

Mit der richtigen Atemtechnik endlich beschwerdefrei

Zur Frage „Wie bringe ich meine Nasenschleimhäute zum Abschwellen?“ in BIO 5/07

Wenn man seine Atmung reduziert, schwellen die Nasenschleimhäute ab. Versuchen Sie beispielsweise, Ihren Atem nach einer normalen, entspannten Ausatmung für einige Sekunden anzuhalten und danach eine Minute lang so wenig, wie gerade noch angenehm ist, weiterzuatmen (entweder lang oder mit kleineren Atemzügen). Diese und ähnliche Übungen sind Komponenten der Buteyko-Methode, mit der man sich besonders bei chronisch zugeschwollener Nase und Asthma selbst helfen kann.

Symptome, wie eine verstopfte Nase, verkrampfte Bronchien, vermehrte Schleimbildung und Polypen in der Nase, die alle zu einer Verengung der Atemwege führen, können als Abwehr- bzw. Schutzreaktionen des Organismus betrachtet werden, gegen einen über den Bedarf hinausgehenden Luftaustausch. Sie alle bilden sich zurück, wenn man seine Atmung umstellt. Im Internet gibt es eine Fülle von Informationen dazu.

Dr. Silvia Smolka aus Cremlingen