

WO IST DIE EVIDENZ?

„@Silke: Wenn du den Leuten Atemarbeit vorstellen würdest, was sind die drei wichtigsten Forschungsstudien, die die Vorteile aufzeigen?“

Ich verweisen gerne auf diese drei Studien. Da die Links mit Forschungsergebnissen auf Englisch sind, jeweils mit einer kurzen deutschen Zusammenfassung.

(1) **How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing.**

<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full>

In dieser Studie wird untersucht, wie sich langsame Atemtechniken (weniger als 10 Atemzüge/Minute) positiv auf Körper und Geist auswirken, und es wird gezeigt, dass sie bei gesunden Menschen Dinge wie emotionale Kontrolle und Wohlbefinden verbessern. Die Forschungsergebnisse deuten auf zwei mögliche Gründe für diese Veränderungen hin: Zum einen geht es um die bewusste Regulierung innerer Körperzustände, zum anderen um die Rolle bestimmter Rezeptoren in der Nase, die die Gehirnaktivität beeinflussen.

(2) **Effect of Breathwork on Stress and Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised-Controlled Trials**

<https://www.nature.com/articles/s41598-022-27247-y>

Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit bewusster Atemkontrolle (Atemarbeit) bei der Verringerung des selbstberichteten Stressniveaus im Vergleich zu anderen Methoden zu bewerten. Bei der Analyse von Daten aus 12 randomisierten kontrollierten Studien, an denen 785 Erwachsene teilnahmen, wurde ein signifikanter kleiner bis mittlerer Effekt festgestellt, der darauf hindeutet, dass Atemarbeit mit einem niedrigeren Stressniveau verbunden ist. Ähnliche positive Auswirkungen wurden bei selbstberichteten Angstzuständen und depressiven Symptomen beobachtet.

(3) **Effects of Voluntary Slow Breathing on Heart Rate and Heart Rate Variability: A systematic Review and a Meta-Analysis**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763422002007>

Die Studie untersucht, wie sich eine kontrollierte langsame Atmung auf die Herzfrequenz auswirkt, insbesondere auf Parameter, die mit dem Teil unseres Nervensystems zusammenhängen, der die Herzfunktion beeinflusst. Diese Metaanalyse, die insgesamt 223 Studien umfasst, kommt zu dem Ergebnis, dass VSB die HRV während der Atemsitzung, direkt nach einer Atemsitzung und nach mehreren Sitzungen erhöht. Da das beteiligte Nervensystem mit verschiedenen gesundheitlichen Aspekten in Verbindung steht, legt die Studie nahe, dass das Üben von VSB eine einfache und kostengünstige Methode zur Vorbeugung und Unterstützung bestimmter Gesundheitszustände sein könnte, mit minimalen zu erwartenden Nebenwirkungen.