

## Atemtherapie / Atemtechnik nach Buteyko

### Hilft bei

- Asthma
- Schnarchen, Apnoe
- Husten, Bronchitis
- Angstzuständen
- Hyperventilation
- Heuschnupfen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden

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

Mit der Atemtherapie nach Buteyko lernen Menschen, die unter Symptomen der chronischen Hyperventilation leiden, sich mit einfachen Atemübungen zu entspannen und den Atem zu kontrollieren. Ziel der Therapie ist es, die Häufigkeit und Schwere der Symptome zu reduzieren.

### Indikationen:

- **Hyperventilation**
- **Asthma**
- **Mundatmung**
- **Paradoxe Zwerchfellatmung**
- **Herz- Kreislaufprobleme**
- **Bluthochdruck**
- **Stressbedingte Atemprobleme**
- **Chronischer, hartnäckiger Husten und Bronchitis**
- **Heuschnupfen, chronischer Schnupfen, Sinusitis**
- **Schnarchen**
- **Apnoe**
- **Panikattacken, Angstzustände**
- **Stressbedingte Spannungszustände**

### Theoretische Grundlagen

Zuviel atmen – chronische Hyperventilation – ist ein weit verbreitetes Phänomen und den betroffenen Menschen meist nicht bewusst. Die gesundheitlichen Folgen können gravierend sein.

Wie reagiert der Körper auf chronische Hyperventilation? Die zwei wichtigen Gase Sauerstoff und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) geraten in ein Ungleichgewicht. Es entsteht ein Mangel an CO<sub>2</sub>, wodurch sich der Sauerstoff zu stark an das Blut bindet und dadurch erschwert an das Gewebe abgegeben werden kann. Das Säure-Basen-Verhältnis im gesamten Organismus gerät durcheinander. Die Muskulatur, unter anderem die der Bronchien und Blutgefässe, verkrampft sich. Es entsteht das Bedürfnis, noch mehr zu atmen - ein Teufelskreis, der ernsthafte gesundheitliche Störungen zur Folge haben kann.

Die Buteyko Atemtechnik unterbricht diesen Teufelskreis der chronischen Hyperventilation. Sie lehrt den Menschen, sich zu entspannen und weniger zu atmen.

## **OHNE RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN!**

Die Buteyko-Methode birgt keine Risiken und Nebenwirkungen. Bei bestimmten Krankheitsbildern werden die Übungen entsprechend angepasst.

Auch für Kinder geeignet!

Für Kinder sind spezielle Bewegungsübungen entwickelt worden. Es ist unumgänglich, dass Eltern einbezogen werden.

## **Grundsätze der Buteykotherapie**

- Übungen, damit die Nase frei wird
- Förderung der Nasen- und Bauchatmung
- Förderung der Nasenatmung während des Schlafes
- Haltungs- und Entspannungsübungen
- Wahrnehmen des Atems im Alltag
- Anleitung zu Atemübungen:  
Zu Beginn der Therapie 20-25 Minuten, 2-3 Mal pro Tag. Wenn sich der Zustand gebessert hat, können die Übungszeiten reduziert werden
- Integrieren der neuen Atemweise in den Alltag. Dies geschieht nach einiger Zeit von selber
- Steigerung der sportlichen Leistung durch bewusstes Atmen
- Erkennen, wie Ernährung und Stress direkt auf den Atem wirken
- Änderungen in der Dosierung der Medikamente dürfen nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt vorgenommen werden.