

ATEMTHERAPIE NACH BUTEYKO

„Die Annahme, dass tiefes Atmen zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt, ist noch immer weit verbreitet. Das Gegenteil ist der Fall. Zu schnelles und tiefes Atmen führt zu chronischer Hyperventilation“

Die Buteyko Atemtechnik wurde in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom russischen Arzt Professor Konstantin Pavlovich Buteyko entwickelt. Der Kern der Lehre basiert auf der Erkenntnis, dass Atemprobleme meistens durch Überatmung (Hyperventilation) entstehen was weitere gesundheitliche Probleme zur Folge hat.

Atmung ist Bewegung und Rhythmus. Eine rhythmische und ruhige Atmung bringt uns Gleichgewicht und Entspannung. Unser Körper wird durch bewusste, kleine und tiefe (im Zwerchfell) Atmung ausgeglichen. Unser Atemmuster wird vom unseren Lebensart geprägt.

Wie wichtig die Atmung ist, sehen wir wenn dieser natürlichen Prozess den ausgleichenden Lauf verliert, dann können sich bei uns Symptome wie: Spannungszustände, Asthma, chronisches hartnäckiges Husten und Bronchitis, chr. Schuppen, das Gefühl zu haben, nicht genügend Luft zu bekommen, bemerkbar machen.

Wie erkennen wir eine chronische Hyperventilation?

Die Hyperventilation vor allem wenn sie während einer lange Zeit besteht, können wir an diversen Zeichen erkennen, einige davon sind: Mundatmung, Hochatmung, lautes atmen, häufiges Gähnen, häufiges tiefes Seufzer, Kurzatmigkeit bei kleinsten Anstrengungen.

Wie entsteht eine chronische Hyperventilation?

Ein zentrales Wort hier ist die Eigenwahrnehmung. Wenn wir z.B. durch Stress nicht auf die Atmung konzentrieren. Zum Beispiel atmen wir durch den Mund, atmen wir nur mit dem Brustkorb, sind unsere Schultern ständig angespannt und hoch gezogen, nehmen wir während des Tages unsere Körperhaltung war, stehen wir mit geradem Rücken da oder gebeugt, müssen wir oft tiefe und gross volumige Atemzüge nehmen, Essverhalten, bewegen wir uns genug an der frischen Luft?

Alle diese Punkte tragen bei dazu, dass eine chr. Hyperventilation sich langsam bei uns entwickeln kann. Deshalb ist es wichtig uns und unser Befinden wahrzunehmen. Einige Empfindungen die auf Hyperventilation deuten können sind:

- Das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können
- Ameisenlaufen
- Atemnot
- Seufzeratmung
- unmotiviertes Gähnen
- Engegefühl im Brustkorb
- Verkrampfungen an den Extremitäten
- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen

- Schwindel
- Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Angst und Panikzustände
- Kalte Hände und Füße

Was ist die Buteyko Atemmethode?

Mehr Sauerstoff durch weniger Atmen – Weniger ist mehr. Durch eine Verringerung der Atemtiefe hat K. Buteyko bei diversen Krankheiten gute und schnelle Erfolge erreicht. Die schnellsten und wirkungsvollsten Resultate erreichte er bei Asthmapatienten.

Mit dieser Methode lernt man, weniger zu atmen und damit eine effizientere Sauerstoff Verfügung in den Körper zu bekommen. Wichtig sind dabei die Nasenatmung, die Mindervolumenatmung und die Zwerchfellatmung. Mit dieser Technik, verfügt der Körper mehr Sauerstoff.

Das Ziel der Therapie ist es, nur noch so viel zu atmen, wie der Körper wirklich benötigt. Oberstes Gebot dazu ist die konsequente Nasenatmung, ohne dabei die Luft zu ziehen. Die beste Kontrolle dafür ist, so zu atmen, dass die Atmung geräuschlos ist, so zu atmen, dass man nicht merkt, dass man eben atmet! Dafür wichtig sind: Entspannung und Wahrnehmung der Atmung.

In den Therapiestunden wird nach einem genauen Ablauf geübt, mit einem leichten Luftwunsch auszukommen. Unabdingbar ist das Üben 1-2 täglich 15-20 Minuten während mind. 1 Monat. Mit der Zeit wird das neue Atemmuster im täglichen Leben integriert. Eine Verbesserung des Wohlbefindens und eine Abnahme der Symptome stellen sich schon nach kurzer Zeit ein und motivieren weiter zu machen.

Die Buteyko Methode kann bei diversen Symptome hilfreich sein wie:

- Asthma
- Chr. verstopfte Nase
- ständiger Schnupfen
- Unruhe
- Stress
- Bluthochdruck
- diverse Stoffwechselkrankheiten
- Schnarchen
- ständige Verschleimung und Räuspern