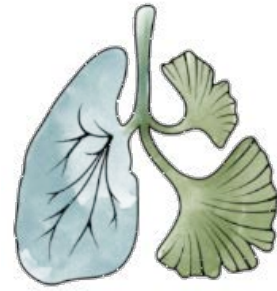


## Die Buteyko-Methode - weniger ist mehr



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 durch folgende Merkmale aus: Sie ist im Ruhezustand leicht, sanft, langsam, mit geringer Atemluft pro Atemzug, die durch das freie Schwingen des Zwerchfells unsere Bauchdecke anhebt und senkt.

### 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 verschiedene Ursachen hat: Oft sind die Ursachen andauernder Stress, chronische Mundatmung und/oder unser eng getakteter Lebensrhythmus.

Zu tiefes und zu häufiges Atmen beeinträchtigt sowohl den Stoffwechsel als auch unser Immunsystem - das 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. Atmen wir zu viel, geht Kohlendioxyd verloren, und das hat schwere Folgen: Der Sauerstoff haftet zu stark an den roten Blutkörperchen und kann nur erschwert dorthin abgegeben werden, wo er benötigt wird. Außerdem gerät der Säure-Basenhaushalt im Körper aus dem Gleichgewicht, was sich negativ auf alle Stoffwechselforgänge auswirkt.

Der Körper versucht, sich vor dem Verlust von Kohlendioxyd zu schützen. Die Muskulatur - auch diejenige der Bronchien und Blutgefäße - verkrampft sich, die Bronchien verengen sich und die Schleimhäute schwellen an. 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

Diese Atemtechnik wurde in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom russischen Arzt Dr. K. Buteyko entwickelt. Die 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 einer Überatmung. Studien zeigen, dass Menschen mit chronischen Krankheiten zwei bis drei Mal mehr atmen, als nötig und gesund ist.

Die Methode, wurde in Russland 1980 offiziell anerkannt und wird dort seither in Krankenhäusern standardmäßig angewendet.

## Gesundes Atmen lernen

Weniger ist mehr - das ist das ganze Geheimnis! Weniger atmen bedeutet eine bessere Sauerstoffverwertung des eingeatmeten Sauerstoffs und einen höheren Anteil Kohlendioxid im Blut. Dadurch weiten sich die Bronchien und die Schleimhäute können abschwellen. Denselben Effekt haben Asthmasprays, die dadurch seltener, in vielen Fällen gar nicht mehr zum Einsatz kommen müssen.

Ziel der Buteyko-Methode ist, nur so viel zu atmen, wie unser Organismus braucht. Die drei Säulen, auf denen das Konzept basiert, sind die konsequente Nasenatmung, das Atmen in den Bauch sowie die schrittweise Etablierung eines neuen Atemmusters. Durch Übungen, die leicht zu Hause durchgeführt werden können und auch über einen Zeitraum von etwa 6 Wochen täglich etwa 15 Minuten durchgeführt werden sollen wird das gespeicherte alte Atemmuster „umprogrammiert“. Der Körper erkennt schnell den positiven Effekt, den die neue Atemweise mit sich bringt und übernimmt sie dauerhaft. Nach kurzer Zeit atmen wir weniger, ohne dass wir darüber nachdenken müssen, ganz von selbst. In vielen Fällen verbessert sich die Lebensqualität bereits nach kurzer Zeit wesentlich, vorhandene Symptome verringern sich oder verschwinden sogar.

Mehr Informationen zu Dr. Buteyko und zur Kleinen Atemschule finden Sie auf meiner Webseite [www.naturheilpraxis-rheingau.de](http://www.naturheilpraxis-rheingau.de)



Naturheilpraxis Rheingau

Birgit Massing | Heilpraktikerin  
Gartenfeldstraße 17 | 65375 Oestrich-Winkel  
06723 602801  
[gesund@naturheilpraxis-rheingau.de](mailto:gesund@naturheilpraxis-rheingau.de)  
[www.naturheilpraxis-rheingau.de](http://www.naturheilpraxis-rheingau.de)

