

Die Buteyko-Methode: Falsche Atemmuster - ein Gesundheitsrisiko

Viele Menschen leiden unter gesundheitlichen Beschwerden oder regelrechter Krankheit. Sie wissen nicht, dass deren Ursache in einer falschen, zu tiefen Atmung liegen kann.

Wenn Sie solche Klagen oder Beschwerden kennen, raten wir Ihnen, mit dem folgenden Text ganz neue Informationen über das Atmen und die Gesundheit kennenzulernen.

Atem ist Leben

Wir beginnen unser Leben mit einer Einatmung und beenden es mit einer Ausatmung, Dazwischen atmen wir unser ganzes Leben lang in jeder Minute einige Male. Man kann sagen, dass wir mit jedem Atemzug unser Leben verlängern.

Wir atmen die Luft aus unserer Umgebung ein. Diese Luft bildet eine dünne Schicht, die Atmosphäre, um die Erde. Diese Schicht besteht aus

- 78% Stickstoff
- 21% Sauerstoff
- 0,04% CO₂ (Kohlendioxid)
- ein wenig Edelgase und Wasserdampf

Die Luft, die wir ausatmen, enthält noch immer 15% O₂ (Sauerstoff). Das bedeutet, dass wir lediglich 6% O₂ verwenden. Weil unsere ausgeatmete Luft immer noch 15% Sauerstoff enthält, ist es möglich, jemanden durch Mund-zu-Mund-Beatmung am Leben zu erhalten.

Im Allgemeinen läuft unsere Atmung, während wir arbeiten, essen, schlafen, entspannen etc., einfach im Hintergrund mit. Nur gelegentlich halten wir inne und achten darauf oder erfahren am eigenen Leib, wie wichtig unsere Atmung für unser Leben ist.

Was wissen wir über die Atmung?

Wir atmen, um über unsere Lungen Sauerstoff ins Blut aufzunehmen und ihn dann aus dem Blut in die Zellen zu befördern. Zellen brauchen Energie, um ihre Arbeit zu tun. Die Grundvoraussetzung für einen gesunden und vitalen Körper ist, dass jede Zelle ausreichend Energie umsetzen kann, um optimal zu funktionieren. Und je härter eine Zelle arbeiten muss, desto mehr Brennstoff (Glukose) und Sauerstoff braucht sie.

Die Zellen erhalten ihre Energie durch die Verbrennung von Sauerstoff und Glukose. Nach der Energieerzeugung bleiben Wasser und Kohlendioxid übrig. Das CO₂ wird mit dem Blut weitergeleitet, an die Lungen abgegeben und dann ausgeatmet. Also produzieren wir Menschen, ebenso wie ein Auto, CO₂. Allerdings ist das CO₂ kein bloßes Restprodukt des Verbrennungsprozesses, sondern es hat eine sehr wichtige Funktion.

Kohlendioxid (CO₂)

Während die CO₂-Konzentration in der Außenluft 0,04% beträgt, liegt sie in den Lungen bei 5,5% - und damit 137 mal so hoch. Und damit nicht genug - im Blut selbst liegt die CO₂-Konzentration sogar bei 6,5%.

Es scheint lebenswichtig, dass sich in den Lungen ausreichend CO₂ befindet. Die Anwesenheit von CO₂ dort ist notwendig, um die eingeatmete Luft in das Blut zu transportieren.

6,5% CO₂ im Blut sind die Voraussetzung und der Katalysator für einen ausreichenden Sauerstoffgehalt in den Zellen - wo er notwendig ist, damit diese ihre Arbeit optimal leisten können.

Eine CO₂-Konzentration unterhalb von 4% in den Lungen ist tödlich. Atmen wir aus dem einen oder anderen Grund zuviel CO₂ aus, dann bringt dies unser gesamtes System in Gefahr. Um in einem solchen Fall die Konzentration von Kohlendioxid in den Lungen oberhalb von 4% zu halten, wird CO₂ aus dem Blut (zurück)geholt, was zu einem Rückgang der CO₂-Konzentration im Blut und zu weniger Sauerstoff auf Zellniveau führt. So kann zwar ausreichend Sauerstoff im Blut sein, aber bei einem CO₂-Mangel findet der Sauerstoff nicht den Weg in die Zellen - mit Folgen wie einer schlechten Verbrennung und schlecht funktionierenden Zellen.

Hyperventilation

Wie groß der Einfluss der richtigen CO₂-Menge in den Lungen und im Körper ist, kann man am eigenen Leib erfahren, indem man hyperventiliert. Vielleicht haben Sie schon einmal versucht, eine Luftmatratze mit der eigenen Luft zu füllen oder Luftballons auf einem Kinderfest aufgeblasen.

Wenn Sie hintereinander weg zu lange und zu tief ausatmen, wird Ihnen schwindelig. Würden Sie weitermachen, würden Sie das Bewusstsein verlieren, da Ihre Gehirnzellen durch einen Mangel an CO₂ auch einen Sauerstoffmangel erleiden.

Es kann auch vorkommen, dass jemand *unbewusst* zu schnell und zu tief Atem holt. Das ist zumeist eine Stressreaktion. Wir atmen dann mehr, als bei dem körperlichen Anspannungsgrad in diesem Moment nötig ist. Es entstehen allerlei Beschwerden und Angstgefühle. Die Diagnose des Hausarztes lautet dann: Hyperventilation.

Verdeckte Hyperventilation

Es scheint, dass es für jeden körperlichen Zustand eine optimale Atmung gibt. Das heißt, dass wir im Ruhezustand weniger atmen als z.B. beim schnellen Laufen. Zwischen dem richtigen, gesunden Atemtempo und einer merkbaren/sichtbaren Hyperventilation liegt ein Gebiet, das verdeckte oder chronische Hyperventilation genannt wird. Ihnen wird davon nicht schwindelig, und es entstehen auch keine Angstbeschwerden. Allerdings kommt es sehr wohl zu Reaktionen Ihres Körpers:

Glattes Muskelgewebe

Ein Mangel an CO₂ im Körper, verursacht durch verdeckte Hyperventilation, sorgt dafür, dass sich das glatte Muskelgewebe im Körper unkontrolliert zusammenzieht.

Was ist glattes Muskelgewebe? In unserem Körper finden sich zwei Sorten Muskelgewebe, das quergestreifte und das glatte Muskelgewebe. Die Muskeln, die aus quergestreiftem Gewebe aufgebaut sind, sind diejenigen, die wir willentlich bewegen können - wie etwa Arm- oder Beinmuskeln. Muskeln, die aus glattem Gewebe aufgebaut sind, werden außerhalb unseres Bewusstseins angesteuert. Beispielsweise gibt es um unsere Blutgefäße herum kleine Muskeln. Wenn sie sich zusammenziehen oder entspannen, wird unser Blutdruck höher oder niedriger. Auch in unseren Luftwegen gibt es glattes Muskelgewebe, durch dessen Kontraktion oder Entspannung geregelt wird, wieviel Luft in unsere Lungen hinein- oder aus ihnen hinaustritt. Auch in allen unseren Organen befindet sich glattes Muskelgewebe. Ein CO₂-Mangel führt dazu, dass sich dieses Gewebe unkontrolliert zusammenzieht und behindert damit die optimale Arbeit der Organe.

Beschwerden

Jeder Mensch hat seine individuelle körperliche Schwachstelle, und an ihr wird sich ein CO₂-Mangel bemerkbar machen. Klagt jemand z.B. über zu hohen Blutdruck, dann ist die Chance groß, dass der durch verdeckte Hyperventilation verursachte CO₂-Mangel die Beschwerden verstärkt.

Beschwerden, die durch einen CO₂-Mangel verschlimmert werden können:

- Asthma/Heuschnupfen
- hoher Blutdruck
- Darmprobleme (Diarrhoe oder Verstopfung)

Davon abgesehen kann verdeckte Hyperventilation auch noch zu den folgenden Beschwerden führen:

- Muskelermüdung
- schnelle Ermüdbarkeit
- Energiemangel
- Konzentrationsverlust
- Nervosität
- Reizbarkeit
- nächtlicher Harndrang
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Lustlosigkeit
- Erkältungsneigung
- Schlaflosigkeit, schlechter Schlaf

Wie kommt es, dass wir zuviel atmen?

Unsere Atmung wird durch das Atemzentrum geregelt. Dieses Zentrum liegt tief inmitten des Gehirns. Es wirkt wie eine Art Thermostat: Je nach bestimmten Informationen, die es sammelt, bestimmt es, wann und wie tief der Körper (wieder) atmet.

Einer der bedeutendsten Parameter, auf die das Atemzentrum reagiert, ist die Konzentration von CO₂ im Blut. Steigt diese Konzentration über einen bestimmten Wert, wird ein Atemimpuls ausgelöst, der verhindert, dass der CO₂-Wert sich noch weiter erhöht.

Aber - durch eine Anzahl von Faktoren ist der Regelmechanismus des Atemzentrums aus dem Takt geraten. Es reagiert zu schnell. Wir atmen zu viel (aus), wodurch das CO₂-Niveau im Blut zu niedrig wird - und weniger Sauerstoff aus dem Blut die Zellen erreicht.

Faktoren, die die Atemregulation stören

- die Mutter - ist ihre Atemregulation während der Schwangerschaft gestört, wird ihr Kind auch mit der Störung geboren.
- Stress - durch Stress atmen wir schneller, weil sich unser Körper auf das Kämpfen oder Flüchten einstellt.
- die Ernährung: Bestimmte Lebensmittel, wie z.B. Zucker, verschnellern die Atmung.
- Schmerz
- falsche sportliche Aktivität
- die Überzeugung, dass tiefes Atmen gutes Atmen ist.

Wie stellt man eine gute Atem-Regulation wieder her?

Um das Muster der verdeckten Hyperventilation zu lösen und die daher stammenden Beschwerden zu lindern oder zu heilen, ist es von zentraler Bedeutung, dass das Atemzentrum wieder lernt, die Atmung in der richtigen Weise zu regulieren. Mit anderen Worten: Es muss neu eingestellt werden. Das können Sie erreichen, indem Sie Ihr Atemzentrum trainieren - es darauf trainieren, bei einem *höheren* CO₂-Wert im Blut den Atemimpuls zu geben. Dieses Training erfolgt genau wie jedes körperliche Training, indem Sie die (Atem-)Übungen stets ein Stückchen weiter vorantreiben, damit sich so auch die Regulationsweise des Atemzentrums weiter in die richtige Richtung verschiebt.

Wer entwickelte diese Methode?

Der russische Lungenarzt Dr. Konstantin Buteyko (1923-2003) entdeckte Mitte der 50er Jahre das Problem der chronischen Hyperventilation und entwickelte eine Methode, um davon Abhilfe zu schaffen. Von 1958 bis 1968 leitete er ein staatliches Laboratorium. Bis etwa 1967 waren dort mehr als 1000 Menschen erfolgreich behandelt worden. Mehr als 200 medizinische Spezialisten durchliefen eine Ausbildung, die das Laboratorium anbot. 1985 wurde die Methode vom russischen Ministerium für Volksgesundheit offiziell anerkannt.

Was können Sie selbst tun?

Was können Sie selbst tun, um eine eventuelle verdeckte Hyperventilation zu vermindern?

Atmen Sie durch die Nase, sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen. Das ist der erste Schritt. Bei der Nasenatmung ist es schwieriger zu hyperventilieren als bei der Atmung durch den Mund.

Wissenswertes über die Nase

Viele Menschen atmen ständig durch den Mund, Das kann zur Folge haben, dass die Nase verstopft. Die Nase ist ein wichtiges Organ - darum ist es gut, mehr darüber zu wissen:

Die Lungen brauchen warme, feuchte und saubere Luft, und die Nase sorgt dafür, dass sie sie bekommen.

- Die Nase erwärmt die eingeatmete Luft. Atmen Sie bei -4°C durch die Nase ein, erreicht die Luft mit einer Temperatur von 30°C die Lungen.
- Die Nase feuchtet die eingeatmete Luft an. Bei der Atmung durch den Mund erreicht die Lungen trockene Luft; sie reagieren darauf mit Schleimproduktion.
- Die Nase reinigt die eingeatmete Luft. Staubteilchen werden durch die Nasenschleimhaut aufgefangen und innerhalb von 15 Minuten zum Magen abgeführt. Staubteilchen, die man durch den Mund einatmet, landen in den Lungen, und es dauert zwischen 60 und 90 Tagen, bis sie schließlich durch die Flimmerhärchen in den Lungen zusammen mit Schleim abgehustet werden. Gelangen über Tag viele Staub-/Teerteilchen in die Lungen, entsteht für diese eine Notsituation, in der sie nachts viel Schleim produzieren, um diese Teilchen schneller zu entfernen. Der Tag beginnt dann mit dem Abhusten von Schleim.
- Beim Ausatmen bleibt Feuchtigkeit in der Nase zurück.

Das Buteyko-Trainingsprogramm für die Atmung

Mit diesem Programm können Sie lernen, ein vitaleres Leben zu führen und von vielen Beschwerden und gesundheitlichen Problemen genesen.

Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Gespräch, in dem wir Ihnen alles über dieses Programm erzählen können.