



Dr. Ralph Skuban

Weniger Luft, mehr Leben – Wie dein Atem den Blutdruck steuert

Dr. Ralph Skuban ist promovierter Politikwissenschaftler und einer der führenden deutschsprachigen Autoren im Bereich Atemarbeit. Nach vielen Jahren im sozialen Bereich widmet er sich heute ganz der Forschung und Vermittlung von Pranayama, Buteyko und moderner Atempraxis. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt und inspirieren Menschen weltweit, den Atem als Schlüssel zu Gesundheit, innerer Ruhe und Selbstwirksamkeit zu nutzen. Gemeinsam mit seiner Frau Nella leitet er die Skuban Akademie, wo sie fundierte Atemcoach-Ausbildungen und praxisnahe Trainings für ein internationales Publikum anbieten.

[!\[\]\(d66ff64371a51729ac8c1cdaa685ba6f_img.jpg\) Zum Buch: Richtig atmen – Das Praxisbuch für mehr Gesundheit](#)

Interview:

Ingo Lienemann:

Hast du heute schon mal bewusst geatmet? Die meisten Menschen würden wahrscheinlich sagen: „Klar, ich atme doch die ganze Zeit.“ Aber wusstest du, dass die Mehrheit von uns zu viel atmet – und sich damit langfristig sogar selbst schadet? Genau darüber spreche ich heute mit einem ganz besonderen Gast: Dr. Ralph Skuban. Autor, Philosoph, Atemexperte – und jemand, der wie kaum ein anderer uraltes Wissen mit moderner Gesundheitsforschung verbindet.

Lieber Ralph, schön, dass du beim „Gesunden Blutdruck Kongress“ mit dabei bist. Herzlich willkommen!

Dr. Ralph Skuban:

Vielen Dank für die Einladung, Ingo. Ich freue mich auf das Gespräch.

Ingo Lienemann: Warum kann zu viel Atmen krank machen?

Dr. Ralph Skuban:

Im Grunde ist es ganz einfach: Wie bei allen Lebensprozessen gibt es auch beim Atmen ein richtiges Maß. Wir haben gelernt, dass mehr nicht immer besser ist – beim Essen zum Beispiel. Und beim Atmen ist es genauso. Viele glauben, tiefes und häufiges Atmen sei gesund – doch das Gegenteil ist oft der Fall.

Unser Körper braucht in Ruhe nur ca. 5 Liter Luft pro Minute. Die meisten atmen jedoch ein Vielfaches davon – völlig unnötig. Dabei passiert etwas Entscheidendes: Wir verlieren übermäßig viel CO₂, also Kohlendioxid. Und dieses

Gas ist – anders als oft angenommen – keineswegs nur „Abfall“, sondern erfüllt wichtige Funktionen, etwa für die Sauerstoffabgabe in die Zellen.

Wer dauerhaft zu viel atmet, bringt dieses Gleichgewicht durcheinander – und kann dadurch sogar krank werden.

Ingo Lienemann: Aber wir atmen doch, um Sauerstoff zu bekommen – ist das nicht das Entscheidende?

Dr. Ralph Skuban:

Das denken viele – ist aber ein Missverständnis. Das Gefühl „Ich brauche Luft“ entsteht nicht durch Sauerstoffmangel, sondern durch steigende CO₂-Werte im Blut.

Unser Gehirn misst nicht den Sauerstoffgehalt, sondern den CO₂-Gehalt – und das sehr genau. Wenn zu wenig CO₂ vorhanden ist, verengen sich die Blutgefäße, die Sauerstoffabgabe in die Zellen wird gestört – obwohl das Blut selbst noch reichlich Sauerstoff enthält.

Deshalb: CO₂ ist der entscheidende Impulsgeber für unsere Atmung – nicht Sauerstoffmangel.

Ingo Lienemann: Was sind die gesundheitlichen Folgen von chronischer Überatmung?

Dr. Ralph Skuban:

Chronische Überatmung kann langfristig zu einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme führen:

- Verengung der Blutgefäße
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Belastung
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Angstzustände oder Panik
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Besonders betroffen sind Menschen mit Asthma, Herzerkrankungen oder auch chronischer Erschöpfung.
- Viele Symptome lassen sich deutlich verbessern oder sogar beheben, wenn die Atmung wieder normalisiert wird – durch gezieltes Atemtraining.

HIGHLIGHTS MIT DEM GRÖSSTEN MEHRWERT Von Dr. Ralph Skuban

Was ist eine gesunde Atmung?

Dr. Skuban nennt fünf Merkmale:

1. Nasenatmung (statt Mundatmung)
2. Bauchatmung mit dem Zwerchfell
3. Langsamkeit – ca. 6–10 Atemzüge pro Minute
4. Leise und unangestrengt
5. Entspannte Ausatmung, bei der die Einatmung von selbst zurückkommt

Kinder und falsche Atmung

- 45–60 % der Kinder atmen chronisch durch den Mund
- Das verändert ihre Gesichtsentwicklung, Kieferform und Körperhaltung
- Langfristige Folgen: Zahnprobleme, Atemwegserkrankungen, kognitive Einschränkungen
- Lösung: Frühzeitige Umstellung auf Nasenatmung – kann sogar das Aussehen und die schulische Leistungsfähigkeit verbessern

Atmung & Herzgesundheit

- Überatmung belastet das Herz
- Das Zwerchfell unterstützt durch seine Bewegung die Funktion des Herzens
- Richtiges Atmen kann Herzmedikamente reduzieren, Symptome wie Angina pectoris lindern und den Blutdruck senken

Wirkung von CO₂ auf die Sauerstoffversorgung

- CO₂ weitet die Gefäße und verbessert den Sauerstofftransport in die Zellen (Bohr-Effekt)
- Zu wenig CO₂ → Gefäßverengung → schlechtere Sauerstoffversorgung trotz „guter Werte“ im Blut

Einfacher Selbsttest: Kontrollpause

- Nach normaler Ausatmung so lange nicht atmen, bis das erste deutliche Bedürfnis zum Einatmen kommt
- 25 Sekunden: gute CO₂-Toleranz
- <15 Sekunden: Hinweis auf Überatmung und Trainingsbedarf

Atemübung für Einsteiger (3–5 Min.)

- Ruhig sitzen
- Eine Hand auf den Brustkorb, eine auf den Bauch
- Nur durch die Nase atmen
- Ausatmung bewusst loslassen – Einatmung geschieht von selbst
- Ziel: langsamer, flacher, entspannter atmen

Abschlusstipp von Dr. Skuban

„Wenn du etwas für deine Gesundheit tun willst – beginne mit deiner Atmung. Sie ist der zentrale Lebensprozess, den du sofort und bewusst beeinflussen kannst.“

Schlussteil – zum Durchatmen (und Umdenken)

Atmen – wir tun es jeden Tag, tausende Male. Und doch haben wir vergessen, wie.

Dr. Ralph Skuban hat uns heute nicht nur erklärt, dass wir oft zu viel atmen – sondern dass uns genau dieses „Mehr“ krank macht. Dass ein unscheinbares Gas wie CO₂ nicht unser Feind, sondern unser stiller Verbündeter ist.

Dass nicht die Tiefe der Einatmung zählt – sondern die Kunst des Loslassens beim Ausatmen.

Gesundheit beginnt nicht mit der nächsten Pille.

Sie beginnt im Moment zwischen zwei Atemzügen.

In der Stille. In der Nase. Im Bauch.

Wer seine Atmung verändert, verändert sein Leben.

Denn: Ohne richtiges Atmen ist alles nichts.

Also schließ die Augen.

Und atme – endlich wieder richtig.