

# 5 Sofort-Übungen gegen Herzstolpern und Herzrasen

## 1 4-7-8 Atemübung

Setz dich aufrecht hin und atme ein paar Mal ganz normal ein und aus, um zur Ruhe zu kommen. Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:

- Atme durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis 4. (Atme tief in den Bauch, also so, dass sich dein Bauch hebt – und nicht deine Brust oder Schultern).
- Wenn du bis 4 eingeatmet hast, dann hältst du jetzt die Luft in deinen Lungen, bis du innerlich bis 7 gezählt hast.
- Schließlich atmest du durch den Mund langsam wieder aus. Das sollte so langsam sein, dass du in Gedanken bis 8 gezählt hast.

## 2 Stimuliere deinen Vagusnerv

Um den Vagusnerv zu stimulieren kannst du beispielsweise mit etwas Wasser gurgeln, leise vor dich hin summen oder tief gähnen. Für letzteres probiere doch mal diesen Trick: Öffne deinen Mund ganz weit und versuche dabei, ein „R“ zu sprechen. Wenn du das wiederholt machst, solltest du automatisch tief gähnen und so deinen Vagusnerv – und damit dein parasympathisches Nervensystem – aktivieren.

## 3 Akupressur

In der Mitte deiner Hand befindet sich der sogenannte Notfallpunkt. Umfasse mit deiner rechten Hand die linke Hand, sodass dein rechter Daumen den tiefsten Punkt in deiner linken Handinnenfläche berührt. Massiere diesen Punkt nun mit sanften kreisenden Bewegungen. Diese einfache Akupressurübung hat mir schon oft geholfen, mich selbst zu beruhigen.

## 4 Beruhigende Affirmationen

Atme durch die Nase ein, zähle dabei innerlich bis 4.

Dann atme ganz langsam wieder aus – idealerweise doppelt so lange, wie du eingeatmet hast (also bis 8 zählen).

Beim Ausatmen sprich leise oder auch in Gedanken deine Affirmation, z.B. „Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger und gelassener.“

Wichtig ist, dass du deinen ganz eigenen Satz findest, der sich gut für dich anfühlt und dich in diesem Moment wirklich beruhigt.

## 5 Eiskaltes Wasser

Trink ein Glas eiskaltes Wasser – idealerweise mit Kohlensäure versetzt. Der Kältereiz sorgt dafür, dass dein parasympathisches Nervensystem aktiviert wird und dein Herzschlag und Blutdruck sich normalisieren.