



Durchatmen und durchstarten! Mit der richtigen Atemtechnik auf das Siegertreppchen

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 11 Mai 2016 - 09:54

Richtig atmen ist im Leistungssport dringend erforderlich. Denn oft ist es am Ende eines Wettkampfes der längere Atem, der darüber entscheidet, wer als erstes ans Ziel kommt.

Die Grundlage dafür, dass die Muskulatur eines Sportlers arbeiten kann, ist eine uneingeschränkte Sauerstoffversorgung. Wenn der optimale Austausch von Kohlendioxid aus dem Blut und Sauerstoff aus der Luft gelingt, wirkt sich das positiv auf das Leistungsvermögen aus: Die sportlichen Erfolge verbessern sich. Im Umkehrschluss beeinflusst die falsche Atemtechnik das Leistungsvermögen negativ. Lunge und Herz werden bereits bei verhältnismäßig geringer Belastung nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Bei zu flacher Atmung wird ein Überschuss an Adrenalin und Kortisol produziert und ausgeschüttet. Das bedeutet Stress für den Organismus und schränkt das Leistungsvermögen spürbar ein. Zudem entsteht das Stoffwechselprodukt Laktat (Salz der Milchsäure), wenn dem Körper zur Energiegewinnung nicht ausreichend Sauerstoff zugeführt wird. Das hat eine Übersäuerung der Muskeln zur Folge.

Damit die Sauerstoffversorgung vorbehaltlos funktionieren kann, müssen die Atemwege frei sein. Schon leichter Husten und Schnupfen mindern den Trainingserfolg. Um mögliche Spätfolgen zu vermeiden, sollten Infekte ernst genommen und behandelt werden. Pflanzliche Schleimlöser wie GeloMyrtol® forte befreien die oberen und unteren Atemwege: Das Spezialdestillat aus Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl (ELOM-80) verflüssigt festsitzenden Schleim in den Nasennebenhöhlen und Bronchien und aktiviert gleichzeitig den Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege, so dass schädliche Viren und Bakterien abtransportiert werden können. Das Spezialdestillat ätherischer Öle gelangt über das Blut dorthin, wo die Entzündung sitzt, bis in die Nebenhöhlen und feinsten Verästelungen der Bronchien. Typische Erkältungssymptome wie eine verstopfte Nase, Husten und Druckkopfschmerz bessern sich.

Behandlung von Atemwegserkrankungen

GeloMyrtol® forte eignet sich bereits bei den ersten Anzeichen eines oberen oder unteren Atemwegsinfektes: Der pflanzliche Schleimlöser kann bei akutem sowie chronischem Husten und Schnupfen eingenommen werden. Das Spezialdestillat ätherischer Öle verflüssigt festsitzenden Schleim und erhöht die Bewegung der Flimmerhärchen, so dass Erreger leichter abtransportiert werden können. Dieser Doppel-Effekt steigert den Selbstreinigungsprozess der Atemwege insgesamt um 46 Prozent.* Die Wirksamkeit des Spezialdestillats ELOM-80 ist in mehreren Studien umfassend belegt.

* Lai Y, Dilidauer D, Chen B, Xu G, Shi J, Lee RJ, et al. In vitro studies of a distillate of rectified essential oils on sinonasal components of mucociliary clearance. American journal of rhinology & allergy. 2014; 28(3): 244-8.

Den Pflichttext zu GeloMyrtol® forte finden Sie hier: <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Durchatmen und durchstarten! Mit der richtigen Atemtechnik auf das Siegertreppchen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:23): <http://www.medkom24.eu/node/21420>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>