



*Alles, was du
brauchst, trägst du
bereits in dir.*

Rumi



Hallo {{ contact.VORNAME }}

Es ist verrückt: Wir haben wertvolle Ressourcen und nutzen sie nicht!

Wir leben in einer Welt, die uns ständig suggeriert, dass wir mehr brauchen – mehr Tools, mehr Gadgets, mehr komplizierte Methoden. Dabei übersehen wir oft das Naheliegendste: Die besten Ressourcen stehen uns längst zur Verfügung.

Fingerrechnen: Effizienter als sein Ruf

In der Schule wurde vielen von uns das Rechnen mit den Fingern verboten. Es galt als unreif, als ineffektiv. Doch eine aktuelle Studie zeigt, dass genau dieses vermeintlich "primitive" Hilfsmittel das Gehirn beim Verstehen von Zahlenräumen unterstützt. Wer mit den Fingern rechnet, aktiviert zusätzliche Areale im Gehirn, was langfristig zu besseren mathematischen Fähigkeiten führt. (Quelle: Watson.ch, "Studie widerlegt alten Mythos zum Rechnen im Kindesalter")

Atmung: die unterschätzte Superkraft

Neben den Händen gibt es eine weitere Ressource, die wir ständig dabei haben – unsere Atmung. Doch die meisten von uns nutzen sie falsch. Wir atmen zu schnell, zu flach, zu unbewusst. Die Folgen?

Vasokonstriktion: Weniger Sauerstoff im Gehirn durch verengte Blutgefäße.

Respiratorische Alkalose: Ungleichgewicht im pH-Wert, das kognitive Funktionen beeinträchtigt.

Bohr-Effekt: Das Blut hält den Sauerstoff fest, statt ihn an die Zellen abzugeben. Das Resultat? **Hypoxie – Sauerstoffmangel in den Zellen.**

Abfall des Blutzuckerspiegels im Gehirn: Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit nehmen ab.

Mehr atmen heißt nicht mehr Sauerstoff – im Gegenteil. **Je mehr du atmest, desto weniger Sauerstoff erreicht deine Zellen.**

Konzentration und Aufmerksamkeit - Dein Fokus entscheidet

Eine weitere Ressource, die immer verfügbar ist? **Deine Aufmerksamkeit.** Worauf du deinen Fokus richtest, bestimmt nicht nur deine Wahrnehmung, sondern auch dein Stresslevel. Wenn du ständig abgelenkt bist, verlierst du die Kontrolle. Aber Konzentration ist kein angeborenes Talent – sie ist eine Fähigkeit, die trainiert werden kann.

Fazit: Hör auf, nach Lösungen zu suchen, die du längst hast.

Statt nach der nächsten Technik, App oder dem nächsten Gadget zu greifen, nutze, was längst da ist. Deine Finger. Deine Atmung. Deinen Fokus.

In meinem individuellen Atemtraining zeige ich dir, wie du deine Atmung bewusst steuerst, um dein Gehirn optimal zu versorgen – für mehr Fokus, mentale Klarheit und weniger Stress.

Interesse? Schreib mir eine [Nachricht](#) oder besuche meine Website für mehr Infos!

Mehr Informationen

Herzlichst,
Magdalena

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)