

Pia Hirschi

Gesund atmen - die Buteyko-Methode

Therapie bei Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen, Stress, Angstzuständen, ...

Asthmatiker, die aufgrund von Atemnot in Panik geraten, aufzufordern, weniger zu atmen, mutet paradox an. Doch genau das ist der Kernpunkt der Buteyko-Methode. Denn beim Atmen gilt: Weniger ist Mehr.

Was bedeutet gesund atmen? Eine gesunde Atmung zeichnet sich in einem Ruhezustand durch folgende Merkmale aus: Sie ist leicht, sanft, langsam mit angemessener Atemluft pro Atemzug und einem tiefen Atmen im Sinne einer feinen Bauchbewegung, die durch das freie Schwingen des Zwerchfells, unserem Hauptatemmuskel, entsteht.

Was geschieht bei zu viel Atmen?

Leider herrscht immer noch die weit verbreitete Annahme, dass tiefes Atmen gesund ist und eine entspannende Wirkung hat. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Zu tiefes und zu schnelles Atmen führt zu chronischer Hyperventilation, die den Betroffenen meist nicht bewusst ist. Chronische Hyperventilation bedeutet eine über längere Zeit anhaltende Störung des Atemrhythmus, die meistens durch andauernden Stress und/oder chronische Mundatmung entstanden ist.

Zu tiefes und zu häufiges Atmen beeinträchtigt den Stoffwechsel und macht den Körper anfällig für Krankheiten. Mehr Atmen heisst nicht, dass der Organismus mehr Sauerstoff erhält. Im Gegenteil. Damit der Sauerstoff in die Zellen gelangt, braucht es das Atemgas Kohlendioxyd, ein wichtiger Regulator für viele Stoffwechselforgänge. Bei zu viel Atmen geht Kohlendioxyd verloren, was nicht ohne Folgen bleibt, denn der Sauerstoff bindet sich zu stark an die roten Blutkörperchen und kann nur erschwert an das Gewebe abgegeben werden. Ausserdem wird der Säure-Basenhaushalt im Körper gestört, die Stoffwechselforgänge geraten aus dem Gleichgewicht. Der Körper versucht, sich vor dem Verlust von Kohlendioxyd zu schützen. Die Muskulatur - auch diejenige der Bronchien und Blutgefässe - verkrampft sich, wodurch die Bronchien sich verengen und die Schleimhäute anschwellen.

Unangenehme Symptome können die Folge sein: Dauerschnupfen, chronisch verstopfte Nase, Bronchitis, Husten, Atemnot, das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, und Müdigkeit. Bei entsprechender Veranlagung kann Asthma ausgelöst werden.

Die Buteyko-Methode

Die Atemtechnik wurde in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom russischen Arzt Dr. K. Buteyko entwickelt. Der Kern der Lehre basiert auf der Erkenntnis, dass unsere Zellen weniger Sauerstoff bekommen, wenn wir mehr als normal atmen. Viele chronische Krankheiten wie beispielsweise Asthma, Bluthochdruck, Migräne, Arthritis, Schlafapnoe, aber auch chronischer Stress,

Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Rücken- und Nackenbeschwerden, Schnarchen oder etwa Heuschnupfen sind verbunden mit einem zuviel Atmen oder auch Überatmen genannt. Studien weisen auf, dass Menschen mit chronischen Krankheiten zwei bis drei Mal mehr atmen, als es der medizinischen Norm (Atemminutenvolumen von 6 l in Ruhe) entspricht.

Die Methode, wurde in Russland 1980 offiziell anerkannt und ist seither gängige Praxis in russischen Spitälern. (Mehr Informationen zu Dr. Buteyko finden Sie auf meiner Webseite).

Gesundes Atmen lernen - nach der Buteyko-Methode

Weniger ist Mehr - das ist das ganze Geheimnis. Weniger atmen bedeutet eine bessere Verwertung des eingeatmeten Sauerstoffs und einen höheren Anteil Kohlendioxyd im Blut. D.h. die Bronchien können sich erweitern und die Schleimhäute können abschwellen. Denselben Effekt haben Asthmasprays!

Ziel der Buteyko-Methode ist angemessenes Atmen. Das heisst nur so viel zu atmen, wie es unser Organismus wirklich braucht. Oberstes Gebot dabei ist die konsequente Nasenatmung, wobei keine Atemgeräusche hörbar sein sollten.

Der Schwerpunkt in den ca. 6 bis 10 Therapiestunden liegt auf einfachen Übungen, die lehren, weniger Luft einzuzatmen. Oder anders ausgedrückt mit leichtem Lufthunger zu atmen bzw. eine „Atemdiät“ zu halten. Eine weitere wichtige Rolle spielen dabei Übungen für das Wahrnehmen des eigenen Atems, für die Nasenatmung und die Zwerchfellatmung. Auch Entspannungsübungen sind Teil der Therapie.

Unabdingbar ist das Üben zuhause: ein- bis zweimal täglich 15 bis 20 Minuten während mindestens eines Monats. Das gespeicherte alte Atemmuster wird „umprogrammiert“ und die neue Atemweise kann in den Alltag integriert werden. In vielen Fällen verringern sich die Symptome bereits nach kurzer Zeit und die Lebensqualität verbessert sich wesentlich.

Schmitten, März 2019



www.buteyko-schweiz.ch

Verein Buteyko-Schweiz
c/o Atempraxis
Vogelsangstrasse 52
8006 Zürich