

# Rezensionen von Buchtips.net

## Heike Höfler: Atem-Entspannung - Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen - Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden

### Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-8304-6140-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 3,14 Euro (Stand: 01. Juli 2025)

Es gibt sowohl Studien als auch Berichte von Menschen in Notsituationen (etwa nach einem Erdbeben), die belegen, dass ein Mensch ohne Nahrung mehr oder weniger problemlos einige Wochen hungern kann, sofern er genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Ohne Flüssigkeit wiederum beträgt die Überlebensdauer eines Erwachsenen im Schnitt etwa eine Woche im Maximum, soweit ich gehört habe (jedenfalls so lange er nicht an Diabetes Insipidus leidet und dabei ebenfalls ohne Medikamente auskommen muss). Der Freitaucher Stéphane Mifsud schaffte im Juni 2009 den Weltrekord im Zeittauchen und blieb 11 Minuten und 35 Sekunden unter Wasser. Luft hat ihm dabei natürlich nicht wirklich gefehlt, weil er sie zuvor eingesogen hat und trainingsbedingt über ein doppelt so großes Lungenvolumen verfügt wie sonst üblich. Im Schnitt kommt ein Mensch jedoch, wenn er Glück hat, gerade mal zwischen zwei und vier Minuten ohne Luft aus, wenn sie von jetzt auf gleich ausbleibt. Möglicherweise liegt es an dem Umstand, dass wir mit einem Atemreflex zur Welt kommen, doch die Wenigsten machen sich Gedanken über die ebenso selbstverständliche wie lebensnotwendige Tatsache, dass wir atmen müssen. Wer atmet bewusst und dann auch noch richtig?

In meinem eigenen Leben gab es gab einmal eine Zeit, in der mir die Luft förmlich ausging. Genau genommen war sie natürlich da, ich konnte nur nichts mit ihr anfangen, hustete, was das Zeug hielt, und brachte meinen Körper so in arge Bredouille. Irgendwann sagte mein Lungenfacharzt, dass ich damit einfach leben müsse. Für eine Nonkonformistin wie mich war das natürlich genau das gewesen, was meinen Widerspruchsgeist auf den Plan rief. Obwohl ich kurz darauf Blut zu husten begann, verließ ich mich fortan weniger auf die Ratschläge diverser Ärzte und suchte nach adäquaten Alternativen.

Im Zuge meiner damaligen Erkrankung musste ich das Atmen jedenfalls völlig neu lernen und kam unter anderem zum ersten Mal mit Atemgymnastik in Berührung. Dank diverser Kurse und Bücher wurde mir die Bedeutung des Atmens erst so richtig bewusst. Heute kann ich meinen Atem gezielt lenken, Stress damit bereits im Vorfeld ausschalten, quasi punktgenau und vor allem schnell entspannen. Ich kann Schmerzen und Müdigkeit bekämpfen, aber auch konzentrierter arbeiten. Lauter singen, länger tauchen, weiter laufen, leichter meditieren und noch vieles mehr. Damit allein bin ich natürlich nicht auf der 100%ig sicheren Seite. Es kann logischerweise auch immer wieder mal etwas Akutes vorkommen (etwa eine Bronchitis), doch Notfallspray, Cortison und sonstige Dauermedikamentation, all das gehört schon seit Langem nicht mehr zu meiner lebensnotwendigen Standardausrüstung.

Zum einen, weil man nie auslernt, zum anderen, weil ich immer noch mal ein Mittel oder einen neuen Weg suche, anderen Hilfestellungen für die Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, landete im November letzten Jahres das gerade aktuell vor mir liegende Buch Atem-Entspannung - Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen - Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden in meinen Händen. Heike Höfler, die in Trossingen lebende Autorin, hat über TRIAS schon die Bücher Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schulter sowie Fitness-Training fürs Gesicht herausgebracht und arbeitet als Sport- und Gymnastiklehrerin. In ihrem im August erschienenen Buch geht es um Atmung und wie sie dazu eingesetzt werden kann, mehr Lebensqualität und Kraft durch gezielte Atem-Entspannung zu erreichen. Wie der Titel verrät andeutet, muss man natürlich gar nicht erst krank sein, um sich die positive Kraft der richtigen Atmung zunutze zu machen.

Einem bahnbrechend neuen Thema widmet sich die Autorin damit nicht. Auch hat sie keine einmalige Patentlösung für ewige Jugend und Gesundheit, von der Schönheit ganz zu schweigen, parat. Lohnt es sich trotzdem für Neulinge

oder LeserInnen, die sich bereits länger mit der Materie beschäftigen, einen ausführlichen Blick ins Buch zu werfen?

Eindeutig ja. Das Informationsspektrum ist breit gefächert, leicht verständlich und gut erklärt, ohne trocken-wissenschaftlich präsentiert zu werden. Längere Texte sind durch Praxistipps und Kurzinfos aufgelockert. Natürlich ist grundsätzlich noch thematisches Ausbaupotenzial vorhanden, die 112 Seiten des Buches sind jedoch bereits prall mit allerlei Wissenswertem gefüllt und der Universalköner Atem wird von mehreren Seiten in seiner körperlich und geistigen Wirkung ebenso wie die Konzentration auf das Innere beleuchtet.

Hinzu kommen die im Untertitel angesprochenen Übungen. Nach Inhaltsverzeichnis und Vorwort folgen drei größere Kapitel. In Energiequelle Atmen findet man grundsätzliche Informationen, in Entspannt Atmen ab Seite 35 Basisübungen und in Entspannungsprogramme ab Seite 81 ganze Übungsfolgen. Ein Sachwortverzeichnis rundet das Buch schließlich ab. Die Kapitel sind mit zahlreichen Fotos, die u. a. auch die Übungen erleichtern, gestaltet. Farbige Vorschaltseiten grenzen die Kapitel gut voneinander ab.

Interessierte LeserInnen erfahren, sofern sie es noch nicht wissen, dass die avisierte Atem-Entspannung nicht nur über atemgymnastische Übungen zu erreichen ist. Akupressur, Gähnen, Lachen, Reinigungs- oder Farbatmung und heilende (Atem-) Töne werden ebenso angesprochen wie unterstützende Helfer (ätherische Öle). Es gibt Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen. Mal wird geklopft, mal wird sich gedehnt. Mal atmet man laut, mal leise. Mal tief, mal weniger tief. Alles ist sehr gut und leicht nachvollziehbar erklärt. Was mir sehr gut gefallen hat: Bereits auf der vorderen Innenseite des Buchumschlags findet man ein Kurzprogramm zur Entspannung.

Praktischerweise kann grundsätzlich jeder fast immer und überall eine oder mehrere diese Übungen ausführen, egal ob jung oder alt, krank oder gesund. Die beiden wichtigsten Bestandteile (unseren Körper und Atemluft) haben wir ja stets dabei. Wer Höflers Anregungen befolgt, wird sukzessive das tun, was das eigentliche Ziel des Buches ist: Die gewonnenen Erfahrungen vertiefen, in der täglichen (Atem-)Praxis umsetzen und Lebensqualität gewinnen.

Wer sich noch nie intensiver mit seiner Atmung beschäftigt hat, sollte den Selbsttest auf den Seiten 32 und 33 durchführen, bevor er mit den Übungen beginnt, und sich einfach einmal überraschen lassen, wie viel man bei so etwas Selbstverständlichen wie Luft holen falsch machen kann.

Man muss, wie vorher bereits erwähnt, nicht krank sein, um das Atmen neu zu lernen. Besser ist es, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Auf viele Dinge haben wir keinen Einfluss. Auf unseren Atem bzw. unsere Atemtechnik jedoch schon. Es lohnt sich auf alle Fälle es zu probieren, denn bereits der Entspannungseffekt ist herrlich. Atem-Entspannung - Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen - Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden ist ein informatives, gut aufgebautes und ansprechend aufgemachtes Praxis-Handbuch für Neulinge und jene, die ihr Wissen auffrischen möchten.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Ati](#)  
[20. Januar 2013]