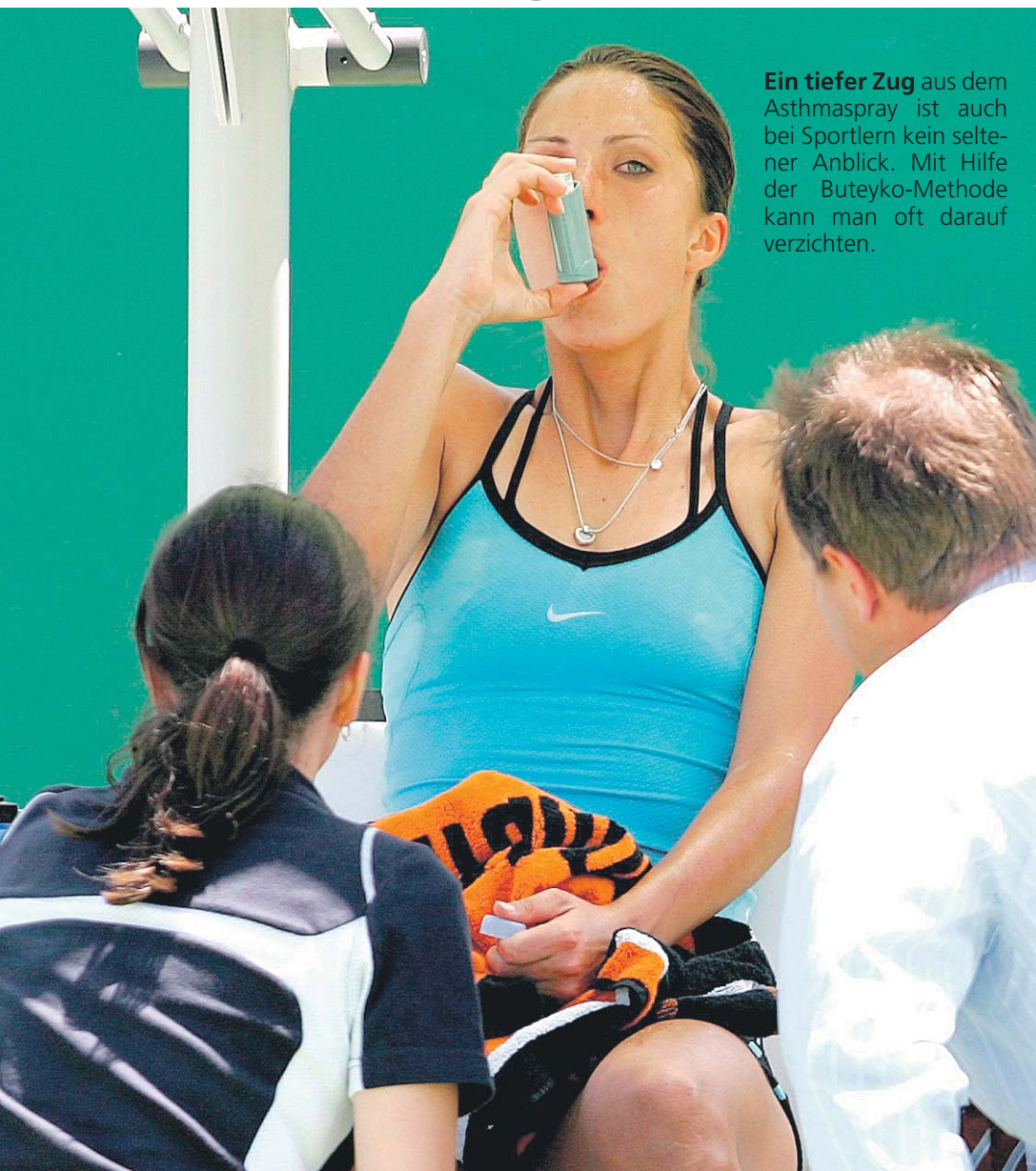


# Mit weniger Sauerstoff zu mehr Atem



Ein tiefer Zug aus dem Asthmaspray ist auch bei Sportlern kein seltener Anblick. Mit Hilfe der Buteyko-Methode kann man oft darauf verzichten.

Falsches Luftholen und Atemwegserkrankungen führen oft zu massiven Einschränkungen des Wohlbefindens. Dank Buteyko schafft man den Problemen Abhilfe.

VON BETINA GERMANN

Ein tiefes Einatmen mit angehobenen Schultern und eingezogenem Bauch mit anschließender kräftiger Ausatmung durch den Mund ist bei vielen ein Akt des richtigen Durchschnaufens. Am besten noch vor geöffnetem Fenster, um möglichst viel Sauerstoff in die Lungen zu pumpen. Wer glaubt, sich damit etwas Gutes zu tun, der irrt. In diesem Fall gilt: Je mehr Sauerstoff eingeatmet wird, desto schlechter ist es. „Ein Zuviel an Sauerstoff dringt nicht bis zu den Zellen vor. Da man trotzdem viel Kohlendioxid ausatmet, kann es bei Atemwegserkrankungen zu Bronchienverengung kommen“, weiß Atemlehrer Viktor Anton.

## Weniger bedeutet mehr

Wenn man weniger atmet, wird der Sauerstoff effizienter an die Zelle abgegeben. Da viele Atemwegserkrankungen aus falschem Luftholen resultieren, setzt die Buteyko-Methode hier an. Grundsätzlich

KK (1), EPA/Walton

sollte man die Nasenatmung der Mundatmung vorziehen. Und um entspanntes Atmen zu gewährleisten, sollte man die Zwerchfellatmung trainieren. Um Asthmatikern oder von Heuschnupfen geplagten Personen eine harmonische Atmung zu ermögli-

chen, wird bei der Buteyko-Methode gelehrt, mit Luft-hunger bzw. Atemnot umzugehen. „Ein weiterer Bestandteil des Trainings stellt das Anhalten der Luft bei ausgeatmetem Zustand dar. Die Sekunden bis zum ersten Bedürfnis nach Sauerstoff werden gezählt und sollten sich mit Fortlauf des Trainings stark verbessern.“ Dadurch bewirkt man ein Ansteigen des Kohlendioxid-gehaltes im Blut, wodurch der Sauerstoff leichter in die Zellen abgegeben werden kann. Wer zu viel atmet, verliert also zu viel Kohlendioxid, wodurch die Sauerstoffaufnahme an den Zellen erschwert wird.

„Die Atemtechnik dient auch als Möglichkeit, einen Asthmaanfall oder Atemnot medikamentenfrei zu bewältigen, was manchen nicht so leicht fällt. Aber mit ein wenig Übung wird eine bronchienerweiternde Wirkung durch die Erhöhung des Kohlendioxids in den Lungen erzeugt.“ Bei Atemwegsstörungen wie Schnarchen oder Schlafapnoe kann mittels Buteyko ebenso gegengesteuert werden. Grundsätzlich sei gesagt, dass die Atmung ein 24-Stunden-Job ist. Wer dabei zu viele Fehler macht, der gefährdet seine Gesundheit nachdrücklich.

## Info

### Buteyko-Methode

- **Viktor Anton** ist Österreichs erster Buteyko-Lehrer. Es handelt sich dabei um eine Methode, die einem das richtige Atmen ins Bewusstsein rückt und mit der man viele Atemwegsprobleme verbessern kann.
- **Buteyko** kann von jedem Menschen ab dem fünften Lebensjahr erlernt werden. Eingesetzt wird sie gegen Asthma, Heuschnupfen, Panikattacken, Schnarchen, Bluthochdruck, ...
- **Information:** [www.zart.cc](http://www.zart.cc), E-Mail: [info@zart.cc](mailto:info@zart.cc) Tel. 0660/2141696.

**Viktor Anton** ist Österreichs erster Buteyko-Atemlehrer. Mit seiner in England erlernten Methode hilft er bei Atemwegsproblemen jeglicher Art.



## Auf spielerische Art zum längeren Atem

Atemprobleme und Sport schließen einander nicht aus. KLC bietet Schulungen für Kinder an.

Ein unter Asthma leidendes Kind darf sich nicht aufregen und schon gar nicht sporteln – so der Glaube in unserer Gesellschaft. Tatsächlich schließt das eine das andere nicht aus. Der Betroffene kann durch verschiedene Techniken lernen, mit Atemnot umzugehen und durch regelmäßiges Training seine Beschwerden und die Abhängigkeit von Medikamenten zu reduzieren. Die Bewegung stärkt den Körper und macht ihn dadurch widerstandsfähiger, was sich wiederum positiv auf die Atemnot auswirkt. Der Klagenfurter Leichtathletik Club (KLC)

bietet für Kinder und Jugendliche, die aufgrund irgendwelcher Atemprobleme derzeit keinen Sport ausüben können, Kurse an. In Kleingruppen wird unter der Schulung des Buteyko-Lehrers Viktor Anton Schritt für Schritt an einer Verbesserung der Atmung geübt. Studien zeigen, dass sich nach wenigen Monaten eine Verbesserung bis zur Beschwerdefreiheit einstellen kann. Mit der Freude an der Bewegung zeigt sich ein neues Lebensgefühl, die Kinder werden ausgeglichener und selbstbewusster.

**Anmeldung:** [info@zart.cc](mailto:info@zart.cc) beziehungsweise 0660/2141696.



Alexander und Lisa fühlen bei dieser Übung an ihrem Finger, wie intensiv die Luft während der Atmung in und aus ihrer Nase strömt.



Der Buteyko-Lehrer Viktor Anton zeigt es vor. Diese Haltung unterstützt einem beim Wiedererlernen der natürlichen Bauchatmung.



Im ausgeatmeten Zustand werden bei zugehaltener Nase so viele Schritte wie möglich gemacht. Täglich sollte man es weiter schaffen.



Delia und Nils machen „verlängerte Atempausen“ in entspannter Haltung. Dadurch gewöhnen sie sich an eine reduzierte Atmung.