

# Inhalt

<b>Vorwort</b> von Patrick McKeown.....	7
<b>„Du musst ein Buch darüber schreiben!“</b> von Nella Skuban.....	9
<b>Über dieses Buch</b> .....	13
Wie Sie dieses Buch lesen und mit ihm arbeiten können .....	16
<b>Es war einmal der gesunde Atem</b> .....	21
Der Verlust der natürlichen Atmung.....	22
Wie atemgesund sind Sie? .....	28
Die Balance von CO <sub>2</sub> und Sauerstoff.....	31
Richtiges und falsches Atmen .....	37
Richtiges Atmen beginnt in der Nase.....	41
Mundatmung und ihre Folgen.....	53
Wie sieht Ihr Atemmuster aus?.....	62
Die vier Stationen des Atems.....	63
Ursachen einer unnatürlichen Atmung .....	65
Natürliches Atmen: Zwerchfellatmung.....	73
<b>Die Entdeckung einer Epidemie</b> .....	75
Nervöse Herzen überall.....	76
Atemgesundheit ist messbar .....	85
Akute und chronische Überatmung.....	87
Homöostase .....	94
Der Weg des Atems .....	99
Der Controller.....	112
Dialog mit dem Controller: Beispiel Asthma .....	116
<b>Zurück zum natürlichen Atmen</b> .....	123
Atemgesundheit am Tag und in der Nacht .....	124
Buteyko in der Praxis .....	136
Natürliches Atmen: „Goldener Gürtel“ .....	136
Die Kontrollpause.....	139
Die Buteyko-Atemübungen.....	145

<b>Über Buteyko hinaus: Langsames Atmen.....</b>	<b>174</b>
<b>Atemgesundheit für Kinder .....</b>	<b>183</b>
<b>Richtig atmen im Yoga und Sport .....</b>	<b>186</b>
Der Atem im Yoga.....	187
Gut atmen beim Sport .....	199
<b>Zum Schluss: Geben Sie Acht auf sich!.....</b>	<b>208</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>210</b>
Konstantin P. Buteyko – Leben und Arbeit.....	211
Die Übungen in der Übersicht .....	217
Atemtagebuch.....	219
Buteykos Liste chronischer Erkrankungen .....	220
Die Atemvolumina .....	225
Danksagung.....	227
Glossar.....	228
Literatur.....	232
Anmerkungen.....	239

*„Sie sollten sanft atmen, sanft.“*

Dr. Konstantin P. Buteyko (1923—2003)  
Arzt und Wissenschaftler  
zu einem um Luft ringenden Asthmatiker



## Die Buteyko-Methode

stehen, muss man eine Weile unter den Naturvölkern leben, um danach ins zivilisierte Leben zurückzukehren.“<sup>97</sup> In den Augen der Indianer war der „Weiße Mann“ bleich und krank. Sein „schwarzer Mund“ – offen und zahnlos oder, sofern noch Zähne vorhanden, waren diese in der Regel derangiert und in miserablen Zustand – stießen sie geradezu ab.



Eine Skizze von George Catlin aus dem Jahre 1864: Sie zeigt ein fahles Antlitz („Bleichgesicht“) mit weit geöffneter, dunkler Mundhöhle („Schwarzmund“). So zu schlafen bereitet den Weg für zahlreiche Erkrankungen.

Es ist das Atmen durch den Mund, wie Catlin erkannte, das den Zivilisationsmenschen in seinen bedauernswerten Gesundheitszustand führt. Catlins Buch ist heute, 150 Jahre später, aktueller denn je. Es zeigt ein schonungsloses Bild der katastrophalen Auswirkungen der Mundatmung, die traurigerweise schon bei Kindern einsetzt, damals wie heute: Mehr als die Hälfte der Kinder sind heute chronische Mundatmer.<sup>98</sup> Ähnliches

gilt für die Erwachsenen, vor allem, was die Nachtsituation anbelangt, wo Schnarchen und Schlafapnoe, verursacht durch Mundatmung, die Gesundheit ruinierende Massenphänomene geworden sind.<sup>99</sup>

## Katastrophe Mundatmung

„Den Atem, welcher durch den Mund geht, nennt man den feindlichen Atem“, heißt es in einem 2500 Jahre alten taoistischen Buch über das Atmen. Deshalb: „Gib Acht darauf, den Atem nicht durch den Mund fließen zu lassen.“<sup>100</sup> Was ist so schlimm daran, durch den Mund zu atmen? Eine kurze und zusammenfassende Antwort auf diese Frage lautet: Alles, was weiter oben über die Nase und ihre zahlreichen vitalen Funktionen zu lesen war: Alles das geht verloren in dem Moment, da der Mensch von der Nasen- in die Mundatmung wechselt. Und weitere Probleme kommen hinzu:

**Austrocknung der Atemwege – entzündliche Prozesse – Verschleimung – Flüssigkeitsverlust:** Die Luft, die wir durch den Mund einatmen, wird nicht befeuchtet. Dies führt zur Austrocknung der Atemwege. Man merkt das morgens, wenn der Mund sich trocken anfühlt und man vermehrt Mundgeruch hat. Die trockenen Atemwege sind anfällig für entzündliche Prozesse und vermehrte Schleimbildung, was die Atemwege verengt und das Atmen erschwert. Der Organismus erleidet einen sys-

temischen Flüssigkeitsverlust, denn die Nase hält, wenn sie zum Atmen benutzt wird, über ein Drittel der in der Ausatemluft enthaltenen Feuchtigkeit zurück. Mundatmer haben morgens deshalb oft großen Durst.

**Auskühlung der Atemwege – Beeinträchtigung der Temperaturregulation – Erkältungen:** Die Mundatmung führt uns nicht-erwärmte Luft zu, denn eine wichtige Funktion der Nase ist es, die Atemluft körperwarm zu machen: Wenn Sie im Winter bei minus fünfzehn Grad Celsius durch die Nase einatmen, ist die Luft, bis sie die sensiblen Strukturen der Alveolen erreicht, siebenunddreißig Grad warm – genauso wie die Lunge es braucht, um ihre Aufgaben optimal erfüllen zu können. Nicht nur lässt die Mundatmung unsere Atemwege auskühlen, sondern die Regulation der gesamten Körpertemperatur ist davon betroffen: Mundatmer sind häufiger erkältet als Nasenatmer.

**Ungefilterte Atemluft – Zahn- und Gaumenschäden – Infektionen:** Die besonders wichtige Funktion der Reinigung der Atemluft geht bei Mundatmung vollständig verloren: Staub, Pollen, Erreger und so weiter dringen ungehindert in die tieferen Regionen unserer Atemwege ein, um dort Erkrankungen und Entzündungen hervorzurufen. Die ungefilterte Luft macht den Menschen deshalb nicht nur besonders anfällig für Infektionserkrankungen, sondern ruiniert auch das bakterielle Klima der Mundhöhle, so dass die Zähne über die Zeit stärkere

Schäden davontragen als durch Zucker, schlechte Ernährung oder mangelndes Zähneputzen.<sup>101</sup> Mit anderen Worten: Mundatmung ruiniert die Zahngesundheit.

Doch nicht nur die Zähne sind betroffen, sondern auch der Gaumen und das Zahnfleisch: Mundatmung macht eine Parodontose-Erkrankung wahrscheinlicher und aggressiver und verstärkt entzündliche Prozesse im *gesamten* Körper. Zahnärzte sprechen in diesem Zusammenhang von der *oral-systemischen Verbindung*.<sup>102</sup> Anders ausgedrückt: Wenn der Mund nicht gesund ist, beladen mit Hoch-Risiko-Bakterien, leidet der ganze Mensch.

Dieses Thema trieb den Maler und Indianerforscher George Catlin besonders um. Er appellierte leidenschaftlich daran, den Kindern ein gesundes Leben zu ermöglichen, indem man sie konsequent zur Mundatmung erzieht: Ein Appell, der heute ebenso aus der Wissenschaft kommt. Wie viele Eltern und Lehrer achten darauf?



Chronische Mundatmung führt zu massiven Zahnschäden

## Die Buteyko-Methode

### **NO-Mangel – erhöhter Blutdruck – verminderte Durchblutung – verschlechterter Gasaustausch – geschwächte Immunabwehr:**

Atmen wir durch den Mund, profitieren wir nicht von NO, dem so wichtigen pluripotenten Signalmolekül, das in den Nebenhöhlen gebildet wird. Die Atemluft wird nicht sterilisiert, mehr Keime dringen ein. Die Blutgefäße werden weniger geweitet. Zur Erinnerung: NO ist ein Relaxans – der Druck auf ihre Wände wird damit erhöht. Auch das so wichtige natürliche Sinken des Blutdrucks während der Nacht, das so genannte *Dipping*, findet nicht mehr statt, Mundatmer sind *Nondippers*.<sup>103</sup> Die Durchblutung verschlechtert sich, und das Herz muss gegen einen höheren Gefäßdruck arbeiten. Die gleichmäßige Verteilung des Blutes auf alle Bereiche der Lunge verschlechtert sich. Darunter leidet der Gasaustausch, mithin die richtige Balance von Sauerstoff und CO<sub>2</sub>. Im Endergebnis verschlechtert sich unsere Sauerstoffsituation.

### **Überatmung mit systemischen Folgen:**

Weil der offene Mund dem Atemstrom einen geringeren Widerstand entgegensetzt als die Nase – gerade mal nur 50% davon<sup>104</sup> – vergrößert sich die Menge an Luft, die wir einatmen, das Minutenvolumen steigt. Mundatmung führt also zu Überatmung mit all ihren Folgen, von Herzproblemen über Asthma bis hin zu chronischer Erschöpfung, ADHD, Depressionen und Panikattacken – ausgelöst durch eine atembedingte Veränderung der Biochemie.

**Schnarchen und OSA:** Mundatmung im Schlaf führt zu Schnarchen und erhöht das Risiko, eine OSA zu entwickeln, um ein Vielfaches – ein Problem, das auf jeden achten Menschen auf der Welt zutrifft, in den entwickelten Gesellschaften sogar auf jeden Dritten. OSA reduziert die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen um zwanzig Jahre.<sup>105</sup>

### **Beeinträchtigte Gesichts- und Kieferbildung – Zahnprobleme – verengte Atemwege:**

Die Mundatmung beeinträchtigt das Gesichtswachstum der Kinder massiv und verengt die Atemwege: Wenn der Mund offen ist, sinkt die Zunge nach unten, ebenso der Unterkiefer, der zugleich nach hinten tritt. Deshalb haben chronische Mundatmer meist auch eine *Malokklusion*, Ober- und Unterkiefer passen nicht richtig zueinander. Die unten liegende Zunge beeinträchtigt das regelrechte Kieferwachstum, denn sie kann aus dieser Position heraus nicht ihre wichtige formgebende Funktion für den Oberkiefer erfüllen. Die Gesichter werden schmaler und länger, und die Zähne haben nicht mehr den Platz, den sie eigentlich bräuchten, weshalb sie krumm und schief werden. Die Atemwege, beginnend bei der Nase, die im Wachstum nach vorne tritt, verengen sich.<sup>106</sup> Der schlechten mundhygienischen Bedingungen wegen, verursacht durch den Ausfall der wichtigen Nasenfunktionen während der Mundatmung, leiden die Kinder auch verstärkt unter Karies und Parodontose. Kurz gesagt: Chronische Mundatmung

## Atemgesundheit am Tag und in der Nacht

### Atemgesundheit am Tag

Würde mich einer fragen, was er denn mit geringstem Aufwand, ohne jeglichen Geld- oder Zeitverlust, für seine Atemgesundheit tun könnte, dann würde ich ihm dies empfehlen: Atmen Sie durch die Nase. Immer. Auch nachts. 24 Stunden am Tag an 7 Ta-



gen in der Woche. Auch beim Gehen oder Treppensteigen, beim Yoga oder Sport: Atmen Sie durch die Nase. Das Atmen durch den Mund muss immer die Ausnahme bleiben! (Sollten Sie das Kapitel *Richtiges Atmen beginnt in der Nase* noch nicht gelesen haben, wäre jetzt ein guter Moment, das nachzuholen.)

Es klingt so einfach und ist doch so schwer: *Ich achte darauf, ausschließlich durch die Nase zu atmen, die ganze Zeit!* Die meisten Menschen gehen ohnehin davon aus, dass es sich bei ihnen so verhalten würde.

Doch wenn sie ihre Atemgewohnheiten genauer zu beobachten beginnen, bemerken sie bald, dass es etliche Gelegenheiten im Alltag gibt, bei denen sie die Neigung haben, in die Mundatmung zu gehen. Man muss seinen eigenen Atem erst über einige Zeit hinweg beobachten, also Atembewusstheit entwickeln, bevor man etwas darüber aussagen kann. Dazu kommt eine Reihe von Verhaltensweisen, die viele von uns gewohnheitsmäßig und unbewusst immer wieder zeigen, Verhaltensweisen, die mit Mund- und Brustatmung einhergehen und, daraus resultierend, mit Überatmung:

- Seufzen
- Gähnen
- Husten
- Räuspern
- Schniefen, Niesen, Schnäuzen
- Sprechen

Natürlich sind alles das normale Funktionen, die zu unserer Natur gehören. Seufzen – ein Verhalten, das wir mit allen Säugtieren teilen – sei wichtig, wie manche Forscher annehmen, weil es die nur 0,2 mm kleinen Lungenbläschen aufweitet, um sie so vor dem Kollaps zu schützen.<sup>272</sup> Seufzen

kann emotional lösend wirken sowie entspannend: Vor jedem Seufzen machen Sie einen großen Atemzug, dehnen die Atemmuskeln und lassen dann in die Ausatmung los. Geschieht das nur ab und zu, ist das kein Problem, doch manche gestresste Zeitgenossen seufzen viele Male in der Stunde. Es kann zur Gewohnheit werden. Aus der Gewohnheit wird dann ein Bedürfnis, und dort beginnt das Problem: Die Einatmung vor einem Seufzer beträgt das Doppelte bis sogar Fünffache eines normalen Atemzugs, also 2,5 Liter.<sup>273</sup> Seufzen wir alle paar Minuten, genügt das bereits, um ein veritables chronisches Hyperventilations-Syndrom zu etablieren.<sup>274</sup>

Ähnlich verhält es sich mit dem Gähnen, ebenfalls ein Verhalten, das wir mit allen Säugetieren teilen. Es existieren so manche (und zum Teil auch längst überholte) Theorien, welche Funktion diese ansteckende Verhaltensweise wohl erfüllen mag. Manche Wissenschaftler meinen, dass es auch hier, wie beim Seufzen, um die Erweiterung der Atemwege gehen könnte.<sup>275</sup> Doch seine biologische Bedeutung kennt man bis heute nicht. Vor jedem herzhaften Gähnen jedenfalls machen wir eine Einatmung, die viermal so groß ist wie ein Atemzug in Ruhe, also etwa zwei Liter.<sup>276</sup>

Seufzen, Gähnen, Räuspern, Schniefen, viele Male am Tag, dazu das viele Sprechen, das die meisten von uns pflegen, viele sogar beruflich: Alles das addiert sich zu großen Atemvolumina auf. In Verbindung mit Stress, Belastung, Sorgen, schlechter Ernäh-

rung und sitzender Lebensweise wird ein gefährlicher Überatmungscocktail daraus, der uns über die Jahre chronisch krank macht.

Es ist nicht so leicht, diese Verhaltensweisen immer auf dem Monitor zu behalten, wenn man nicht zugleich einer regelmäßigen Atempraxis folgt, denn bei einer solchen wächst die Aufmerksamkeit ganz von selbst. Man achtet zunehmend auf folgende Dinge:

**Seufzen** – Wenn Sie seufzen mögen, tun Sie das ganz bewusst und genießend. Vermeiden Sie aber *häufiges* Seufzen. Es ist schlicht nicht notwendig. Nach einem Seufzen halten Sie bewusst fünf bis zehn Sekunden lang den Atem nach der Ausatmung an.

**Gähnen** – Wie beim Seufzen: Wenn es denn sein soll, dann bewusst und mit Freude. Lassen Sie dabei den Mund geschlossen, das ist einfach und raubt Ihnen auch nicht das lösende Gefühl, das mit dem Gähnen verbunden ist, doch es reduziert das Atemvolumen.

**Hüsteln, Räuspern, Schniefen** – Diese Verhaltensweisen können zwanghafte Formen annehmen. Machen Sie weniger davon, danach immer wieder fünf bis zehn Sekunden den Atem nach der Ausatmung anhalten.

**Niesen, Schnäuzen** – Zwei Verhaltensweisen, die häufig zusammen auftreten. Häufiger Niesreiz kann ein Überatmungssymptom sein. Eine Atemnormalisierung



## Die Buteyko-Methode

reduziert den Niesreiz und das Bedürfnis, die Nase häufig zu schnäuzen. Wenn Sie die Nase schnäuzen, dann nur das Nasenloch, das verstopft ist, und: Sanft bitte! Es ist nicht notwendig, sich davor „bis zum Rand“ mit Atemluft zu füllen, um die Nase mit einem lauten Prusten zu reinigen. Diese Art des Schnäuzens lässt die Nase umso schneller wieder verstopfen. Nach dem Schnäuzen halten Sie fünf bis zehn Sekunden die Luft an.

**Sprechen** – Dies ist sicher der schwierigste Punkt. Ideal wäre es, wenn Sie in kurzen Sätzen sprechen. Nach jedem Satz schließen Sie den Mund und atmen durch die Nase ein. Dann kommt der nächste Satz. Gerade so lange, dass Sie nicht das Gefühl haben, dass Ihnen unterwegs die Luft knapp wird. So zu sprechen, fühlt sich entspannend an – ein gutes Körpergefühl!<sup>277</sup> Und es vermittelt Souveränität, Gelassenheit und Präsenz. Wenn Ihr Atem entspannt ist, entspannt sich auch Ihr Gegenüber. Oft berichten mir Menschen, die versuchen, diese Art zu sprechen umzusetzen, dass andere Ihnen spiegeln, wie positiv sie wahrgenommen werden, zum Beispiel in einem Kundengespräch: „Man hört mir auf einmal besser zu.“ Wie heilsam wäre es für berufliche Vielsprecher, dieses Verhalten zu kultivieren! Leider nehmen unsere geliebten Kommunikationsformen nicht ohne Weiteres Rücksicht auf ein gesundes Sprechen. Wenn Sie es einmal versuchen, werden Sie sofort erleben, wie gut es sich anfühlt. Es lohnt sich!

Um dies nochmals zu betonen: Es ist einfacher, heilsame Atemgewohnheiten im Alltag zu pflegen, wenn wir generell mehr Bewusstheit dafür entwickeln. Atembewusstheit entsteht am besten durch eine regelmäßige Atempraxis. Wie dem auch sei: Tagsüber lässt eine solche sich mit etwas Fokus relativ einfach aufbauen, doch wie sieht es nachts aus?



## Atemgesundheit in der Nacht

Die typische Schlafsituation vieler Menschen ist diese: Sie liegen auf dem Rücken und atmen durch den Mund. Dabei sinken die Zunge und der weiche Gaumen nach unten, die Atemwege werden dadurch enger. Zudem trocknen sie aus und werden von der kühlen und ungereinigten Luft angegriffen, was sie weiter verengt. Die Mundatmung erhöht das Atemvolumen. Die dadurch entstehenden Turbulenzen lassen den weichen Gaumen und das Gaumensegel flattern: Schnarchen setzt ein. Der Tonus der Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten sollen, lässt nach (noch mehr übrigens,

### Die Atempause in der Buteyko-Methode

In der Buteyko-Methode macht man die Atempausen grundsätzlich nur nach einer *natürlichen Ausatmung*. Wir atmen ganz entspannt aus, das heißt, der Atem fließt passiv heraus, dann gehen wir in die Atempause. Während der Atempause verschließen wir die Nase mit den Fingern.

Die unterschiedlichen Arten von Atempausen teile ich hier der Einfachheit halber in drei Kategorien ein, die wir *Kontrollpause*, *verlängerte Pausen* und *überzogene Pausen* nennen. Letztere vermeiden wir grundsätzlich. Verlängerte Atempausen setzen wir gezielt zu Übungszwecken ein. Doch die wichtigste Atempause von allen ist die Kontrollpause (CP).

**Kontrollpause (CP)** – Sie bezeichnet die Zeitdauer, gemessen in Sekunden, die man völlig entspannt und bequem nach einer natürlichen Ausatmung verweilen kann, bis das erste Signal zur Einatmung kommt. Die Atmung findet danach sofort von selbst in das Muster zurück, das sie vor der Atempause hatte. Sie haben die Kontrollpause im ersten Teil des Buches schon kennengelernt. Heutzutage arbeitet man in der Buteyko-Praxis primär mit dieser Art der Atempause.

**Verlängerte Pausen** – Manchmal dehnen wir, zu Trainingszwecken, die Pause willentlich aus. Geschieht dies nur wenige Se-

kunden lang, gerade so weit, dass man den Atem danach ganz leicht wieder in das Muster zurückbringen kann, in dem er vor der Pause war, spricht man einfach von einer *verlängerten Atempause*. Dehnt man diese noch weiter aus und hält den Atem so lange an, wie man kann, ohne die Kontrolle über den Atemdrang und die Atmung danach zu verlieren, nennt man das die *Positive Maximum-Pause* (PMP) oder einfach nur *Maximum-Pause* (MP). Auch nach einer solchen bleibt man problemlos in der Nasenatmung und macht keine übermäßig großen Atemzüge. Nach wenigen Atemzügen sollte die Atmung sich wieder ganz beruhigt haben.

**Überzogene Pausen** – Kann man nach einer Atempause die Atmung nicht ohne Weiteres wieder in ihr vorhergehendes Muster zurückführen, sondern muss durch den Mund einatmen und große Atemzüge machen, hat man die Kontrolle über die Atmung verloren. Man nennt dies die *Negative Maximum-Pause* (NMP), die manche Autoren auch *Ambulanz-Pause* nennen, um anzudeuten, dass es sich hierbei um eine Atempause handelt, die unbedingt zu vermeiden ist.<sup>294</sup>

Wir können die unterschiedlichen Konzepte von Atempausen vereinfachend auch so betrachten:

- Die CP ist eine vollkommen bequeme Pause, nach der wir gleich normal weiteratmen können.
- Darüber hinaus gibt es verschiede-

ne Möglichkeiten, die Atempause auszuweiten, bis hin zur positiven Maximumpause. Dabei behalten wir jederzeit die volle Kontrolle über unsere Atmung.

- Schließlich gibt es Atempausen, die definitiv überzogen sind und die wir unbedingt vermeiden.

Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Atempausenkonzepten nicht irritieren. Sie werden auf den folgenden Seiten unterschiedliche Übungsformate finden, und die CP ist dabei die wichtigste unter den Atempausen. Manche Übungen arbeiten auch mit gezielt verlängerten Atemanhalten, immer wohl dosiert und in Abhängigkeit von Ihrer Atem- und Gesundheitssituation. Sobald man die Dinge in der regelmäßigen Praxis erlebt – sobald man sie also zu *spüren* beginnt – werden sie immer klarer.

**W**eil gerade von der regelmäßigen Praxis die Rede war: Bei der Atemarbeit ist es wie bei vielen anderen Fertigkeiten: Je mehr Sie hineingeben, desto mehr gewinnen Sie auch daraus. Wenn Sie zeitnah spürbare Zugewinne an Wohlbefinden, mentaler Ruhe, Gesundheit und Leistungskraft in der Atmung suchen, dann sollten Sie, vor allem in den ersten Wochen, mindestens vierzig Minuten Atemarbeit am Tag machen, besser noch sechzig Minuten, verteilt auf mehrere Sitzungen am Tag. Sehen Sie sich die einzelnen Methoden an, arbeiten sie mit Ihnen und nutzen Sie die Dinge, mit denen Sie gut zurechtkommen, als Werkzeuge, die Sie gezielt anwenden.

Auch dies mag ich Ihnen hier noch mitteilen: Man kann in einem Buch zwar die wichtigsten Dinge aufschreiben, auch Atemanleitungen. Und man kann natürlich mit diesem Buch auch eigenständig arbeiten. Dennoch ist es erfahrungsgemäß so, dass immer wieder spezielle Fragen auftauchen, die die persönliche Atem- und Lebenssituation betreffen. Deshalb ist es gut, sich bei Bedarf persönlichen Rat bei einem erfahrenen Atemtrainer einzuholen.

## Die Buteyko-Methode



### So messen Sie Ihre Kontrollpause

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin und kommen sie drei Minuten zur Ruhe, das ist wichtig, die CP wird nämlich grundsätzlich aus einer normalen, entspannten Atemsituation heraus gemessen, sonst hat sie keine Aussagekraft.
- Nach einer natürlichen, passiven Ausatmung verschließen Sie mit Ihren Fingern die Nase und drücken auf die Stoppuhr.
- Versuchen Sie, sich bewusst in diese Situation hinein zu entspannen, und verweilen Sie so lange in der Pause, wie Sie sich wohl damit fühlen, ohne jedoch willentlich den Atemanhalt zu verlängern.
- Schauen Sie dabei am besten nicht die ganze Zeit auf die Stoppuhr, sondern lassen sie diese im Hintergrund laufen. Konzentrieren Sie sich allein auf Ihre Wahrnehmung.
- Nach einiger Zeit spüren Sie, dass Sie wieder einatmen möchten: Das ist

Ihr individuelles Signal, mit dem Ihr Controller Sie gewissermaßen sanft auffordert, wieder einzuatmen. Drücken Sie auf die Stoppuhr, atmen Sie ein und notieren Sie den Zeitwert.

Es dauert seine Zeit – ein paar Tage oder auch Wochen – bis man ein sicheres Gefühl für die Kontrollpause hat. Dieses Suchen und Hinspüren, verbunden mit etwas Unsicherheit und Ungenauigkeit, tut der Atempraxis und ihren Wirkungen aber keinen Abbruch. Entscheidend ist, dass man langfristig das stets gleiche Signal zur Einatmung als CP nutzt, damit Veränderungen aussagekräftig werden. Würde man in jeder Übung die CP auf andere Weise messen, wären die Zeitwerte nicht sinnvoll miteinander vergleichbar. Häufige Zeichen, die das Ende der CP signalisieren, können sein:

- ein Spüren im Hals, zum Beispiel eine kleine Bewegung der Halsmuskeln oder das Gefühl einer Verengung
- ein Schluckbedürfnis
- eine erste Bewegung des Zwerchfells
- das Wohlfühl kippt in ein weniger angenehmes Spüren

Das müssen nicht die Signale sein, die Sie bekommen, das CP-Gefühl ist etwas sehr Individuelles: Manche können entspannt bleiben und warten, bis das Zwerchfell zuckt und danach ruhig weiteratmen, wohingegen bei anderen schon deutlich früher ein subtiles Spüren da ist, bei dem sie

in die Einatmung gehen wollen. Je somatischer das Gefühl, desto klarer ist es auch. Das Zwerchfellzucken zum Beispiel ist ein einfach zu identifizierendes Signal, doch es funktioniert nicht für jeden. Gehen Sie die Sache am besten mit Neugier und, trotz aller Ernsthaftigkeit, spielerisch an. Eine Atemreise ist immer auch ein kleines Abenteuer!

### Worauf Sie noch achten sollten beim Messen Ihrer CP

- Lassen Sie sich vor der Messung gute drei Minuten Zeit, um zur Ruhe zu kommen, fünf Minuten sind noch besser. Wenn Sie zu kurz warten, ist die Messung nicht aussagekräftig.
- Auch am Ende einer Buteyko-Praxis sollten Sie drei bis fünf Minuten warten, bevor sie die abschließende CP messen, sonst wird sie zu niedrig ausfallen.
- Wenn Sie vorher Sport oder eine andere physisch fordernde Aktivität gemacht haben, warten Sie fünfzehn bis dreißig Minuten, bevor Sie messen. Der Körper muss im Ruhezustand sein, damit die CP-Messung Sinn macht und einigermaßen akkurat ist.
- Ein häufiger Fehler ist, die CP zu überziehen. Es ist, vor allem zu Anfang, eine Gratwanderung: Was ist die natürliche CP, was ist schon willentliche Verlängerung? Nach einer gut gemessenen CP haben Sie keinen besonders

starken Drang einzuatmen, sondern können relativ entspannt mit dem Atemmuster fortfahren, dass Sie vor der Pause hatten.

### Wie Ihre CP sich entwickeln sollte

Die CP ist zunächst ein *subjektiver* Vorgang: Wann spüren Sie, dass Sie wieder einatmen wollen? Doch sie hat eine *objektive* Dimension, was sich daran zeigt, dass zum Beispiel Asthmatiker grundsätzlich eine viel kürzere CP haben als Gesunde. Sobald wir ein gesundheitliches Problem haben, Sorgen oder Stress erfahren, irgendetwas, das uns belastet, fällt die CP niedriger aus. Die Zeit, die wir entspannt in einem Atemanhalt verbringen können, ist ein Indikator für unsere CO<sub>2</sub>-Toleranz und damit für unsere Gesundheit.

Chronische Überatmungs-Symptome wie Brustenge, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Asthma, Panikattacken, Schlaflosigkeit, Schnarchen und vieles andere mehr lassen nach, wenn die CP sich nach oben entwickelt. Als Daumenregel kann man sagen, dass immer dann, wenn Ihre CP wieder um fünf Sekunden gewachsen ist, Sie sich spürbar besser fühlen.

Belastende Symptome sind nur noch wenig vorhanden, sobald Ihre Morgen-CP (gemessen direkt nach dem Aufwachen) sich stabil bei etwa fünfundzwanzig Sekunden einpendelt. Asthmatiker brauchen dann deutlich weniger Medikamente, Allergiker



## Atemgesundheit für Kinder

Ich möchte an dieser Stelle nochmals an Dr. Christian Guilleminault erinnern, jenen wichtigen Arzt und Atemforscher, der sagte: *„Wir müssen unsere Kinder sehen, und wir müssen sie behandeln.“*<sup>311</sup> In der Kindheit werden wichtige Weichen auf allen Ebenen des Lebens gestellt, das gilt auch für die Atmung. Es ist schlicht eine Katastrophe, dass sechs von zehn Kindern heutzutage chronisch durch den Mund atmen. Ohne diesem Thema hier umfassend Raum geben zu können, möchte ich Ihnen doch ein paar Ideen mitgeben, die Sie im Blick auf Ihre Kinder beachten sollten:

- Allen Aspekten voran dieses: Kinder lernen von den Erwachsenen durch Nachahmung. Bewusst oder unbewusst übernehmen sie viele unserer Verhaltensweisen, das ist bei der Atmung nicht anders. Wenn das Beispiel der Eltern ihnen eine erratische und laute Mundatmung vorlebt, werden die Kinder dieses Atemmuster übernehmen.<sup>312</sup> Man kann sie schlecht zu einem gesunden Verhalten erziehen, wenn man ihnen ein solches nicht auch vorlebt. Machen Sie die Atmung zum Thema.

## Die Buteyko-Methode

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist, immer durch die Nase zu atmen. Natürlich werden Sie kaum etwas über „CO<sub>2</sub>, NO und Co.“ erzählen wollen, appellieren Sie stattdessen an seine Eitelkeit: Durch den Mund zu atmen, sieht einfach unattraktiv aus (früher war der offenstehende Mund sogar ein Bild für Dummheit). Mundatmung macht außerdem einen schlechten Mundgeruch, führt zu Müdigkeit und schlechteren Leistungen im Sport. Das sind Argumente, die auch Kinder erreichen können. Sie können Ihrem Kind auch gut erklären, dass die Nase wichtig ist, weil sie die Luft, die sie atmen, sauber hält und sie warm macht, und dass unser Körper das genauso mag.

Kinder lieben bekanntlich Spiele, machen Sie zum Beispiel die Übung „Maus und Katze“ (sie ist im Kapitel *Die Buteyko-Atemübungen* beschrieben.) Ein Elternteil spielt Katze, das Kind ist die Maus und atmet ganz leise ... Atmung ist von unseren Gewohnheiten geprägt. Helfen Sie Ihrem Kind, die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln.

- Beobachten Sie Ihr Kind immer wieder, während es schläft. Ist es über vier Jahre alt, können Sie ihm mit Hilfe moderner Atemprodukte wie McKeown's *Myotape* eine gesunde Atmung auch nachts ermöglichen. Der Schlaf ist besser, das Kind am nächsten Morgen ausgeruht und fähig, sich in der Schule zu konzentrieren.
- Erziehen Sie Ihr Kind, so weit möglich, auf der Seite liegend einzuschlafen.
- Das Zimmer sollte gut belüftet sein. Drehen Sie die Heizung nachts herunter, Wärme erhöht den Atemantrieb und das Minutenvolumen.
- Die Tatsache, dass Kinder nachleben, was wir ihnen vorleben, ist auch relevant im Blick auf die für einen gesunden Atemprozess so wichtige Körperhaltung. Zusammengesunken am Tisch oder auf der Couch zu sitzen, den „Handy-Nacken“ nach vorne gebeugt, ist keine Haltung, die Sie sich für Ihr Kind wünschen: Die Wirbelsäule wird komprimiert und nimmt auf Dauer Schaden, ebenso die Atemorgane, die ihren Funktionen nicht gut nachkommen können. Der Atem weicht von der entspannten Zwerchfell- in die Energie zehrende Brustatmung aus, die Mundatmung kommt bald dazu. Motivieren Sie Ihre Kinder, mit aufrechtem Oberkörper zu sitzen und durch die Nase zu atmen. („Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Sprechen und Essen“ – das verstehen auch Kinder).
- Formelle Buteyko-Übungen lassen sich mit Kindern nicht ganz so gut durchführen, doch etwas Atemtraining in Bewegung geht gut und lässt sich spielerisch gestalten. Problemlos lassen sich die Gehübungen

durchführen. Kinder lieben es, gute Leistungen zu erzielen, sie werden, zusammen mit ihren Eltern, gerne spielerisch kleine Atempausen in Bewegung machen. (Wenn Sie Buteyko mit Ihren Kindern üben möchten, finden Sie dazu mittlerweile auch Literatur.)<sup>313</sup>

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht so viel Zeit vor dem Rechner oder Handy verbringt, sondern sich an der frischen Luft bewegt.
  - Vielleicht führen Sie eine Morgen- und/oder Atemroutine ein, in welcher Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein paar Minuten still sitzen und ruhig atmen. Sensibilisieren Sie Ihr Kind dafür, dass es nicht egal ist, wie wir atmen, so wie es ja auch nicht egal ist, was oder wie wir essen.
  - Weil gerade vom Essen die Rede ist: Was die Atemgesundheit gar nicht mag, sind Fertiggerichte, industriell hergestelltes Essen, „Junk Food“ jeglicher Herkunft. Diese Produkte enthalten zu wenig Nährstoffe, zu viel Zucker und Fett. Leider sind auch Süßigkeiten in dieser Hinsicht nicht zu empfehlen. Alles das treibt den Atem an. Je frischer und natürlicher die Kost ist, desto besser. Achten Sie auf einen hohen Anteil an Gemüse, begrenzen Sie Weißmehl und tierische Produkte. Vor allem Milch – auch Sojamilch – ist für die Atemgesundheit nicht förderlich.<sup>314</sup> Wenn
- eine vegetarische Ernährung keine Option ist, reduzieren Sie zumindest Fleisch. Das kommt der Atemgesundheit Ihrer Familie ebenso zugute wie der globalen Ökologie und dem Wohl der Tiere. Eine Reduktion tierischer Nahrungsmittel ist ein Gewinn auf vielen Ebenen.
  - Man sollte nur dann essen, wenn man hungrig ist, nicht deshalb, weil es Essenszeit ist. Unsere Biologie sollte sich nicht nach der Tagesgestaltung richten müssen, sondern umgekehrt. Zwingen Sie Ihr Kind nicht allein deshalb zum Essen, weil es 12 Uhr mittags ist.
  - An uns Erwachsene gerichtet: Wir atmen, schlafen und leben besser und gesünder, wenn wir maßhalten bei Stimulanzen jeglicher Art.