

1. Was ist die Buteyko-Atemmethode

Buteyko - ein einfaches, hilfreiches Programm im Umgang mit dem Atem bei chronischer Hyperventilation, das darauf abzielt, die Atmung wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Chronisches zuviel atmen ist eine Störung, die oft wenig verstanden und erforscht wird. Bleibt die Hyperventilation über längere Zeit unerkannt, hat sie gravierende gesundheitliche Folgen. Die Methode zeigt auf, wie sich unsere Lebenshaltung auf unseren Atem auswirkt. Dies zeigt sich in verschiedensten körperlichen Symptomen und Krankheitsbildern, unter anderem Allergien. Die Buteyko-Methode hilft zu erkennen, ob eine chronische Hyperventilation besteht und deren Ursachen zu entdecken. Sie bietet Übungen und Verhaltensweisen an, welche den Atem regulieren. So vermindern sich die Symptome oft nach kurzer Zeit.

1. Wo findet die Methode ihren Ursprung

Der Moskauer Arzt Konstantin Buteyko entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts eine einfache, medikamentenfreie Atemtherapie für Asthma, Hyperventilation und andere Atemprobleme, basierend auf der Erkenntnis, dass viele Krankheitssymptome durch Überatmung entstehen. Die Methode wurde in Russland 1980 offiziell anerkannt und ist dort seither gängige Praxis bei Asthma. Ein Asthmatiker, der mit «Buteyko» beschwerdefrei wurde, brachte die Methode nach Australien, von wo aus sie sich weiter ausbreitete. 2008 wurde sie von der British Thorax Society mit der höchsten Wirksamkeitsbewertung bei Asthma ausgezeichnet. In Deutschland wurde sie 2013 von der Bundesärztekammer als „nützlich“ anerkannt, weil sie „nachweislich Symptome und den Verbrauch von bronchienerweiternden Sprays reduziert.“

2. Wie wirkt die Buteyko-Atemmethode und wem hilft sie?

Die Atemmethode reguliert das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut und verhilft zur besseren Sauerstoffversorgung im Gewebe. Sie stellt das biochemische Gleichgewicht wieder her. Sie beruhigt das Nerven- und Immunsystem. Der Körper reagiert angemessener auf Allergene. Die Muskulatur entspannt sich, das Herz schlägt ruhiger, die Nase geht auf, die Bronchien weiten sich, Atmen wird leicht.

Zeichen von zu viel atmen können sein: Enge im Brustkorb, Atemnot, Überreaktionen des Immunsystems, Heuschnupfen, Ängste, chronischer Husten und Erkältungen, Schnarchen, Apnoe, ständig verstopfte Nase oder Asthma.

Mit der Buteyko-Methode lernen Betroffene, den Atem zu reduzieren und Verhaltensweisen, um ihn wieder in ein gesundes, den Lebensumständen angepasstes Gleichgewicht zu bringen.