

# balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 26./27. 6. 2021 / NR. 144/25  
TELEFON 089.2377199  
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

## Probleme einfach wegatmen

Die Buteyko-Methode verspricht Linderung bei Kurzatmigkeit, Unruhe, Asthma, Herzrasen, Schlaflosigkeit und mehr. Wie sie wirkt – und wie man sie einübt

Einatmen. Ausatmen. So einfach geht es! Wirklich? Richtig zu atmen ist eine Wissenschaft für sich. Atemtechniken gibt es viele.

Besondere Aufmerksamkeit erlangt derzeit die Buteyko-Methode. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass die Aufnahme zu großer Luftvolumen für den Metabolismus äußerst ungünstig ist. Weniger ist also auch hier manchmal mehr.

### AZ-INTERVIEW mit Ralph Skuban



© Nella Skuban

Der Politikwissenschaftler und Buchautor leitete eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Er beschäftigt sich seit Jahren mit der Philosophie und der Mystik des Ostens, darunter auch mit der Atemtherapie.

**AZ: Herr Skuban, Sie sind Experte für die Atemmethode des russischen Arztes Dr. Konstantin Buteyko, der von 1923 bis 2003 gelebt hat. Worum genau handelt es sich dabei?**  
RALPH SKUBAN: Die Buteyko-Methode verfolgt das Ziel, unsere Atmung zu normalisieren – ausgehend von der Beobachtung, dass viele Menschen eine dysfunktionale Atmung haben, das heißt: Sie atmen nicht auf natürliche, gesunde Weise. Dieses Phänomen ist so verbreitet, dass manche Wissenschaftler von einer stillen Pandemie sprechen: Die Betroffenen leiden unter den Folgen, doch das Problem wird meist nicht gesehen.

#### Wo liegt das Problem?

Das häufigste dysfunktionale Atemmuster ist die Überatmung, das heißt, gewohnheitsmäßig mehr zu atmen, als gut ist. Beim Atmen gibt es, wie beim Essen auch, eine sinnvolle Menge, die den Stoffwechselbedürfnissen des Körpers entspricht. Geht man längere Zeit darüber hinaus – zum Beispiel, weil man viel Stress hat und die Atmung deshalb unbewusst intensiviert –, können chronische Probleme entstehen wie Kurzatmigkeit, Unruhe, Asthma, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Panikattacken und vieles mehr.

#### Wie das?

Der Atem beeinflusst alle Prozesse im Körper. Wenn er sich nicht auf gute Weise vollzieht,

kommt es also auch zu unterschiedlichsten Symptomen. Wichtig ist die Balance von Sauerstoff und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>, d. Red.). Sie gerät ins Ungleichgewicht, wenn zum Beispiel Stress unsere Atmung intensiviert: Anstatt einer ruhigen Atmung, die durch die Nase geht und überwiegend vom Zwerchfell getragen ist, beginnen Menschen dann, schneller und dazu mehr durch den Mund und in die Brust zu atmen. Dazu kommen häufig viel Seufzen und Gähnen. Dabei verlieren wir mit jeder Ausatmung mehr CO<sub>2</sub>, als uns gut tut. So entsteht das, was man in der Medizin eine Hypokapnie nennt, ein Mangel an CO<sub>2</sub>, und zwar chronisch. Das verschiebt das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers in ungesunde Bereiche.

#### Aber wie und wofür ist Kohlendioxid denn nützlich im Körper?

CO<sub>2</sub> ist kein Gift, wie viele meinen, sondern ein lebensnotwendiges Gas im Atemprozess. Ohne CO<sub>2</sub> würden wir sogar ganz aufhören zu atmen, weil unser Atemtrieb versiegen würde. Als Signalmolekül sorgt es auch dafür, dass die roten Blutkörperchen den an sie gebundenen Sauerstoff in unsere Zellen und Gewebe entlassen. Sind wir in der Überatmung, kommt also weniger Sauerstoff in den Zellen an. Kurzum: CO<sub>2</sub> ist sehr wichtig, allein auf die richtige Dosis kommt es an.

#### „Das verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung“

#### Worin liegt der wesentliche Unterschied zwischen Buteykos Methode und anderen Atemtherapien?

Buteyko adressiert gezielt die Chemie des Körpers: Man übt systematisch, die Atmung in Richtung normaler Verhältnisse zu entwickeln. Man lernt, sanfter und weniger zu atmen. Damit trainieren wir unsere CO<sub>2</sub>-Toleranz. Das normalisiert die Atmung, verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung, normalisiert das Säure-Basengleichgewicht und führt viele der Symptome, die wir oben angesprochen haben, zurück.

#### Wobei kann das helfen?

Asthmatiker zum Beispiel werden meist innerhalb weniger



Durchschnaufen im Wald tut gut: „Der Atem beeinflusst alle Prozesse im Körper.“

Foto: Motoki Tonn/Unsplash

Wochen frei von Medikamenten, um nur ein Beispiel zu nennen. Das wurde viele Male in wissenschaftlichen Studien aufgezeigt, auch in Deutschland. Es ist diese direkte Arbeit

mit den biochemischen Verhältnissen in unserem Körper, die unmittelbar von der Atmung abhängen: Das ist das Besondere an der Buteyko-Methode.

#### Im Yoga gibt es zahlreiche Atemübungen. Sind diese möglicherweise für uns gar nicht so gut?

Viele Übungen sind fordernd und nicht für jeden geeignet.

Die Atempraxis des Yoga ist ein bewusster Eingriff in den Atemprozess. Zuerst sollte eine natürliche Atmung rund um die Uhr gegeben sein, bevor wir aktiv Veränderungen vornehmen. Einem Humpelnden würden wir ja auch nicht empfehlen, mit einem Marathonlauf zu beginnen! Und nach jeder Atemübung, nach jeder Yogastunde, auch nach dem Sport, sollten wir den Atem wieder zurück in seine Natürlichkeit führen. In die Langsamkeit und Sanftheit.

#### Wie lange sollte man täglich üben?

Das lässt sich pauschal nicht gut sagen, denn es hängt von der individuellen Atemgesundheit ab, auch von den Zielen, die man mit der Praxis verfolgt. Doch zwei Mal 10 bis 15 Minuten bewusstes, sanftes Atmen können schon eine große Hilfe im Leben sein. Es bringt uns in eine bewusste Verbindung mit dem Atem, unserem wichtigsten Verbündeten im Leben!

#### Können Sie uns drei kleine Atemübungen mit auf den Weg geben?

Ich übe mit meinen Schülern anfangs immer das sanfte Atmen, wie ich es gerne nenne. Es ist die Basis für jede weitere Atemarbeit. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit.

#### Dann die erste Übung, bitte.

Dem Atem zuschauen: Setzen Sie sich bequem hin. Legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch. Bewegt sich die Brust, wenn Sie einatmen? Oder ist sie still? Weitet sich der Bauch bei der Einatmung? Atmen Sie so, dass sich die Brust nicht oder kaum bewegt. Der ganze Atemprozess kommt aus dem unteren Atemraum. Und natürlich atmen Sie dabei immer durch die Nase! Okay. Und die zweite?

Den Atem sanfter werden lassen: Wenn Sie Ihre Bauchatmung gut spüren, entspannen Sie sich in die Ausatmung hinein. Es ist ein Loslassen. Für mich ist es wie ein Heimkommen und Ausruhen. Nach jeder Ausatmung erlauben Sie dem Einatem, von selbst zurückkommen. Nehmen Sie das Machen aus dem Prozess raus. Der Atem geschieht, Sie lassen es zu. So einfach.

#### Und die dritte Übung?

Weniger atmen: Je mehr Sie sich auf das Entspannen in die Ausatmung einlassen, umso geringer wird das Luftvolumen, das Sie atmen. Und das ist gut so! Sollten Sie etwas „Lufthunger“ bekommen, versuchen Sie, sich in dieses Gefühl hinein zu entspannen. Dann weiten sich die Blutgefäße, die Hände werden warm, Ihre Biochemie normalisiert sich. Danach fühlt man sich ruhig, geerdet und klar. Machen Sie diese und die folgenden Übungen bitte nicht, wenn Sie schwanger sind oder sich krank fühlen.

#### Interview: Doris Ding

Zum Weiterlesen: Dr. Ralph Skuban: Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport. Crotona Verlag 2020; 23 Euro.

### ZUR ENTSPANNUNG

## Die Wolke

Sitzen Sie bequem und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich eine Wolke vor: Die Wolke weitet sich, wenn Sie einatmen, und wird kleiner mit der Ausatmung.

Nach einigen Atemzügen beginnen Sie damit, so zu atmen, dass die Wolke bei der Einatmung nicht mehr so groß wird. Schrumpfen Sie die Wolke!

Nach kurzer Zeit werden

Sie Lufthunger verspüren – doch bitte nur so viel, dass Sie sich in das Gefühl hineinentspannen können! Mit Ihrer Atmung können Sie das selbst steuern.

Bleiben Sie ein paar Minuten in diesem bewussten, weniger Atmen: Mehr CO<sub>2</sub> bleibt im Körper, die Blutgefäße weiten sich – und die Hände werden warm: Das ist so, weil nun mehr Sauerstoff in die Gewebe gelangt.

### NOCH EINE ÜBUNG

## Beim Spazieren

Hier kommt noch eine Übung in Bewegung: Machen Sie einen kleinen Spaziergang. Wenn Sie Ihren Gehrhythmus gefunden haben, atmen Sie normal aus und gehen ein paar Schritte, ohne zu atmen.

Wenn das Gefühl, wieder einatmen zu wollen, zurückkommt, atmen Sie ein und beruhigen Ihre Atmung in zwei bis drei Atemzügen.

Zählen Sie die Schritte in

der Atempause. Dann gehen Sie wieder eine Minute mit normaler Atmung und wiederholen dann die kleine Atempause nach der Ausatmung.

Sie können das sechs bis zehn Mal machen. Danach fühlt man sich wach, klar und energetisiert. Man trainiert damit die CO<sub>2</sub>-Toleranz. Genießen Sie das zunehmende Wohlbefinden, das damit einhergeht!