

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 11

Artikel: Weniger atmen!
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847186>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Weniger atmen!

Spüren Sie andauernden «Lufthunger»? Leiden Sie unter Asthma oder sonstigen Atemwegserkrankungen? Dann könnte die Buteyko-Methode ein Ansatz sein, zu einem natürlichen Atemgleichgewicht zurückzufinden.

Text: Andrea Pauli

Wir müssen atmen. Und tun es auch ganz automatisch, ohne gross darüber nachzudenken, rund 28 000 Mal am Tag. Der Atem wird erst zum Problem, wenn Erkrankungen und psychische Belastungen damit verbunden sind. Was wiederum in Zusammenhang damit stehen kann, dass wir uns ein falsches Atemmuster angewöhnt haben. Die Frage lautet also: Ist mein Atem dem angemessen, was mein Körper braucht? Und was geschieht im Organismus, wenn ich «falsch» atme? Der russische Arzt Dr. Konstantin Buteyko entwickelte von diesen Gedanken ausgehend eine frappierend einfache Behandlungsmethode.

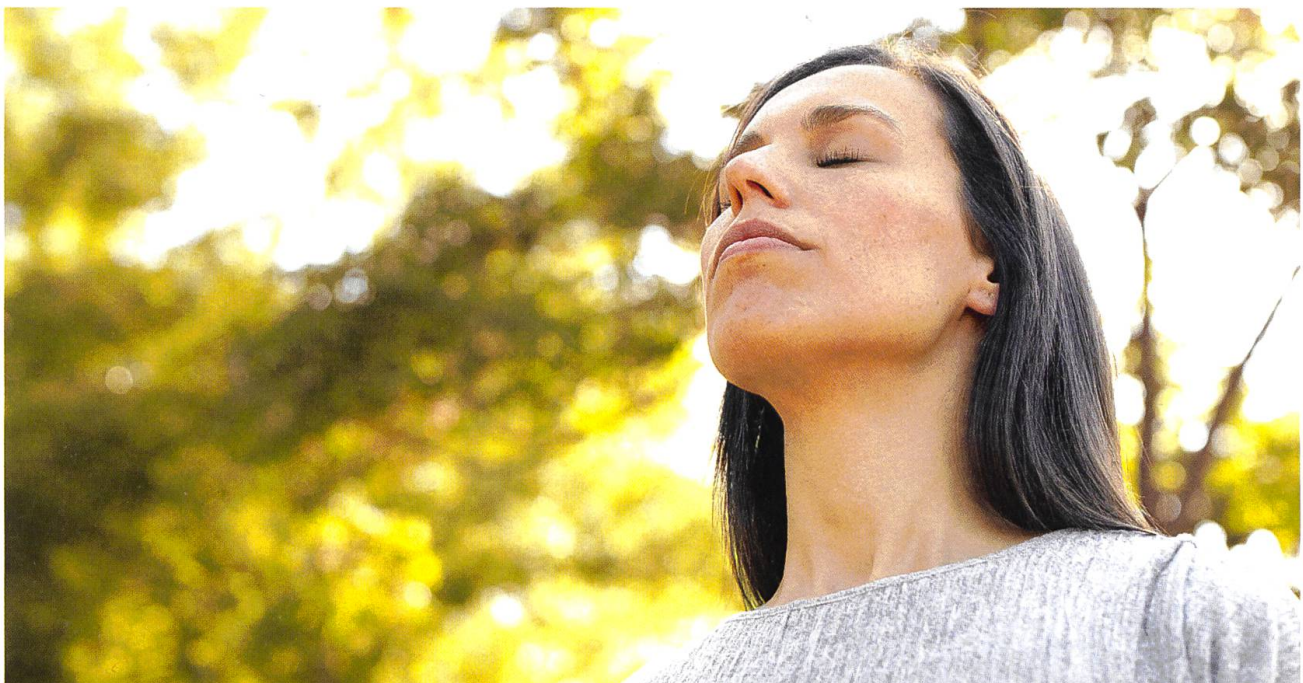
Sauerstoff alleine reicht nicht

Gesteuert wird die Atmung durch das Atemzentrum im Gehirn, welches auf unterschiedliche Atemreize

reagiert. Den stärksten Reiz macht das Kohlendioxid (CO_2) aus. Wir benötigen eine ausgewogene Konzentration davon im Blut, damit der Stoffwechsel tadellos funktioniert – und darüber wacht das Atemzentrum. Steigt der individuelle CO_2 -Gehalt durch das Anfallen von Stoffwechselprodukten, zwingt das Atemzentrum den Atemapparat, vermehrt zu atmen und auf diese Weise CO_2 abzugeben.

Unsere Atemgase Kohlendioxid und Sauerstoff stehen in einem permanenten Wechselspiel miteinander. CO_2 ist der Schlüssel zur Freisetzung des Sauerstoffs aus den roten Blutkörperchen in die Zellen. Über das Kohlendioxid wird auch der Säure-Basen-Haushalt des Körpers mitgesteuert.

Bei normaler, gesunder Atmung enthalten die Lungenbläschen rund 6,5 Prozent Kohlendioxid und es



besteht ein Gleichgewicht mit dem Sauerstoff. Atmen wir nun zu viel Luft ein und/oder aus (Hyperventilation), verbrauchen wir viel Energie und es sinkt der Kohlendioxidgehalt.

Wenn der Kohlendioxidgehalt aufgrund von Hyperventilation zu niedrig ist, wird eine chemische Reaktion ausgelöst, welche die Abgabe des Sauerstoffs aus der Blutbahn in die Zellen erschwert. Auf diese Weise entsteht ein Sauerstoffmangel – trotz reichlich Sauerstoff im Blut, erläutert die Zürcher Atemtherapeutin Brigitte Ruff. Man kommt in den anaeroben Stoffwechsel, es entsteht Säure, die glatte Muskulatur verkrampft sich. Solches Muskelgewebe findet man im Bereich der Luftröhre und der Blutgefässe, der Arterien und Venen sowie als Bestandteil der Darmwände. Es entsteht das Bedürfnis, noch mehr zu atmen – ein Teufelskreis, der ernsthafte gesundheitliche Störungen zur Folge haben kann.

Asthmapatienten kennen diesen Zustand zur Genüge, wenn sie von einem «Anfall» erschüttert werden. Neben der chronischen Hyperventilation registrierte Dr. Buteyko aber auch – und das ist das Bedeutsame seiner Entdeckung – eine «verdeckte» Hyperventilation, mit der viele Menschen sich im Alltag plagen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Ihm ging es deshalb ganz besonders darum, den «Alltagsatem» zu schulen. «Damit der Drang zum Atmen weniger heftig kommt», bringt es Brigitte Ruff auf den Punkt.

Kurz erklärt

Die Buteyko-Methode ist eine Art von «Atemfasten». Eine Normalisierung wird durch eine schrittweise Reduktion des Atemvolumens über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen erreicht.

Angestrebte Ziele, Schritt für Schritt:
Etablierung der ausschliesslichen Nasenatmung, Etablierung der gewohnheitsmässigen Bauchatmung, Normalisierung der Atmung, Integration der Übungen in den Alltag.



Die Nasenatmung ist der Schlüssel

Ziel der Atemtherapie nach Buteyko ist es, sich mit einfachen Übungen zu entspannen, den Atem zu kontrollieren – und so die Häufigkeit und Schwere von Asthma- und sonstigen Symptomen zu reduzieren. «Eigentlich muss Atmen ganz leicht und einfach sein», so Ruff. Ihr ist es wichtig, erfahrbar zu machen, dass Atem Bewegung ist, die im ganzen Körper stattfindet. Das A und O für «richtiges» Atmen nach Buteyko ist die konsequente Nasenatmung – beim Ein- wie auch Ausatmen. «Da bekomme ich aber doch gar keine Luft», werden vermutlich viele aufstöhnen. Vielleicht ist der Gedanke weniger abschreckend, wenn man sich die Vorteile davon klarmacht. Die Nase sorgt u.a. für eine Erwärmung und Befeuchtung der eingeatmeten Luft und reinigt von Partikeln und Krankheitserregern. Die Nasenatmung bewirkt eine Beschleunigung und Belebung des Luftstromes zur besseren Verteilung in der Lunge; zudem sorgt sie für eine bis zu 20 Prozent bessere Sauerstoffaufnahme in feuchtem Lungengewebe. Der Widerstand der Nase bewirkt im Zwerchfell (unserem Hauptatemmuskel!) kraftvollere Einatemimpulse und -bewegungen.

Übungen zum Ausprobieren

Am besten, Sie probieren drei Atemübungen nach Buteyko gleich mal aus.

I. Atem erfahren

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Nehmen Sie Ihre Sitzposition wahr. Legen Sie eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch. Atmen Sie entspannt nur durch die Nase ein und aus und schliessen Sie Ihre Augen. Der Mund bleibt zu. Lauschen Sie Ihrem Atem und seinem natürlichen Kommen und Gehen – lassen Sie es einfach in sich atmen. Konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung, die Sie unter Ihren Händen wahrnehmen. Es sollte deutlich mehr Atembewegung am Bauch zu spüren sein. Ist das nicht der Fall, lenken Sie langsam die eingeatmete Luft weiter nach unten in den Bauch – ohne dabei tiefer einzuatmen.

10-mal

Zur Unterstützung der konsequenten Nasenatmung können Sie sich (leicht ablösbares) Pflaster über den

Mund kleben – sehr wirksam! Funktioniert auch nachts und kann das Schnarchen reduzieren.

II. Nase-frei-Übung

- * Bewegen Sie den Kopf langsam rückwärts und vorwärts. Spüren Sie dabei das Gewicht Ihres Kopfes. Empfinden Sie sein Gewicht für einen Moment, wenn er zurücksinkt und wenn er nach vorne sinkt. *6-mal*
- * Atmen Sie ein, wenn Sie den Kopf nach hinten sinken lassen und atmen Sie aus, wenn Sie ihn nach vorne sinken lassen. Lassen Sie Ihren Atem dabei in seiner «normalen Grösse» sein. Ändern Sie lieber die Bewegung (z.B. kleiner oder schneller), so dass Sie dabei leicht atmen können. *6-mal*
- * Atmen Sie einmal normal ein und aus. Dann halten Sie die Nase zu. Kippen Sie den Kopf 3-mal nach hinten und vorne (ein Nicken). Danach atmen Sie langsam durch die Nase wieder ein und aus. *4-mal*
- * Atmen Sie einmal normal ein und aus. Halten Sie die Nase zu. Blasen Sie sanft in die Nase, lassen Sie keine Luft entweichen. Etwa so, wie wenn Sie den Druckausgleich in den Bergen machen oder nach dem Schwimmen. *6-mal*

Sollte Ihre Nase hartnäckig blockiert sein, können diese Übungen häufiger hintereinander gemacht werden (nicht ausführen bei akuten Hals-, Nasen- und Ohrenbeschwerden).

III. Atem-Bewusstsein

Atmen Sie ganz ruhig und sanft durch die Nase ein und aus. Machen Sie sich bewusst: «Mein Atem ist ein Hauch, eine warme Wolke.» Um dies gut zu spüren, können Sie den Zeigefinger unter die Nasenöffnung halten. Oder Sie stellen sich vor, dass Sie eine Kerze vor sich haben, deren Flamme nicht flackert, während Sie zu ihr hin atmen.

«Je weniger man atmet, desto entspannter fließt der Atem», sagt Buteyko-Therapeutin Brigitte Ruff. Wer sich infolge Krankheit oder Stress verspannt, beeinflusst damit auch seinen Atem. «Verspannungen verhindern den Bewegungs-

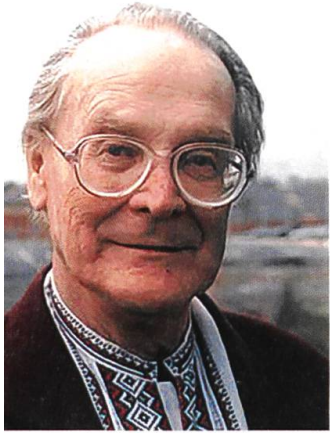


raum des Atems im Körper.» Umgekehrt reagiert der Atem auch auf unsere Gedanken und Vorstellungen, auf unsere Gefühle. So baut sich z.B. bei mentalen Problemen eine grosse Spannung im Brustkorb auf, die einen gesunden Atemfluss behindert. «Der Atem eignet sich je nach Lebenssituation Muster an», erklärt Ruff – und nicht selten münden diese in Hyperventilation.

Die Buteyko-Methode regt dazu an nachzuspüren «Was trägt mich?» und sich bewusst zu werden, wo ein gesteigerter Ateinsatz überhaupt nötig ist. «So faul wie möglich» solle man atmen, schmunzelt Brigitte Ruff, das sei bereits genug. Östliche Kulturen plädieren seit Jahrhunderten dafür und haben Atemkontrolle zu einem Bestandteil zahlreicher Übungen für Körper und Geist gemacht. Hierzulande wird die



Anerkannte Methode



Der russische Lungenarzt Dr. Konstantin Buteyko (1923–2003) entdeckte Mitte der 1950er-Jahre das Problem der chronischen Hyperventilation und entwickelte eine Methode, um Abhilfe zu schaffen. Seit 1988 ist die Buteyko-Methode in Russland offiziell anerkannt.

2008 wurde sie in Grossbri-

tannien von der British Thoracic Society als «wahrscheinlich wirksame» Asthma-Behandlung anerkannt – das ist die höchste Bewertung, die eine komplementäre Asthma-Therapie erhalten hat.

In Deutschland wurde die Methode 2017 in den Asthma-Leitlinien von der Bundesärztekammer als «nützlich» anerkannt, weil sie «nachweislich Symptome und den Verbrauch von bronchienerweiternden Sprays reduziert.»

Mehrere Studien dokumentieren die Wirksamkeit der Methode. In Stuttgart läuft gerade die erste deutsche Studie zur Buteyko-Methode, beteiligt ist u.a. auch der Verein Buteyko-Schweiz.

gesunde tiefe Bauchatmung noch allzu häufig mit voller, voluminöser Bauchatmung gleichgesetzt. Kein Wunder, dass viele die bedarfsgerechte Atmung nach Buteyko dann erst einmal als Luftmangel empfinden. Doch dieses Gefühl legt sich ziemlich rasch. Je konsequenter man die Übungen zu Hause durchführt, desto schneller.

Für wen empfiehlt sich Atemtraining?

Indikationen für eine Buteyko-Atemtherapie sind:

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

Die nebenwirkungsfreie Atemtherapie nach Buteyko ist übrigens vollständig vereinbar mit einer laufenden schulmedizinischen Asthmabehandlung. «Wir arbeiten so eng wie möglich mit dem behandelnden Arzt zusammen», betont Brigitte Ruff.

Die Methode ist auch für Kinder geeignet; dafür wurden spezielle Bewegungsübungen entwickelt. ●



www.buteyko-schweiz.ch
www.atem-praxis.ch (Brigitte Ruff)
www.buteyko-deutschland.de
www.buteyko.at