der Feueratmung liegt der Fokus vor allem auf der Ausatmung, die in kräftigen und kurzen Stößen erfolgt. Aufgrund ihrer Intensität ist diese Übung nur für freie Nasen geeignet, kann sich bei richtiger Durchführung aber positiv auf Kreislauf und Immunsystem auswirken.³

So geht's:

- 1 Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, gerne auch im Schneider- oder Fersensitz. Für einen besonders aufrechten Rücken können Sie auch ein Kissen zur Hilfe nehmen.
- 2 Atmen Sie nun einige Male bewusst langsam aus und ein.
- 3 Wenn Sie so weit sind, atmen Sie noch einmal entspannt durch die Nase ein, um dann in einem kurzen aber kräftigen Schnauben die gesamte Luft durch die Nase auszustoßen. Ihr Bauch sollte sich während des Ausatmens nach innen ziehen – dann machen Sie alles richtig.
- 4 Wiederholen Sie diese Übung für ungefähr 30 Ausatmungen.
- 5 Wenn Sie damit fertig sind, atmen Sie vollständig aus und halten für einen kurzen Moment die Luft an. Danach atmen Sie wie gewohnt weiter.



Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Auch durch die Technik der Wechselatmung können Sie für mehr Gelassenheit sorgen. Gleichzeitig werden die Lungen fit gemacht und Herzschlag, Blutdruck und Nervensystem reguliert, was wiederum Ihrem Immunsystem bei der Keim-Abwehr zugutekommt.²

So geht's:

- 1 Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz.
- 2 Halten Sie nun mit dem rechten Daumen Ihr rechtes Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch ein.
- 3 Halten Sie dann mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch zu und atmen durch das rechte Nasenloch langsam aus.
- 4 Dann wieder durch das rechte Nasenloch einatmen und die Seite wechseln.
- 5 Wiederholen Sie den kompletten Atemzyklus mindestens drei Mal.



Bienenatmung (Brahmari Pranayama)

Mit dieser Atemtechnik können Sie Ihren Geist beruhigen, Ihre Konzentration verbessern und den Blutdruck regulieren.⁴ Ihren Namen verdankt die Bienenatmung dem summenden Geräusch, das beim Ausatmen erzeugt wird – probieren Sie es aus!

So geht's:

- 1 Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, die Sitzposition sollte für Sie bequem sein.
- 2 Schließen Sie nun die Augen und halten Sie sich jeweils mit dem Zeigefinger einer Hand das Ohr auf der gleichen Seite zu.
- 3 Halten Sie Ihren Mund geschlossen und atmen Sie tief durch die Nase ein. Erzeugen Sie beim Ausatmen ein summendes Geräusch.
- 4 Wiederholen Sie diese Technik für acht Atemzüge.

Stehende Rückbeuge

Diese Yogahaltung dehnt die Atemhilfsmuskulatur und vertieft den Atem. Durch die verbesserte Durchblutung und Sauerstoffversorgung nimmt die Qualität des Atems zu und das Immunsystem wird gestärkt.

So geht's:

- 1 Bringen Sie Ihre Hände vor den Brustkorb – die Handflächen berühren sich. Führen Sie diese dann nach oben und lehnen Sie sich mit dem oberen Rücken etwas nach hinten, der Blick zeigt nach oben.
- 2 Spannen Sie das Gesäß an, um den unteren Rücken zu stützen und spüren Sie, dass Bauch und Brust offen sind.
- 3 Atmen Sie nun einige Male durch die Nase tief ein und aus.

QUELLEN

¹ Viera, J. et al. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological Reports*, 10(13), e15389.

² Tripathy, M. et al. (2019). Immediate effect of Nadi Shodhana pranayama on blood glucose, heart rate and blood pressure. *Journal of American Science*, 15(5), 65-70.

³ Stancak Jr, A., Kuna, M., Vishnudevananda, S., & Dostálek, C. (1991). Kapalabhati-yogic cleansing exercise. I. Cardiovascular and respiratory changes. *Homeostasis in health and disease: international journal devoted to integrative brain functions and homeostatic systems*, 33(3), 126-134.

⁴ Kuppasamy, M. et al. (2018). Effects of Bhramari Pranayama on health—a systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 8(1), 11-16.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.