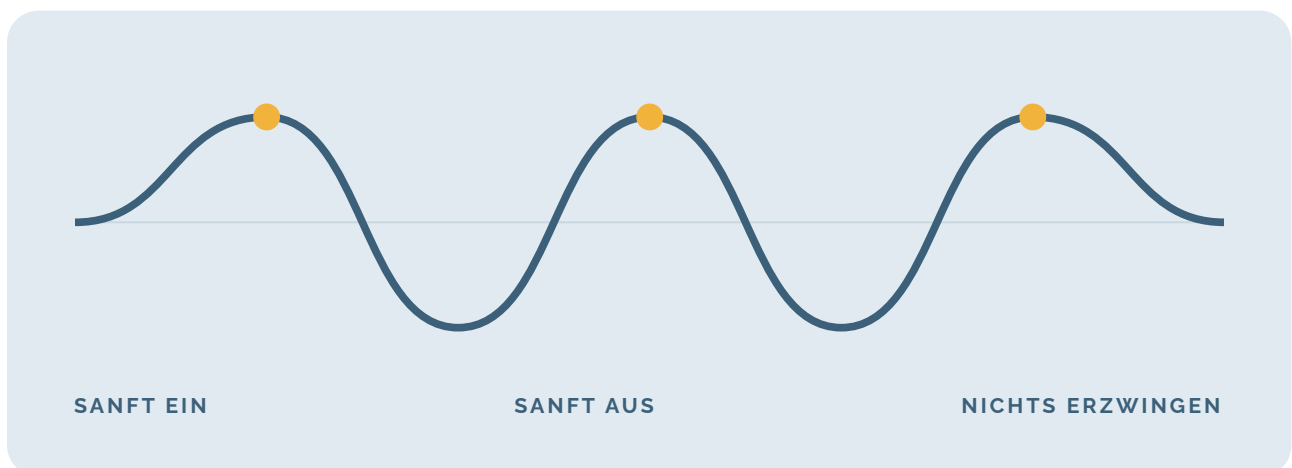


HYPE OR HELP? · CALM · KURZGUIDE

Was dein Atem wirklich kann

Ein ehrlicher Kurzguide zu Nervensystem, Vagusnerv und Cortisol – mit einer 2-Minuten-Atempause für volle Tage.



LESS NOISE. MORE LIFE.

moreandmellow.com

Wenn der Tag noch im Körper nachklingt

Der Laptop ist zu, aber dein Kopf führt das Meeting von 15 Uhr noch zu Ende. Die Schultern sitzen irgendwo bei den Ohren, der Kiefer arbeitet mit, und das Sofa fühlt sich an wie ein Wartezimmer.

„Nervensystem regulieren“, „Vagusnerv stimulieren“, „Cortisol senken“: Rund um dieses Gefühl gibt es gerade viele Versprechen. Dieser Guide sortiert sie. Was ist belegt? Was ist Hype? Und was kannst du heute Abend einfach ausprobieren – ohne neuen Leistungsdruck?

Für wen dieser Guide ist

Für dich, wenn du nach vollen Tagen schwer abschaltest, neugierig auf Breathwork bist, aber genug von Heilversprechen hast. Er ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Begleitung – er hilft dir, einen ersten, freundlichen Schritt zu machen.

So ist er aufgebaut

Verstehen	S. 3–5
Anwenden	S. 6–7
Umsetzen	S. 8
Mitnehmen & Quellen	S. 9

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

01 Atemübungen können helfen, dich weniger gestresst zu fühlen. Der Effekt ist real, aber eher klein bis mittelgroß.

03 Vagusnerv und Cortisol sind keine Knöpfe, die du mit drei Atemzügen drückst – und das musst du auch nicht.

02 Einen „perfekten“ Rhythmus belegen die Studien bisher nicht. Regelmäßig innehalten zählt mehr als Sekunden.

04 Kleine Übergänge im Alltag tragen weit: zwei Minuten Atempause, Bewegung, eine echte Entlastung.

Gas geben, bremsen, wechseln

Hinter dem Modewort „Nervensystem regulieren“ steckt etwas sehr Bodenständiges: die Fähigkeit, nach Anspannung wieder runterzukommen.

Zuständig ist das autonome, auch vegetative Nervensystem. Es steuert viele Körperfunktionen, ohne dass du darüber nachdenken musst. Zwei seiner Bereiche spielen hier die Hauptrollen – vereinfacht wie Gaspedal und Bremse.⁵

GASPEDAL

Sympathikus

Unterstützt dich, wenn etwas ansteht: Er mobilisiert.

Du brauchst ihn zum Beispiel, um dich zu konzentrieren, Sport zu machen oder dich für etwas zu begeistern.



BREMSE

Parasympathikus

Ist unter anderem an Erholung und Verdauung beteiligt.

Er hilft dir, nach dem Tun wieder zur Ruhe zu finden.

Keiner der beiden ist der Böse. Ein lebendiger Alltag braucht Aktivität genauso wie Pausen. Ein gut reguliertes Nervensystem ist deshalb keines, das nie gestresst ist, sondern eines, das **zwischen beiden Zuständen wechseln kann**.

*Das Ziel ist nicht, nie gestresst zu sein.
Das Ziel ist, wieder zurückzufinden.*

Ein Alltagsbegriff, keine Diagnose

Wer abends noch aufgedreht ist, hat kein kaputtes Nervensystem. Anhaltende Beschwerden verdienen trotzdem Aufmerksamkeit – mehr dazu auf Seite 9. Für den Anfang ist diese Frage oft hilfreicher als jede Selbstbewertung:

Was würde mir den Übergang von diesem vollen Tag in einen ruhigeren Abend erleichtern?

Der Vagusnerv: ein Star mit Bodenhaftung

Kaum ein Nerv hat eine so steile Social-Media-Karriere hingelegt. Zeit, ihn kurz und ehrlich kennenzulernen.

01

Hirnstamm

Hier entspringt der Vagusnerv und zieht bis in den Bauchraum.

02

Brustraum

Er ist unter anderem an der Steuerung des Herzschlags beteiligt.

03

Bauchraum

Er ist unter anderem an der Verdauung beteiligt.

IN BEIDE RICHTUNGEN

*Er übermittelt
Informationen zwischen
Körper und Gehirn.*

Und er ist ein wichtiger Teil des
parasympathischen Nervensystems
– der „Bremse“.⁴

Warum dein Atem hier ins Spiel kommt

Dein Atem hat eine besondere Eigenschaft: Er läuft automatisch, lässt sich aber auch bewusst beeinflussen.¹⁷ Unter Stress atmen wir oft schnell und flach; atmen wir ruhig, können sich auch die Muskeln besser entspannen.⁷ Genau das macht den Atem zu einem so zugänglichen Einstieg in die Entspannung.

HYPE OR HELP?

MYTHOS ~~Drei Atemzüge – und der Vagusnerv ist „an“.~~

FAKT Die Zusammenhänge sind komplexer. Dein Atem ist mit mehreren körperlichen Regelkreisen verbunden – ein Schalter ist er nicht.

MYTHOS ~~Atemübung = Vagusnervstimulation.~~

FAKT In der Medizin meint Vagusnervstimulation eine gezielte elektrische Stimulation, die bei bestimmten Erkrankungen eingesetzt wird.⁶

Du musst deinen Vagusnerv also nicht „hacken“. Achte lieber auf das, was du direkt spürst: Fühlt sich der Atem angenehm an? Lässt die Spannung im Kiefer etwas nach? Das ist dein eigentlicher Gradmesser.

Was die Forschung sagt

„Breathwork“ ist ein Sammelbegriff: von ruhigem, gleichmäßigem Atmen bis zu intensiven Techniken mit schneller Atmung oder langen Atempausen. Was für die eine Methode gilt, lässt sich nicht einfach auf die andere übertragen.¹ Dass das Thema boomt, ist übrigens eine Branchenprognose – der Global Wellness Summit zählt „Neurowellness“ zu seinen Trends für 2026 –, kein Wirksamkeitsnachweis.³

METAANALYSE, 2023

12 **785**

STUDIEN ERWACHSENE

Wer Atemübungen machte, berichtete im Schnitt über weniger Stress als die Vergleichsgruppen. Der Effekt war klein bis mittelgroß, die Studienqualität teils begrenzt.¹

RANDOMISIERTE STUDIE

400 **4**

TEILNEHMENDE WOCHEN

Etwa 5,5 Atemzüge pro Minute gegen zwölf pro Minute: Beide Gruppen fühlten sich weniger gestresst – der langsame Rhythmus war nicht überlegen. Eine Gruppe ohne Übung gab es nicht.²

Die Pointe: **Den perfekten Rhythmus gibt es (bisher) nicht.** Das ist eine gute Nachricht – du musst nicht mitzählen wie bei einer Prüfung.

Cortisol: kein Feind, sondern ein Kollege mit schlechtem Ruf

Cortisol wird gern als „Stresshormon“ verteufelt. Dabei ist es lebenswichtig, unter anderem für den Stoffwechsel und die Regulation von Entzündungsreaktionen.¹³ Rund ums morgendliche Aufwachen steigt es an – das ist normale Physiologie und kein Warnsignal.¹⁴

EHRlich EINGEORDNET

- Sich weniger gestresst zu *fühlen* ist etwas anderes als ein gemessener niedrigerer Cortisolwert. Die Studien oben haben das Stressempfinden untersucht.
- Aus Müdigkeit oder innerer Unruhe allein lässt sich keine bestimmte Hormonstörung ableiten – die Ursachen können sehr verschieden sein.¹⁵
- Dein bester Maßstab ist dein Alltag: Wird der Abend ein bisschen leichter?

Die 2-Minuten-Atempause

1–2 MINUTEN ZUM START

KEIN LUFTANHALTEN

IM SITZEN

Diese Übung orientiert sich an den Empfehlungen des britischen Gesundheitsdienstes NHS: bequem sitzen, sanft atmen, nichts erzwingen.⁸ Wenn sie sich gut anfühlt, darfst du nach und nach auf etwa fünf Minuten verlängern.

01

Ankommen

Setz dich auf einen Stuhl, Füße auf dem Boden, Rücken gern angelehnt.

02

Beobachten

Nimm ein paar Atemzüge lang wahr, wie du gerade atmest. Nichts verändern. Augen auf oder zu – wie es dir lieber ist.

03

Sanft vertiefen

Atme nur so tief, wie es mühelos geht. Wenn es angenehm ist, durch die Nase ein und durch Nase oder Mund aus.

04

Rhythmus finden – wenn du magst

Zähl beim Ein- und Ausatmen bis drei oder vier. Strengt das an, verkürz den Rhythmus oder lass das Zählen ganz weg.

05

Nachspüren

Lass den Atem wieder von selbst laufen und spür kurz nach – ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten.

GUT ZU WISSEN

- Langsam atmen heißt nicht, möglichst viel Luft zu holen. Bauch und Schultern müssen keine Choreografie aufführen.
- Wird dir schwindelig, benommen oder unwohl: aufhören und normal weiteratmen.⁹ **Eine Atemübung ist keine Mutprobe.**

Wenn Atmen dich eher unruhig macht

Das kommt vor und ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Entspannungsübungen können vereinzelt Angst oder belastende Erinnerungen verstärken.¹⁰ Du musst nichts durchhalten: Lass die Augen offen und den Blick durch den Raum wandern, geh eine Runde durch die Wohnung oder streck dich. Bei wiederkehrender Panik oder traumabezogenen Beschwerden hilft fachliche Begleitung, einen passenden Zugang zu finden.

Kleine Übergänge statt großer Routinen

Eine Atemübung kann einen Moment verändern. Einen Kalender ohne Lücken oder fehlende Unterstützung kann sie nicht wegaatmen. Entspannung wirkt am besten eingebettet in einen Alltag mit Bewegung, Gesprächen und echten Pausen; auch kleine, erreichbare Schritte und vorausschauende Planung helfen.^{11,12}

Nach dem letzten Termin	Zwei Minuten Puffer, bevor das Nächste beginnt – vielleicht genau für die Atempause von Seite 6.
Wenn Stillsitzen nicht geht	Bewegung, die heute passt: ein Spaziergang, Tanzen in der Küche, dein gewohntes Training. Hauptsache, es fühlt sich nicht wie eine weitere Pflicht an.
Wenn die Liste zu lang ist	Eine nicht dringende Aufgabe auf morgen schieben. Oder jemanden um Unterstützung bitten.

Such dir eine Sache aus. Eine To-do-Liste voller guter Gewohnheiten ist am Ende auch nur eine weitere To-do-Liste.

Fragen für dich

Nimm dir eine davon mit in den Abend. Es gibt keine richtige Antwort – nur deine.

- ☐ Was würde mir den Übergang in den Abend heute leichter machen?
- ☐ Wie fühlt sich mein Atem gerade an – ohne ihn zu bewerten?
- ☐ Was brauche ich jetzt eher: Ruhe, Bewegung oder ein Gespräch?

Eine Woche zum Ausprobieren

Kein Programm, keine Challenge – nur ein freundlicher Versuch, ob die Atempause zu dir passt.

Manche spüren schon während der Übung etwas Entspannung, andere zunächst wenig. Eine feste Minutenzahl, nach der du ruhig sein solltest, lässt sich aus der Forschung nicht ableiten; viele Studien untersuchen regelmäßiges Üben über mehrere Wochen.^{1,2}

TAG 1–2

Anker wählen

Knüpf die Atempause an einen Moment, den du ohnehin hast – etwa nach dem Zähneputzen oder vor dem Feierabend.

TAG 3–5

Wiederholen

Ein bis zwei Minuten reichen. Notier kurz, wie es sich angefühlt hat.

TAG 6–7

Anpassen

Behalte, was dir guttut. Ändere Rhythmus oder Zeitpunkt – oder lass die Übung weg.

Deine Notizen

Zum Ausdrucken oder als Vorlage für dein Notizbuch. Ein Wort pro Feld genügt.

TAG	MEIN ANKER-MOMENT	WIE LANGE?	WIE WAR'S?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mehr Energie, mehr Ruhe – **beides**

- Ein gut reguliertes Nervensystem ist flexibel – nicht dauerhaft entspannt.
- Atemübungen können das Stressempfinden verringern; Wunder versprechen die Studien nicht.
- Den Vagusnerv musst du nicht „hacken“, und Cortisol ist kein Gegner.
- Kleine Übergänge im Alltag tragen weiter als die perfekte Routine.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Probier die 2-Minuten-Atempause heute Abend aus. Den ausführlichen Artikel mit allen Hintergründen findest du auf moreandmellow.com.

WANN DU DIR UNTERSTÜTZUNG HOLST

Halten Unruhe, Schlafprobleme oder Erschöpfung über Wochen an, lass sie ärztlich oder psychotherapeutisch abklären.¹² In Österreich berät dich **1450** rund um die Uhr; im Notfall wähle **144**.¹⁶

Quellen

1. Fincham et al. (2023): Effect of breathwork on stress and mental health. Scientific Reports
2. Randomisierte Studie zu kohärenter Atmung (400 Teilnehmende). Scientific Reports
3. Global Wellness Summit: 10 Wellness Trends for 2026
4. Cleveland Clinic: Vagus Nerve
5. Cleveland Clinic: Parasympathetic Nervous System
6. NINDS: Stroke Recovery (Vagusnervstimulation)
7. Techniker Krankenkasse: Meditative Atemübungen für mehr Entspannung im Alltag
8. NHS: Breathing exercises for stress
9. Ashford and St Peter's Hospitals NHS: Nervous system regulation
10. NCCIH: Relaxation Techniques – What You Need To Know
11. NCCIH: Relaxation Techniques for Stress
12. NHS: Stress
13. Endocrine Society: Adrenal Hormones
14. Endocrine Reviews: The Cortisol Awakening Response
15. Endocrine Society: Adrenal Fatigue
16. Sozialministerium Österreich: Gesundheitsberatung 1450
17. Guy's and St Thomas' NHS: Abdominal breathing

Take what serves you.



Dieser Guide dient der allgemeinen Information und Inspiration und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Stand: Oktober 2026 · © 2026 more&mellow · moreandmellow.com