

# ENDLICH WIEDER FREI ATMEN

MIT DER BUTEYKO-METHODE  
GEGEN ASTHMA, HEUSCHNUPFEN  
UND VERSTOPFTE NASE



Für Kinder wurden zum Erlernen der Buteyko-Atemtechnik spezielle Übungen entwickelt, die mit Bewegung und Spiel kombiniert werden



Nur wenige kennen hierzulande die Buteyko-Atemtechnik. Doch ihre Erfolge bei Asthma oder verstopfter Nase sind verblüffend



**Die Buteyko-Atemtechnik ist eine effektive und einfache Selbsthilfemaßnahme, die all jene unterstützen kann, die falsch atmen. Besonders hilfreich bei Asthma, verstopfter Nase, Kurzatmigkeit, chronischer Bronchitis oder erhöhter Infektanfälligkeit. Aber auch bei ständiger Müdigkeit, Angstzuständen oder Kopfschmerzen**

VON DR. DAGMAR BEYER

Von Kindesbeinen an hat man uns gelehrt, dass wir tief und kräftig atmen müssen, um auch die letzte Zelle unseres Körpers ausreichend mit lebenswichtigem Sauerstoff zu versorgen. Intensives Atmen, so hieß es weiter, reinigt den Körper von Kohlendioxid und Giftstoffen. Und wenn man doppelt soviel atmet, reinigt man sich doppelt so gut davon. So ist in unserem Bewusstsein verankert, dass wir eher zu wenig als zu viel atmen.

Doch die Erfolge mit einer neuen Atemtechnik, der Buteyko-Methode, beweisen das Gegenteil: viele Zivilisationskrankheiten gehen mit einem erhöhten Luftaustausch einher und bessern sich, wenn man weniger atmet. Besonders jene Menschen, die Probleme mit Nase oder Lunge haben, profitieren vom Weniger-Atmen. Also Asthmatiker, Heuschnupfen-Patienten und all jene, deren Nase ständig verstopft ist.

Der ukrainische Arzt Prof. Dr. Konstantin Buteyko war es, der in den 1950er Jahren die Theorie entwickelte, wonach weniger Atmen oft mehr Sauerstoff bringt. Bei Forschungsarbeiten zur Atmung Sterbender beobachtete er, dass sie umso intensiver atmeten, je näher sie dem Tod waren. Das brachte ihn auf die Idee, dass umgekehrt →

# Endlich wieder frei atmen

## Mit der Buteyko-Methode gegen Asthma, Heuschnupfen und verstopfte Nase

ein geringerer Luftumsatz mit mehr Gesundheit verbunden sein könnte. Zunächst versuchte er selbst, mit bestimmten Übungen seine Atemtiefe zu verringern. Zu seiner eigenen Überraschung normalisierte sich auf diese Weise sein Bluthochdruck. Daraufhin entwickelte Buteyko die Methode weiter und erzielte auch bei Patienten mit den unterschiedlichsten Gesundheitsstörungen erstaunliche Erfolge. Bei Asthmatikern zeigte sich beispielsweise, dass weniger atmen sie vor weiteren Anfällen schützen kann.

Die Buteyko-Therapie ist eine sehr einfache Methode. Die Übungen zielen darauf ab, dass weniger Sauerstoff eingeatmet und weniger Kohlendioxid abgeatmet wird. Das lässt sich relativ einfach zum Beispiel durch längere Atempausen erreichen. Das tiefe Einatmen und Aufblähen wird durch eine entspannte Zwerchfellatmung abgelöst. Doch warum soll es gesünder sein, weniger zu atmen?

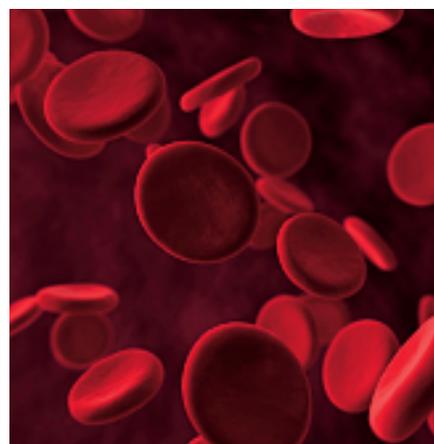
Kohlendioxid ( $\text{CO}_2$ ) ist zwar ein Abfallprodukt der Atmung, und dennoch für viele

biosynthetische und regulative Vorgänge im Körper lebensnotwendig. Daher muss es in einem bestimmten Verhältnis zum Sauerstoff im Körper vorhanden sein. Sind zuviel Sauerstoff und zuwenig Kohlendioxid vorhanden, spricht man von einem Zustand der Hyperventilation.

Durch den  $\text{CO}_2$ -Mangel aufgrund einer zu tiefen Atmung, verschiebt sich das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. Der pH-Wert steigt über das normale Maß, das Blut wird zu basisch. Der Fachmann spricht von „respiratorischer Alkalose“.

Unter solchen Bedingungen werden zum Beispiel die roten Blutkörperchen darin eingeschränkt, Sauerstoff an die Zellen abzugeben. Sie werden gezwungen, zu ihrer Energiegewinnung auf die Gärung zurückzugreifen und dabei entsteht Milchsäure. Das wiederum führt zur Übersäuerung der Zellen – ein Teufelskreis.

Kommt es zu einem  $\text{CO}_2$ -Mangel, können sich glatte Muskeln, Bronchien und Blutgefäße



**Erythrozyten sind scheibenförmige Blutzellen, die Hämoglobin enthalten und den lebenswichtigen Sauerstoff transportieren**

verkrampfen. Dadurch wird die Durchblutung zusätzlich verschlechtert. Kalte Hände und Füße, aber auch Kopfschmerzen, Nervosität und Schwindel können die Folge sein. Weitere Symptome einer beschleunigten Atmung sind häufig Engegefühl im Brustkorb, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, ängstliche oder depressive Verhaltensmuster.

Außerdem kommt es zu verschiedenen Stoffwechselreaktionen, unter anderem zu einer Verschiebung der Elektrolyte im Blut. Hiervon ist auch das Kalzium betroffen. Dies wiederum kann zu einer Übererregbarkeit der Muskulatur bis hin zu Muskelkrämpfen führen, zu Ameisenlaufen oder Zittern.

Um sich vor dem  $\text{CO}_2$ -Verlust zu schützen, verengt der Körper schließlich die Bronchien, lässt die Schleimhäute in Lunge und Nase anschwellen, Schleim wird produziert. Nach diesem medizinischen Modell von Buteyko sind Störungen, bei denen die Atmung behindert wird, wie chronischer Schnupfen (Rhinitis), Nasenpolypen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) oft keine Krankheiten, sondern Schutzmaßnahmen des Körpers vor einem zu forcierten Atmen und dem damit verbundenen  $\text{CO}_2$ -Verlust. Der russische Mediziner begründete das damit, dass sich die Störungen bessern ließen, wenn die Patienten die Hyperventilation aufgaben und zu einer normalen Atmung zurückfanden. Seiner Meinung nach erwies sich eine erhöhte  $\text{CO}_2$ -Konzentration als heilungsfördernd. Dies wird inzwischen auch durch viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Sollen wir also bei Atemproblemen jetzt nur noch „flach“ atmen?

**Eine besonders hilfreiche Übung ist die dreiteilige Atmung: Einatmen - Ausatmen - Atemruhe. Die Atemruhe sollte durch Entspannung so lange ausgedehnt werden, bis ein leichter Wunsch nach mehr Luft entsteht**



## Was ist „tiefe“ und was ist „flache“ Atmung?

Im normalen Sprachgebrauch meinen wir mit „flacher Atmung“ kleine Atemzüge. „Tiefe Atemzüge“ dagegen weiten den ganzen Brustraum, gehen bis in den Bauch hinein und haben nach allgemeinem Verständnis ein großes Volumen. Eine solche Atmung kann durchaus gesund sein, da solche „tiefen“ Atemzüge die Eingeweide stimulieren, allerdings immer nur dann, wenn die jeweilige Aktivität den entsprechenden Luftaustausch auch erfordert.

In der fernöstlichen Medizin sind mit „tiefer“ Atmung Atemzüge mit dem Zwerchfell gemeint, sie kommen gewissermaßen aus dem Bauch. Dennoch können sie ein kleines Volumen haben. Man kann es sich wie bei einer Fahrradluftpumpe vorstellen. Wenn man den Kolben (analog zum Zwerchfell) nur ein wenig aufzieht, strömt auch nur etwas Luft hinein, aber immer geht die Bewegung vom Kolben aus.

Und genau diese Art von Atmung wird propagiert: Ein langes Leben wird dort mit einer auf ein Minimum reduzierten Atmung verbunden. Lao-tse sagte: „Der weise Mensch atmet, als wenn er gar nicht atmet“. Dies ist auch die zentrale Aussage der Buteyko-Methode: tief (und schnell) atmen im Sinne der Ein- und Ausatmung eines großen Luftvolumens ist ungesund, flach (und ruhig) atmen im Sinne kleiner, dem tatsächlichen Bedarf angepasster Atemzüge, ist gut. Buteyko geht es darum, dass die Atemzüge möglichst wenig an Gesamtluftmenge enthalten.

## Hyperventilation: Ursachen und Symptome

Wissenschaftler schätzen, dass etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Patienten in einer allgemeinmedizinischen Praxis unter einem CO<sub>2</sub>-Mangel leiden. Dass sie kaum noch entspannt mit dem Zwerchfell atmen, sondern nur noch mit Hilfe des oberen Brustkorbs. Die meisten sind sich dessen jedoch gar nicht bewusst.

Die häufigste Ursache der Hyperventilation ist heute der allgegenwärtige Stress. Stress ist immer mit einer Kampf- und Flucht-Reaktion verbunden, bei der unter anderem die At-



Ein CO<sub>2</sub>-Mangel kann Schwindel, Müdigkeit oder Kopfschmerzen hervorrufen

## Wann hilft die Buteyko-Atemtechnik?

Sie wird vor allem bei Asthma, Heuschnupfen, chronischem Schnupfen, stressbedingten Atemproblemen, chronischem Husten, Schnarchen, Apnoe, Migräne und Nasennebenhöhlenentzündungen angewendet.

Inzwischen hat sich die Methode auch zur Behandlung beim chronischen Müdigkeitssyndrom bewährt. Zwar sind die Ursachen hier komplex, man geht aber davon aus, dass chronische Hyperventilation mit zu diesen Beschwerden beiträgt.

Hyperventilation spielt vermutlich auch eine Rolle bei verschiedenen psychosomatischen Leiden, wie Angst- und Panikstörungen und Depressionen. Aber auch bei chronischen Schmerzen und anderen durch Stress ausgelösten körperlichen Symptomen.

mung intensiviert wird und der Betroffene mehr Kohlendioxid abatmet.

Hyperventilation kann aber auch durch viel Reden mit Mundatmung, durch das Baucheinziehen aus Eitelkeit oder infolge beengender Kleidung auftreten. Auch Störungen im Stoffwechsel können Hyperventilation hervorrufen. So kann zum Beispiel eine Übersäuerung die Intensivierung der Atmung erforderlich machen, um den pH-Wert im normalen Bereich zu halten. Schlecht eingestellter Diabetes, Durchfall, mangelnde Nierentätigkeit und Überanstrengung sind mitunter ebenfalls Auslöser.

## Was sagt die Wissenschaft?

Buteykos Methode und Theorie stieß in der medizinischen Fachwelt der damaligen UdSSR

## Wie hoch ist mein CO<sub>2</sub>-Pegel? Testen Sie sich selbst

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin.
- Atmen Sie einige Atemzüge normal und entspannt durch die Nase.
- Nach einer normalen Ausatmung bis zur Entspannung des Zwerchfells halten Sie Ihren Atem an und starten die Stoppuhr.
- In dem Moment, in dem Sie den eindeutigen Wunsch nach Luft verspüren, stoppen Sie die Zeit und atmen wieder ein.

Gut ist eine Dauer der Atempause zwischen 20 und 30 Sekunden. Erreicht sie gar 40 bis 60 Sekunden, haben wir eine gute Toleranz gegen kurzfristige Stresseinwirkungen aufgebaut.

Bei der oben beschriebenen Kontrollpause misst man die Zeitspannen in Sekunden zwischen einer normalen entspannten Ausatmung und dem Moment, in dem das Gefühl eines Luftmangels beginnt. Sie ist keine Übung, sondern ein Indikator, wie gut es uns geht. Die Kontrollpause gibt einen Hinweis darauf, wie stark wir hyperventilieren. Sie ist umso länger, je höher der CO<sub>2</sub>-Gehalt ist, den unser Atemzentrum zulässt. Wenn man einen hohen CO<sub>2</sub>-Gehalt verträgt, kann man die Luft lange anhalten, ohne Lufthunger zu fühlen. Ist die Toleranz gegenüber CO<sub>2</sub> gering, muss man schnell wieder atmen.

Quelle: Dr. Silvia Smolka

zunächst auf erheblichen Widerstand. Anfang der 80er Jahre wurde sie schließlich vom russischen Gesundheitsministerium offiziell als Asthmatherapie anerkannt. In Deutschland gibt es erst zwei Buteyko-Lehrerinnen, die seit 1999 die Methode weitergeben und seit kurzem auch weitere Lehrer ausbilden.

Bisher wurden sieben Studien zur Wirksamkeit der Buteyko-Atemtechnik bei Asthmatikern durchgeführt. Alle haben gezeigt, dass sich mit Beginn der Atemübungen bronchien-erweiternde Medikamente (Notfallsprays) weitgehend bis vollständig erübrigten. Bei längerer Durchführung der Übungen sank auch der Bedarf an Kortikoiden deutlich ab.

Bei anderen Beschwerdebildern liegen aus westlichen Ländern bisher nur einzelne Erfahrungsberichte betroffener Anwender vor.

## Die richtige Atemtechnik

Ziel der Atemübungen ist es, das Atmen langfristig so umzustellen, dass man gerade nur so viel Luft aufnimmt, wie für die aktuelle körperliche Belastung tatsächlich benötigt wird. Der Kohlendioxid-Gehalt in der Lunge wird dadurch erhöht und bewirkt eine Erweiterung der Bronchien. Erfreulicher Nebeneffekt: Bei chronischem Schnupfen schwellen auch die Nasenschleimhäute ab.

Die Patienten lernen, sich beim Atmen durch die Nase zu entspannen, kleinere und langsamere Atemzüge zu machen und die Pausen zwischen den einzelnen Atemzügen bewusst zu verlängern. Viele müssen sich erst an den Lufthunger gewöhnen, der dadurch entsteht. Doch wer konsequent übt, wird durch die Erfolge bald ermutigt werden.

Es empfiehlt sich, das neue Atemmuster täglich zwei- bis dreimal für 20 bis 30 Minuten lang einzuüben.

## Das Geheimnis: Atmen mit etwas Lufthunger

Dr. Silvia Smolka ist Mikrobiologin und Buteyko-Lehrerin in Cremlingen. Sie litt seit ihrem vierten Lebensjahr unter Allergien, chronischem Schnupfen und später auch an Asthma. Sie nahm kortisonhaltige Mittel und benötigte täglich etwa acht Sprühstöße wegen akuter Atemnot. Innerhalb kürzester Zeit hat sie nach Absprache mit ihrem Arzt alle Medikamente absetzen können. BIO fragte die Expertin nach ihren Erfahrungen.

*Wie erkennt man denn als Therapeut, ob ein Patient hyperventiliert?*



Die Mikrobiologin Dr. Silvia Smolka ist eine der ersten Buteyko-Lehrerinnen in Deutschland



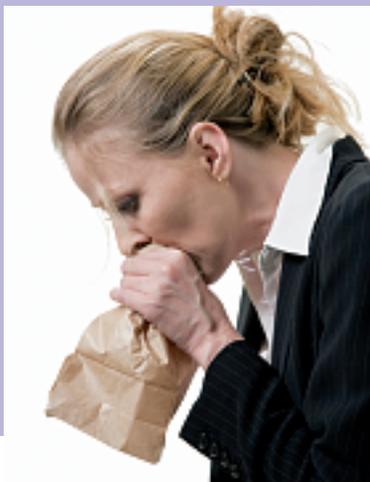
**Menschen mit Ängsten – so zum Beispiel vor dem Fliegen oder vor einer Prüfung, atmen oft zu viel Sauerstoff ein und zuviel Kohlendioxid aus. Panikattacken sind oft die Folge**

**Silvia Smolka:** Wenn es sich nicht um einen akuten Hyperventilationsanfall handelt, sondern die chronische Form, um die es hier geht, ist das für einen Therapeuten oft sehr schwer. Denn wenn der Patient in der Praxis oder während der Atemstunden entspannt, ruhig und unauffällig atmet, sagt das noch lange nichts über sein Alltagsverhalten im Beruf oder unter Stress aus.

## Der Trick mit der Papiertüte

Wenn man Angst hat oder innerlich angespannt oder erregt ist, nimmt die Atemfrequenz zu. Zum Beispiel vor einer Prüfung oder bei Flugangst. Man atmet flacher und schneller. Dies nennt man Hyperventilation. Im Extremfall kann jetzt das CO<sub>2</sub>-Niveau so weit abfallen, dass Symptome wie Luftnot, Verkrampfung der Hände, Leeregefühl im Kopf, Benommenheit oder Ohnmacht auftreten. Um diese Symptome wieder los zu werden, muss lediglich der Blutspiegel an Kohlendioxid angehoben und stabilisiert werden.

Eine Möglichkeit ist, den Betroffenen in eine Papiertüte ein- und ausatmen zu lassen. Ein großer Teil der Luft, die man ausatmet, besteht aus Kohlendioxid. So kann man wieder größere Mengen in die Lungen bringen, indem man verbrauchte Luft einatmet.



Es gibt aber einige Anhaltspunkte: Dazu gehören die Mundatmung, eine überwiegende Brustatmung, erhöhte Atemfrequenz, fehlende Atempause nach dem Ausatmen, häufige tiefe Atemzüge, abgekürztes aktives Ausatmen (Auspusten), Gähnanfälle oder eine so genannte Seufzeratmung.

*Ist die Buteyko-Methode leicht zu erlernen?*

**Silvia Smolka:** Die Methode ist im Gegensatz zu anderen Atemtherapien sehr schnell und leicht erlernbar. Ein üblicher Buteyko-Atemkurs in der Gruppe dauert etwa zwölf bis vierzehn Stunden. Einzelkurse etwa sieben Stunden. Menschen mit chronisch verstopfter Nase machen häufig bereits bei den ersten Übungen die Erfahrung, dass ihre Nase frei wird. Asthmatiker erleben oft am ersten Tag eine bronchienerweiternde Wirkung. Diese Sofortwirkung spornt die Asthmatiker, die häufig auch unter einer verstopften Nase leiden, besonders an.

*Was ist das eigentliche Geheimnis der Atemübungen in einem Stichwort?*

**Silvia Smolka:** Das Geheimnis ist ein leichter Lufthunger. Man muss sich angewöhnen, bewusst mit etwas Lufthunger zu atmen. Dieser kann durch die längeren Atempausen aber auch auf anderen Wegen entstehen. Wichtig ist, dabei entspannt zu bleiben. Es geht darum, unser Atemzentrum, das unsere Atmung steuert, neu zu justieren. Wenn wir lange mit Stressattemustern atmen, verstellt es sich und hält das irgendwann für normal. Durch das Atmen mit etwas Lufthunger wird dies wieder rückgängig gemacht und damit die Atmung im Alltag wieder normalisiert.

*Wie erfolgreich sind die Atemübungen aus Ihrer eigenen Erfahrung?*

**Silvia Smolka:** Wer die Methode konsequent anwendet, hat so gut wie immer Erfolge. Gewohnheiten sind jedoch zäh und ändern sich oft nur durch Bewusstmachen und konsequentes Üben. Es lohnt sich aber, denn die Buteyko-Methode ist in vielen Fällen die einzige Möglichkeit, aus dem Teufelskreis aus ungesunden Atemgewohnheiten und Gesundheitsbeschwerden, die sich gegenseitig bedingen und verstärken, auszusteigen.

*Kann die Buteyko-Methode bei Asthma vielleicht sogar als alternative Therapie eingesetzt werden?*

**Ein Trick bei Hyperventilation: Durch das Ein- und Ausatmen in eine Papiertüte kann der CO<sub>2</sub>-Pegel wieder angehoben werden**

**Silvia Smolka:** Beim Asthma ist die Atemtherapie vielmehr komplementär als alternativ zu sehen. Sie steht damit in keinem Konflikt mit der konventionellen Behandlung.

Der Nutzen der Atemtherapie zeigt sich anfangs in einem sinkenden Bedarf an Bronchodilatoren und Zurückbildung der Symptome. Sobald die Symptome verschwunden sind, kann der Arzt eine Reduktion der Steroide verordnen. Die Asthma-Patienten werden zunächst noch strikt angewiesen, ihre Steroide nach Verschreibung einzunehmen und stets einen Bronchodilator mit sich zu tragen. Die Reduktion dieser Medikamente sollte nie selbstständig, sondern immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.



**Viele Patienten berichten, dass sie durch die Atemübungen nach Dr. Buteyko ihre Asthmamedikamente reduzieren oder sogar ganz weglassen konnten**

*Warum empfehlen bisher kaum Ärzte diese doch so einfache Atemmethode?*

**Silvia Smolka:** Viele haben damit noch keine Erfahrung, und diejenigen, die davon gehört haben, können sich oft nicht vorstellen, dass

es eine so einfache Lösung gibt. Aber es gibt zunehmend Ärzte, die sich dafür öffnen, wenn sie die Erfolge bei ihren Patienten erlebt haben.

Sicher ist noch viel Forschung nötig, um den Wirkungsmechanismus zu klären, denn die Theorie Buteykos erklärt nach heutigem Forschungsstand nicht alle Aspekte seiner Methode. Aber für die Patienten ist entscheidend, dass sie wirksam und risikofrei ist. Und dass sie eine Perspektive für eine Heilung und nicht nur Symptombekämpfung gewinnen und sich ihren Beschwerden nicht mehr so ausgeliefert fühlen.

*Vielen Dank für das Gespräch!*



**Kinder atmen häufig durch den Mund. Die Umstellung zur Nasenatmung braucht Zeit und Geduld. Kleinere Kinder lieben das Toben mit Backblaten, die den Mund zusammenkleben und die nach einiger Zeit aufgeessen werden dürfen**

**Größere Kinder erlernen die Nasenatmung am besten, wenn sie sich gleichzeitig konzentrieren und anstrengen müssen. Also zum Beispiel beim Trampolinspringen oder beim Schwingen bunter Bänder**



## Nase frei! Tipp von Dr. Silvia Smolka

Hilfreich ist es, sich zunächst zu entspannen und in die Nase zu spüren: Wie stark ist sie blockiert, wie viel Luft kann passieren? Sie können jedes Nasenloch einzeln testen, indem Sie das jeweils andere zu halten. Ertönen Pfeif- oder Schnarchgeräusche? Spüren Sie die Reibung und Temperatur der hindurchströmenden Luft? Je stärker Ihre Nase blockiert ist, desto besser der Erfolg der folgenden Übung:

1. Atmen Sie normal ein.
2. Atmen Sie normal aus, bis Sie sich entspannt fühlen.
3. Klemmen Sie die Nase zu und halten Sie den Atem an. Wenn Sie erstmals das Bedürfnis verspüren, wieder einzuatmen, zählen Sie bis fünf.
4. Atmen Sie nun wieder weiter, aber möglichst wenig und ruhig.

Vorsicht: Versuchen Sie nicht, die Luft so lange wie möglich anzuhalten, damit Sie nicht nach Luft schnappen müssen. Sie können die Übung mehrmals im Abstand von 15 Sekunden wiederholen und immer dann, wenn sich die Nase wieder schießt.

# Endlich wieder frei atmen

## Mit der Buteyko-Methode gegen Asthma, Heuschnupfen und verstopfte Nase

### Erfahrungsberichte von Asthma-Patienten mit der Buteyko-Atemtechnik



**Kann wieder Fahrradfahren und darf sich anstrengen: Asthmapatient Christoph Nohtse übt regelmäßig „richtig“ atmen**



**Die Geologin Susanne Brüning-Schmitz befreite sich mit den Atemübungen von Heuschnupfen, Asthma und häufigen Erkältungen**

#### Endlich wieder Fahrradfahren

Der Elektronik-Ingenieur Christoph Nohtse (heute 51 Jahre alt) erhielt im Alter von 35 die Asthmadignose. Im Alter von 40 Jahren wurden Bluthochdruck und Schlafapnoe festgestellt. Darüber hinaus hatte er eine Operation der Nasensecheidewand hinter sich, als er vor acht Jahren (2000) in einen Buteyko-Kurs kam. Zu dieser Zeit nahm er das ganze Spektrum möglicher Asthmamedikamente ein (2x täglich ein Kombinationsmittel aus einem langwirksamen bronchienerweiternden Mittel und Kortison, Theophyllin und bei Bedarf ein kurzwirksames bronchienerweiterndes Medikament). Trotzdem ging es ihm nicht gut. Er hatte Kopfschmerzen, häufig Infekte und Husten mit starker Verschleimung, Niesanfalle, Konzentrationsschwierigkeiten und plötzliche Erschöpfungszustände.

Bereits während des Buteyko-Kurses spürte er erste Verbesserungen, die ihn motivierten, die Übungen auch zuhause weiter zu machen. Er genoss es, mit seiner Atmung zu experimentieren und neue Übungen zur Atemverminderung zu erfinden. Um sicherzugehen, dass er auch nachts nur durch die Nase atmete, klebte er sich den Mund mit einem hautfreundlichen Papierklebeband aus der Apotheke zu.

Bei einem Auffrischungstreffen nach einigen Monaten berichtete er, dass er die Übungen regelmäßig etwa zweimal pro Tag in Kombination mit anderen Tätigkeiten,

beispielsweise beim Autofahren und immer bei aufkommenden Beschwerden durchgeführt hatte. Das einzige Asthmamedikament, das er noch nahm, war ein Kortisonspray in der niedrigsten Dosierung. Da er keine Symptome mehr hatte, erübrigte sich die Einnahme von bronchienerweiternden Mitteln. Sein Lungenarzt stellte eine verbesserte Lungenfunktion fest und schlug ihm daher eine Halbierung der Kortisondosis vor.

Christoph Nohtse ist sehr zufrieden mit seinem Erfolg. Alle Symptome, die ihm vor Erlernen der Methode zu schaffen gemacht hatten, haben sich gebessert. Er hat die Übungen in seinen Alltag integriert und seine Atmung umgestellt. Heute kann er sich wieder körperlich anstrengen, zum Beispiel Fahrradfahren, ohne dadurch Atemprobleme auszulösen. Seine Peakflow-Werte haben sich von 200 auf 600-750 erhöht (Bericht zwei Jahre nach dem Kurs). Schlafapnoe ist heute kein Thema mehr für ihn, allerdings klebt er sich weiterhin nachts den Mund zu. Inzwischen ist die Medikamentendosierung auf Null (mit Ausnahme des Notfallsprays, das immer wieder unbenutzt abläuft).

#### Wie der Heuschnupfen verschwand

Susanne Brüning-Schmitz (46) ist Geologin und hat inzwischen auch ihre Yoga-Lehrer-Ausbildung abgeschlossen. Seit dem Alter von 15 Jahren litt sie an Allergien (Heuschnupfen) und ab 20 auch an Asthma. Sie war auf ein Kombinationsmittel aus einer bronchienerwei-

ternden und einer leicht entzündungshemmenden Komponente angewiesen.

Bereits im Atemkurs bemerkte sie eine freiere Nase, fühlte sich allgemein besser und schlief ruhiger und besser. Zuhause integrierte sie die Übungen konsequent in ihren Tagesablauf: Sie kombinierte die Atemübungen mit Yoga oder Joggen und gewöhnte sich an, beständig durch die Nase zu atmen – auch bei Anstrengung und beim Reden.

Der positive Trend aus dem Kurs setzte sich zu Hause fort: die Asthmasymptome verschwanden, sie fühlte sich zunehmend energiegeladener und sehr viel leistungsfähiger, brauchte weniger Schlaf und entwickelte eine feinere Körperwahrnehmung. Heute ist sie frei von Asthma, Heuschnupfen und Erkältungen und nimmt keine Medikamente mehr. Sie hat ihre Atmung im Alltag umgestellt.

Begeistert schreibt sie: „Es ist ein kleines Wunder: Ich brauche trotz starker Pollenbelastung kein Kortison, überhaupt kein Spray und auch keine Nasentropfen mehr (selten einmal nachts). Ich bin so begeistert, dass ich überall von der Buteyko-Methode erzähle.“

#### Buchtipps & Infos

• Andrey Novozhilov: „Leben ohne Asthma. Die Buteyko-Methode“, Mobiwell-Verlag, ISBN 978-3-9807945-9-6, € 19,80 (Der Autor ist der Stiefsohn von Prof. Konstantin Buteyko und heutiger Leiter der Buteyko-Klinik in Moskau.)

• Buteyko-Lehrerinnen in Deutschland:

Dr. Silvia Smolka und Catherine Burckhardt, Postadresse: Waldstr. 11, 38162 Cremlingen (Praxis: Kastanienallee 24, 38102 Braunschweig). Tel. 05306.81 92, [www.atemweite.de](http://www.atemweite.de), [atemweite@aol.com](mailto:atemweite@aol.com)

Atemkurse finden in einem Seminarhotel in Braunschweig statt. Sie dauern jeweils ein Wochenende.

• Weitere LehrerInnen unter [www.atemweite.de](http://www.atemweite.de)