



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Atemmeditation trotz verstopfter Nase – was jetzt wirklich hilft

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Sie wachen morgens auf, möchten wie gewohnt mit einer Atemmeditation in den Tag starten – und stellen plötzlich fest: Die Nase ist dicht. Am Vortag war die Atmung noch völlig frei, jetzt bleibt nur noch die Mundatmung. Diese führt rasch zu trockenen Schleimhäuten, häufigem Räuspern und nicht selten zu Halsschmerzen. Weitere typische Begleiterscheinungen sind Schnarchen, ein eingeschränktes Geruchs- und Geschmacksempfinden, Druckgefühle im Gesicht oder sogar eine verminderte Hörfähigkeit durch eine gestörte Belüftung des Mittelohrs. Eine behinderte Nasenatmung ist also nicht nur unangenehm, sondern kann auch Meditation, Schlafqualität und allgemeines Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Warum wird die Nase plötzlich blockiert?

Häufige Ursachen einer wechselnden Nasenatmungsbehinderung sind: beginnende Infekte der oberen Atemwege, allergische Reaktionen (Pollen, Hausstaub, Tierhaare), Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, z.B. Blutdrucksenker oder Psychopharmaka oder chronische Anwendung abschwellender Nasensprays (Rebound-Effekt). Gerade morgens reagiert die Nasenschleimhaut besonders empfindlich auf solche Einflüsse.

Schnelle Hilfe mit einfachen Techniken

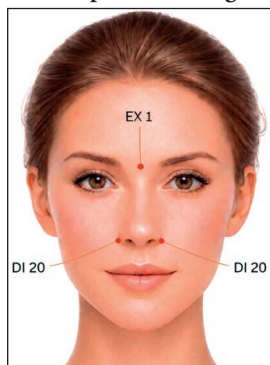
Die folgenden Methoden aus der Akupressur- und Reflextherapie können häufig rasch eine Erleichterung der Nasenatmung bewirken:

• Akupressur wichtiger Punkte:

- **Dickdarm 20 „Empfangen der Wohlgerüche“:** Eine Vertiefung am unteren Rand der Nasenflügel rechts und links.

Wirkung: Macht die Nase frei und zerstreut Wind und Hitze.

- **Extrapunkt 1 „Siegelhalle“:** Auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen.



Wirkung:

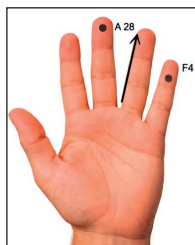
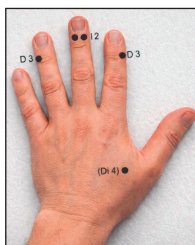
Leitet Wind und Hitze aus, wirkt kühlend und beruhigt den Geist.

Behandlung: Die Punkte je-

weils mit der Zeigefingerspitze 36-mal im und gegen den Uhrzeigersinn massieren. Dies kann die Nasendurchgängigkeit oft unmittelbar verbessern.

- **Dickdarm 4 „Vereinte Täler“:** Bei zusammengepresstem Daumen und Zeigefinger auf dem höchsten Punkt der entstehenden Muskelwulst zu finden.

Wirkung: Zerstreut Wind, öffnet die Oberfläche, beseitigt Schmerzen, macht die Leitbahnen durchgängig, stabilisiert die Abwehr, kräftigt und verteilt das Lungen-Qi.



Behandlung: Stündlich kurz und kräftig mit der Daumenspitze massieren.

• **Handmassage und Akupressur:** Die Handkante der einen in die andere Hand legen. Mit dem Daumen die zum Mittelfinger ausgerichtete Ringfingerkante mehrfach vom Grundgelenk zur Fingerspitze hin kräftig ausstreichen. Das stärkt das Lungen-Qi.

Die schmerzhaften Handpunkte A28 (macht die Nase frei), F4 (abschwellend), D3 (Wirkung siehe Dickdarm 4) können mit einer leeren Kugelschreibermine mit leichtem Druck gegen den Uhrzeigersinn 36-mal kreisend behandelt werden.

• **Nasenmassage:** Man fährt mit beiden Mittelfingern mit leichtem Druck parallel oder gegenläufig an den Nasenflügeln 18-mal auf und ab.

• **Ohrmassage:** Beide Ohren mehrfach mit Daumen und Zeigefinger von oben nach unten massieren, dann den am unteren Teil des Ohres hervorstehenden Knorpel kneten. Anschließend das Ohr läppchen 12-mal schnell und kräftig zupfen (wirkt erwärmend und auch schmerzlindernd). Beide Zeigefingerspitzen in die Ohren stecken und gleichzeitig kräftig hin und her rütteln, dann in den Gehörgang drücken und schnell loslassen.

Warum wirken diese Techniken?

Der menschliche Körper ist holistisch organisiert: Viele Organe und Funktionskreise spiegeln sich in bestimmten Regionen wie Händen, Ohren, Nase, Zunge oder Füßen wider und können über diese reflektorisch beeinflusst werden. Da die Hände im Gehirn einen besonders großen Repräsentationsbereich besitzen, werden dort gesetzte Reize verstärkt verarbeitet und können regulierend auf vegetative und funktionelle Prozesse wirken. Auf diesem Prinzip beruhen die oben genannten Methoden.

Ziel der Anwendungen

Die Techniken dienen dazu, die Nasenatmungsbehinderung und begleitende Beschwerden möglichst rasch zu lindern und die natürliche Atmung – insbesondere für Atemmeditationen – wieder zu ermöglichen. Akupressur ist eine naturheilkundliche Methode und kann eine sinnvolle Ergänzung zu anderen therapeutischen Ansätzen darstellen.

Fazit

Eine verstopfte Nase am Morgen ist kein Grund, auf Atemmeditation zu verzichten. Mit gezielten Akupressur- und Reflextechniken lässt sich die Nasenatmung häufig deutlich verbessern. Bleiben die Beschwerden bestehen oder treten starke Schmerzen, Fieber oder eitriges Sekret auf, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Oft genügen kleine Impulse an der richtigen Stelle – und der Körper findet schnell zurück in seinen freien Atemfluss.

www.dr-voeller.de