

# Mehr Lebensqualität durch weniger Luft

Wollen Asthmatiker und Apnoe-Betroffene ihre Lebensqualität steigern, brauchen sie oft nicht mehr Luft, sondern weniger. Die Buteyko-Methode bietet hier einen erfolgreichen Ansatz.

Tiefe Atemzüge sind bei uns Menschen verankert. Wir nehmen sie, wenn wir das Gefühl von Luftmangel haben, zum Beispiel, wenn wir gestresst sind, nach oder während einer Anstrengung, bei starken Emotionen oder beim Sport. Ein tiefer Atemzug kann auch aus einem Reflex heraus geschehen.

Atmen wir jedoch wiederholt und über längere Zeit hinweg zu viel, ist das ungesund. Was in östlichen Kulturen schon seit Jahrhunderten gelehrt wird, hält nun auch Einzug im Westen. Im Kern geht es dabei um die Physiologie der Atmung, das Gleichgewicht unserer Blutgaswerte. Atmen wir zu tief und zu schnell, geht zu viel Kohlendioxid verloren. Das CO<sub>2</sub> ist kein Abfallprodukt der Atmung. Es reguliert im Gegenteil unter anderem die Sauerstoffaufnahme und -verteilung im Blut und in den Zellen. Ein Mangel an CO<sub>2</sub> führt zu Verkrampfungen der Blutgefässe und zu einem Sauerstoffmangel im Gewebe. Darauf reagiert der Körper mit einer Reihe von «Schutzmassnahmen». Die Bronchien werden verengt, und die Schleimhäute schwellen an. Es entstehen Symptome wie

Dauerschnupfen, Husten und Atemnot. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann auch Asthma ausgelöst werden. Diese Schutzmassnahmen geben den Betroffenen jedoch ein Gefühl von Luftmangel, mit der Reaktion, dass sie noch mehr atmen. Ein Teufelskreis entsteht. Hier greift die Atemtechnik nach Buteyko ein, mit dem Ziel, das Atmen an die Bedürfnisse des Körpers anzupassen.

## Atmen lernen nach Buteyko

Der russische Arzt Konstantin Buteyko (1923–2003) hat nach jahrelanger Beobachtung, Forschung und Selbsterfahrung Mitte des letzten Jahrhunderts eine Atemtechnik begründet, welche darauf aufbaut, durch eine Reduzierung des Atmens – dabei ist die Luftmenge pro Atemzug gemeint – den Mangel an CO<sub>2</sub> zu beheben. Somit können sich Beschwerden vermindern oder ganz verschwinden. Die Atemtechnik nach Buteyko hilft unter anderem bei Asthma, Heuschnupfen, Schnarchen, Apnoe, chronischem Schnupfen oder Husten, Hyperventilation, Panikattacken und Sinusitis. Buteyko kurierte mit dieser Methode gar seinen eigenen Bluthochdruck.

Im Buteyko-Anwenderkurs oder in zirka zehn Einzelsitzungen werden Wissen und Übungen vermittelt, damit man mit weniger Luftmenge auskommt. Wichtigstes Element dabei ist die konsequente Nasenatmung. Auch die richtige tiefe Atmung, die Beckenatmung, wird erfahren. Sie legt den Fokus auf

den Atemimpuls, also den Ort, wo der erste Atemimpuls stattfindet, auch Hara oder Atemmeer genannt. Wer einen längerfristigen Erfolg anstrebt, sollte die Übungen zu Hause über mehrere Wochen hinweg konsequent fortsetzen. Es braucht Zeit, die neue Atemweise in den Alltag zu integrieren. Eine wesentlich verbesserte Lebensqualität und Symptombefreiheit belohnen den Einsatz.

In Russland, wo es zwei Buteyko-Kliniken gibt, hat diese Methode gemäss einer Studie über 100 000 Asthma-Patienten geholfen. Auch in Australien, Neuseeland, Europa und den USA verbreitet sich die Atemtechnik nach Buteyko immer mehr.

## Praxisbeispiel chronischer Husten

Elsa Müller leidet unter chronischem Husten, welcher aufgrund einer Bronchitis besteht und sie zunehmend einschränkt. Auf

**Im Buteyko-Kurs wird vermittelt, wie man im Alltag mit weniger Luftmenge auskommt.**

die Buteyko-Atemtechnik ist sie durch einen Bekannten aufmerksam geworden. Dieser hatte unter Asthma gelitten, ist aber inzwischen aufgrund der konsequenten Umsetzung der Buteyko-Methode beschwerdefrei. Das motivierte sie, die Methode in einem Anwenderkurs zu lernen. Sie hofft, dadurch ihren Gesundheitszustand zu verbessern und eine Reduktion der medikamentös-symptomatischen Langzeitbehandlung zu erreichen.

Während des ganzen Kurses hustet Elsa Müller auffallend oft und stark. Trotz individueller Anpassung der Übungen kann sie diese teilweise nicht zu Ende führen. Oftmals muss sie den Raum wegen anfallartigem Husten verlassen. Die Hustenanfälle kommen ohne einen ihr bekannten Grund. Auch ist die Klientin häufig erkältet und hat generell eine verstärkte Schleimproduktion in den Atemwegen.

Vier Monate nach Kursende hat sich die Situation verändert. Die Klientin macht seit Abschluss des Kurses die täglichen Trainingssets. Sie erzählt freudig, dass sie dank den regelmässigen Übungseinheiten und

der dadurch möglichen Umstellung ihrer Atemgewohnheiten absolut hustenfrei sei. Für sie und ihren Partner bedeute dies eine enorme Verbesserung der Lebensqualität. Die Klientin fühlt sich fit und hat keine Atembeschwerden mehr. Beim bevorstehenden Arztbesuch will sie die langsame Anpassung der Langzeitmedikation besprechen.

## Praxisbeispiel Apnoe

Sebastian Meier leidet gemäss eigenen Angaben unter einer Obstruktiven Schlaf-Apnoe OSAS. Dieses Bild zeigt sich in der Nacht mit Schnarchen, Atemstillstand, häufigem Aufwachen, Herzarrhythmien, nächtlichem Wasserlassen, sexueller Dysfunktion und Nachtschweiss. Am Tag leidet der Klient unter Müdigkeit, übermässiger Schläfrigkeit, Kraftlosigkeit, morgendlichen Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und Bluthochdruck. Von der empfohlenen Schlafmaske fühlte er sich in der Nacht jeweils massiv eingeschränkt, sodass er sie unbewusst abzog. Er möchte einen anderen Weg gehen und interessiert sich deshalb für die Buteyko-Methode. In einem ersten Schritt wird er über Risiken einer Nichtbehandlung, Ursachen und Einflussnahmen zu seiner gesundheitlichen Situation informiert. So kann dem Klienten die Selbstverantwortlichkeit und die Selbstbefähigung aufgezeigt werden.

Bei Sebastian Meier ist die Prädisposition für eine Schlafapnoe gegeben: fortgeschrittenes Alter, männliches Geschlecht, Verwandte mit Schlafapnoe, starkes Übergewicht, verengte Nasengänge, tägliche Einnahme von Schlafmedikation, Einflussnahme von Alkoholkonsum und Ernährung. Der Klient erkennt die Zusammenhänge und deren gegenseitige Einflussnahme. Im Therapieprozess wird als erstes auf das Erlernen der Grundlagen der Atmung nach Buteyko fokussiert. Hierzu gehören auch Entspannungsübungen. Im Weiteren werden mögliche Umsetzungsansätze, die für die Zielerreichung unterstützend sind, besprochen. Nebst der Anweisung, konsequent durch die Nase zu atmen, wird Sebastian Meier empfohlen, in Seitenlage zu schlafen. Aus anatomischen Gründen sind die Obstruktionen der oberen Luftwege in Rückenlage häufig ausgeprägter als in Seitenlage. Ebenfalls werden mögliche Abendrituale wie auch seine Schlafhygiene besprochen.

Es erfolgt ein Prozess der Umsetzung vieler kleiner Aspekte. Nach ein paar Wo-

chen berichtet Sebastian Meier, er fühle sich durch die konsequente Nasenatmung auch während der Nacht am Morgen viel ausgeruhter. Auch haben sich die Puls- und Blutdruckwerte positiv verändert. Der Klient fühlt sich insgesamt erholt.

## Integration in den Alltag

Die Durchführung der Buteyko-Übungssets verlangt einiges an Disziplin. Die konsequente Nasenatmung in der Nacht hat grosse Auswirkungen auf das Wachheitsgefühl am Morgen. Gleichzeitig danken es die befeuchteten Nasen-Schleimhäute in Form einer freien Nase und des Hals- und Rachenbereichs, der sich nicht mehr ausgetrocknet anfühlt. Auch die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen nimmt ab.

Atemtherapeutinnen erfahren durch die Buteyko-Methode eine ergänzende Sicht- und Arbeitsweise. Das eigene Atemverhalten und dasjenige der Klienten aus der Buteyko-Perspektive wahrzunehmen, ist interessant und lehrreich. Die Methode kann gut in den Alltag integriert und in Kursen und Einzelsitzungen vermittelt werden.

**Elisabeth Camossi, 43**, ist als Atemtherapeutin und Buteyko-Lehrerin in eigener Praxis in Dübendorf tätig. [www.praxis-camossi.ch](http://www.praxis-camossi.ch)

**Maria Britschgi, 58**, arbeitet als Atemtherapeutin und Buteyko-Lehrerin in eigener Praxis in Meierskappel. [www.cokomar.ch](http://www.cokomar.ch)

## Buteyko-Methode

Die Atemtechnik nach Buteyko wurde in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom russischen Arzt Konstantin Buteyko entwickelt. Der Kern der Lehre basiert auf der Erkenntnis, dass Atemprobleme meistens durch Überatmung (Hyperventilation) entstehen, was weitere gesundheitliche Probleme zur Folge hat. Die Atemtechnik ist eine wirksame Selbsthilfemethode, die den Atem reguliert und das natürliche Atemgleichgewicht wiederherstellt. [www.buteyko.ch](http://www.buteyko.ch)

## Buchtipps

Andrey Novozhilov: *Leben ohne Asthma. Die Buteyko-Methode*. Mobiwell-Verlag, 2010. Fr. 29.90.



Setzt die Buteyko-Methode gerne in ihrer Praxis ein: Atemtherapeutin Elisabeth Camossi



Wichtig ist die tägliche Disziplin: Atemtherapeutin Maria Britschgi zeigt eine Buteyko-Übung vor