

Herkunft und Wirksamkeit

Die Atemtechnik wurde in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom russischen Arzt **Dr. K. Buteyko** entwickelt. Die Methode ist das Ergebnis seiner jahrzehntelangen Forschung im Zusammenhang zwischen der Atmung und verschiedenen Krankheiten. In Russland gibt es heute neben vielen frei praktizierenden Ärzten die die Methode anwenden, zwei Buteyko Kliniken

In einer in Australien durchgeführten Studie wurde die Wirksamkeit der Buteyko-Methode bei Asthma-Patienten mit einer dort üblichen konventionellen Atem- und Asthmaschulung verglichen. Bei der Gruppe, die die Buteyko-Methode angewendet hatte, sank der Bedarf an bronchienerweiternden Medikamenten innerhalb von 3 Monaten um 90% und an Kortikosteroiden um 49% ohne eine Verschlechterung der Lungenfunktion.

Und, in Neuseeland wurden diese Ergebnisse in einer weiteren Studie bestätigt. Auch in Kanada wurden Studien zur Methode gemacht.

In Deutschland wurde die Methode von der Bundesärztekammer als "nützlich" anerkannt, weil sie "nachweislich Symptome und den Verbrauch von bronchienerweiternden Sprays reduziert".

Für wen eignet sich die Methode?

Die Methode kann bei vielen Gesundheitsproblemen helfen. Besonders effektiv ist sie aber bei

- Asthma
- chron. hartnäckiger Husten und Bronchitis
- Hyperventilation
- Paradoxe Zwerchfellatmung
- Stressbedingte Atemprobleme und Spannungszustände
- Heuschnupfen, Rhinitis (chronischer Schnupfen, verstopfte Nase), Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)

Bei regelmässiger Übung bewirkt die Methode eine Umstimmung der Atmung, so dass Beschwerden sich kaum mehr entwickeln. Darüberhinaus kann die Anwendung der Buteyko-Methode vielen anderen gesundheitlichen Beschwerden den Boden entziehen wie z.B.

- Schlafapnoe, Schnarchen
- Herz-Kreislaufprobleme
- Bluthochdruck
- erhöhte Infektanfälligkeit
- chronische Müdigkeit
- Angstzustände / Panikattacken.

Welche Idee steht hinter der Buteyko-Methode?

Weniger ist mehr. Dies gilt für viele Dinge – besonders aber auch für das Atmen. Stressbedingt, ständig abgehetzt und schliesslich gewohnheitsmässig, atmen die meisten von uns in ihrem täglichen Leben zuviel.

Es wird zwar mehr Sauerstoff eingeatmet, aber dieser kann nicht optimal genutzt werden. Denn gleichzeitig verlieren wir mit dem vielen Atmen zu viel Kohlendioxid und bringen unsere Blutgase ins Ungleichgewicht. Über lange Zeit kann der Körper das Ungleichgewicht in den daraus resultierenden physiologischen Vorgängen ausgleichen, aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo die Puffer erschöpft sind und ungünstige Atemmuster sich in unterschiedlichen Gesundheitsbeschwerden äussern können.

Asthma und andere Atemprobleme, chronische Müdigkeit, Angstzustände und viele andere Beschwerden können dadurch begünstigt werden.

Analog zum Thermostaten, mit dem man die Temperatur einstellt, wird nach Buteyko mit gezielten Übungen das Atemzentrum, das die Atmung steuert wieder neu auf das optimale Niveau einreguliert.

Voraussetzung

Die Methode eignet sich für jeden, der eine gewisse Bereitschaft zur Selbstbeobachtung und zum Üben mitbringt. Und - weniger auf Medikamente angewiesen sein möchte.

Später, wenn man die Übungen beherrscht, kann man sie in seinen normalen Tagesablauf einbauen und mit gewöhnlichen Tätigkeiten kombinieren, ohne Extrazeit dafür aufwenden zu müssen.

Die Methode eignet sich auch sehr gut für Kinder ab ca. 5 Jahren. Aber auch für jüngere Kinder gibt die Methode bereits Hinweise und Hilfen wie spezifische Bewegungsübungen, die zu einer Besserung von Asthma führen, oder mit denen sie z.B. eine verstopfte Nase freimachen können.

Die Atemtechnik nach Buteyko ist eine äusserst wirksame Selbsthilfemethode, die den Atem reguliert und das natürliche Atemgleichgewicht wiederherstellt, ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung.

Buteyko versteht sich als komplementäre Heilmethode, d.h. sie ist vollständig vereinbar mit einer laufenden, schulmedizinischen Asthmabehandlung.

Eine Dosisänderung der Medikamente ist nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt vorzunehmen, eine enge Zusammenarbeit mit dem Arzt ist erwünscht.

Selbsthilfe durch Atemschulung

Hilft bei Asthma,
akuter und chronischer Hyperventilation
sowie bei weiteren Atemproblemen und
gesundheitlichen Beschwerden



Maria Britschgi
Beratung & Therapie

Ganzheitlich Integrative Atemtherapie IKP
I. Ausbildung zur Buteykolehrerin
Dipl. Bachblütentherapeutin
Dipl. Supervisorin/Coach AGP/BSO
Dipl. Pflegefachfrau für gemeindepsychiatrische Pflege HF
Dipl. Gesundheitsfachfrau
eidg. FA Ausbilderin

Praxis:
Hellmühlestrasse 11
6344 Meierskappel
Telefon: 041 790 20 94

Home: www.cokomar.ch
Mail: info@cokomar.ch

