

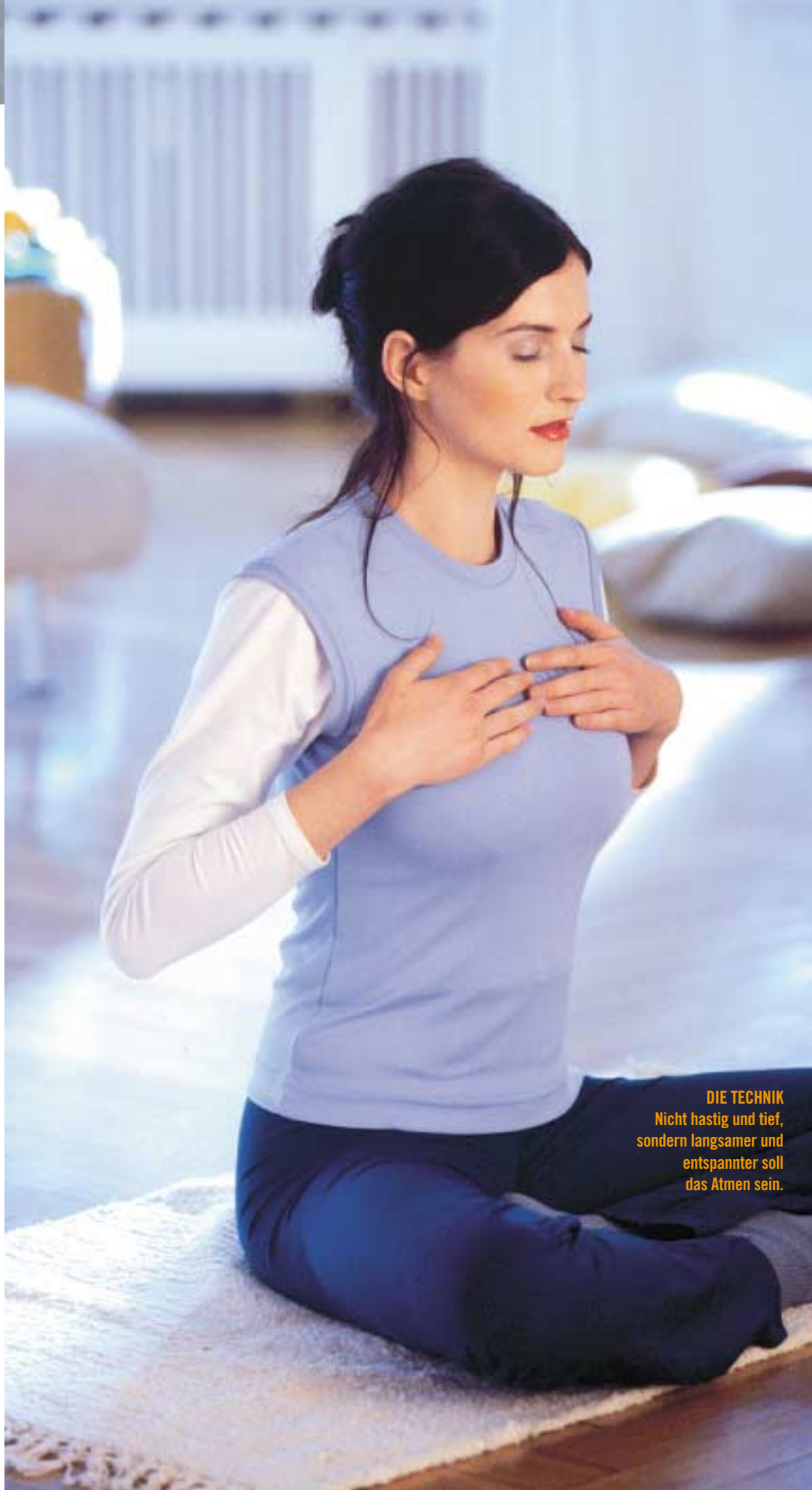
DER ERFINDER

Ein harter Weg bis zum Durchbruch



In den 50er-Jahren machte der russische Arzt **Konstantin Buteyko** bei der Überwachung von schwerst- und todkranken Patienten eine interes-

sante Beobachtung: Je tiefer und schneller sie atmeten, desto näher waren sie dem Tod. In den folgenden Jahren erforschte Buteyko intensiv Biochemie und Steuerung des Atmens. Er stellte fest, dass Hyperventilation – also hastiges und tiefes Atmen – die Kohlendioxid-Konzentration im Blut senkt und verantwortlich ist für eine Vielzahl von Krankheiten. Eine Atemumstellung konnte die Beschwerden oft innerhalb kurzer Zeit verbessern oder heilen; besonders rasch lindert sie die Symptome von Atemwegserkrankungen. Buteykos Theorie stiess in der Fachwelt der damaligen UdSSR auf erheblichen Widerstand. Erst 1980 wurde sie von der Akademie der Wissenschaften anerkannt. Heute kann die Buteyko-Atemtechnik in vielen russischen Kliniken erlernt werden. Ein Australier, der in Russland wegen seines Asthmas behandelt wurde, brachte sie 1990 nach Neuseeland und Australien. Inzwischen fasst die Methode auch in Grossbritannien und den USA Fuss.



DIE TECHNIK
Nicht hastig und tief,
sondern langsamer und
entspannter soll
das Atmen sein.

Buteyko-Technik

Befreiter Atem

Kaum jemand kennt hierzulande die Buteyko-Atemtechnik. Doch wer sie anwendet, verzeichnet insbesondere bei Asthma Erfolge. Dies bestätigt eine neue Studie.

Praktisch unbemerkt von der Öffentlichkeit erschienen in diesem Spätsommer im englischen Fachmagazin «Thorax» die interessanten Ergebnisse einer Studie. Das City Hospital in Nottingham (GB) hatte bei neunzig Asthmapatienten die Wirksamkeit der Buteyko-Atemtechnik und der Pranayama-Joga-Atemtechnik untersucht. Ergebnis: Mit der Buteyko-Methode reduzierten sich die Asthmasymptome und die Patienten brauchten deutlich weniger bronchienerweiternde Notfallmedikamente. Nur eine geringfügige Verbesserung brachte hingegen die Joga-Atemtechnik.

Die Resultate sind nicht neu. Bereits 1995 kam eine Studie im australischen Brisbane zu einem ähnlichen Schluss. Dank einer Umstellung der Atemweise nach Buteyko konnten Asthmatiker den Gebrauch des Notfallsprays um 90 Prozent reduzieren, ihre vorbeugenden Medikamente um 50 Prozent. Vielversprechende Resultate für Asthmatiker – doch hierzulande ist die Buteyko-Methode kaum bekannt, wie Anfragen bei den wichtigsten Asthma-Patientenorganisationen und verschiedenen Asthmaspezialisten zeigen. Die meisten Fachleute haben noch nie von der Behandlungsform gehört. Recherchen im Internet waren ergiebiger. Die Methode beruht auf der Feststellung, dass Hyperventilieren, also zu schnelles und zu tiefes Atmen, in unserem Körper zu einem biochemischen Ungleichgewicht und damit zu verschiedenen Beschwerden führen kann; insbesondere sinkt die Kohlendioxid-Konzentration im Blut, worauf die

Atemwege bei Menschen mit einer entsprechenden Anlage sich verkrampfen oder anschwellen – Atemnot, Asthma oder chronischer Schnupfen (Rhinitis) treten auf. «Der Wirkungsmechanismus der Buteyko-Methode ist noch nicht restlos geklärt. Möglicherweise spielt auch Stickstoffmonoxid eine Rolle»,

Schnaufmuster umstellen

sagt Dr. Silvia Smolka, Buteyko-Lehrerin in Cremlingen (D). Eine Umstellung des Atemmusters mit dem Ziel, weniger und entspannter zu atmen, lindert die Beschwerden oder bringt sie nicht selten ganz zum Verschwinden.

Übers Internet hat auch Silvia Smolka zur Buteyko-Atemtechnik gefunden. Seit ihrem vierten Lebensjahr litt die Mikrobiologin und Phytomedizinerin unter Allergien, chronischem Schnupfen und später auch an Asthma. Eine Hyposensibilisierung bewirkte keine Besserung. Dafür brach nun eine heftige Neurodermitis aus.

«Die Hilflosigkeit der konventionellen Medizin veranlasste mich, selbst nach Alternativen zu suchen», erzählt Silvia Smolka. Und wirklich: Dank Akupunktur, autogenem Training, Joga und gesunder Ernährung unter Ausschluss von bestimmten Nahrungsmitteln verschwand die Neurodermitis. Nach ihren beiden Schwangerschaften kehrten die Beschwerden wieder zurück. Auch erzielten die bronchienerweiternden Medikamente nicht mehr die gewünschte Wirkung. Atemnot und Asthmaanfälle wurden schlimmer. ▶

DIE EXPERTIN

«Selbst Kinder lernen es spielend leicht»

Die Buteyko-Atemtechnik, auch eukapnisches Atmen* genannt, eignet sich für Menschen mit Atembeschwerden, die weniger auf Medikamente angewiesen sein möchten und eine gewisse Bereitschaft zur Selbstbeobachtung und zum Üben mitbringen. Später können die Übungen im normalen Tagesablauf integriert werden, ohne dass Extrazeit dafür aufgewendet werden muss.

Eukapnisches Atmen kann bei vielen Gesundheitsproblemen helfen. Besonders effektiv ist es bei Asthma, Rhinitis (chronischem Schnupfen), Kurzatmigkeit, chronischer Bronchitis und erhöhter Infektanfälligkeit. Darüber hinaus können Menschen mit



BUTEYKO-LEHRERIN
Dr. Silvia Smolka liess sich in England ausbilden.

Chronischem Müdigkeitssyndrom CFS, Kopfschmerzen sowie Angst- und Panikzuständen davon profitieren. Kinder ab etwa fünf Jahren können die Atemtechnik mit spielerischen Übungen erlernen. Besonders hilfreich ist das eukapnische Atmen auch für Sportler, die an Asthma leiden.

Risiken sind bei sonst gesunden Menschen keine bekannt. Wer unter Bluthochdruck, Diabetes, Epilepsie, Herz-, Nieren- oder anderen schweren Erkrankungen leidet, soll jedoch besonders angepasste, weniger intensive Übungen machen.

*Unter Eukapnie versteht man den normalen Gehalt von Kohlendioxid im Blut.

Auf englischen und australischen Internetseiten stiess Silvia Smolka schliesslich auf die Buteyko-Atemtechnik und auf eine einfache Übung, die versprach, die blockierte Nase frei zu machen (siehe Anleitung rechts). «Es funktionierte! Zwar nur für kurze Zeit, aber weil ich die Übung regelmässig wiederholte, hatte ich schon nach wenigen Tagen dauerhaft eine freie Nase.» Nun wollte es Silvia Smolka genauer wissen. Sie studierte alle verfügbaren Informationen über die Methode und begann sie anzuwenden. Drei Wochen später konnte sie auf ihre Medikamente verzichten, die Atemnot war wie weggeblasen.

In den folgenden zwei Jahren verschwanden nach und nach auch die Allergien, die Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und die Neurodermitis. «Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben gesund! Es war eine grosse Befreiung», erzählt die 47-Jährige. 1999 reiste Silvia Smolka nach England und machte die Ausbildung zur Buteyko-Lehrerin. Dort lernte sie Catherine Burckhardt kennen. Die beiden

Einfache Hilfe zur Selbsthilfe

Frauen sind bis heute die einzigen Therapeutinnen im Raum Deutschland-Schweiz, die Buteyko-Kurse anbieten.

Die Atemtechnik ist eine Selbsthilfemassnahme, die relativ einfach erlernt werden kann; die Kurse bei Silvia Smolka und Catherine Burckhardt in Braunschweig dauern ein Wochenende. Manche Patienten haben sich die Methode mittels Video angeeignet, wie



Nase frei!

Finden Sie zuerst heraus, wie stark Ihre Nase blockiert ist: Halten Sie das eine Nasenloch zu und atmen Sie durch das andere ein. Wieviel Luft kann passieren? Ertönen Pfeif- oder Schnarchtöne? Nun testen Sie das andere Nasenloch. Je stärker blockiert Ihre Nase ist, desto besser der Erfolg der folgenden Übung:

1. Atmen Sie normal ein.
2. Atmen Sie normal aus, bis Sie sich entspannt fühlen.
3. Klemmen Sie die Nase zu und halten Sie den Atem an. Wenn Sie erstmals das Bedürfnis verspüren, wieder einzuatmen, zählen Sie bis fünf.
4. Atmen Sie nun wieder normal weiter, aber möglichst wenig und ruhig.

Vorsicht! Versuchen Sie nicht, die Luft so lange wie möglich anzuhalten, damit Sie nicht nach Luft schnappen müssen.

Sie können die Übung mehrmals im Abstand von 15 Sekunden wiederholen und immer dann, wenn sich die Nase wieder schliesst.

begeisterte Kommentare auf entsprechenden Internetseiten zeigen. «Es besteht aber das Risiko, dass sich Fehler einschleichen, die den Erfolg mindern oder die Beschwerden verschlimmern,

wenn die Übung nicht korrekt ausgeführt wird», sagt Silvia Smolka.

Die Grundpfeiler der Technik sind eine entspannte Atmung mit dem Zwerchfell, Übungen zum Freimachen der Nase, verlängerte Atempausen und Atmen mit einem leichten Lufthunger, das heisst Zuwarten mit dem Einatmen, bis sich das Bedürfnis nach Luft meldet.

Es empfiehlt sich, das neue Atemmuster täglich zwei- bis dreimal während 20 bis 30 Minuten einzuüben. «Das Training kann gut in den Alltag integriert werden, zum Beispiel während der Bus- oder Velofahrt», sagt Silvia Smolka. «Mit der Zeit verinnerlicht man die neue Art des Atmens. Heute vergehen Tage, bis ich wieder bewusst daran denke, wie ich atme.»

Vor wenigen Wochen hat die Basler Atemtherapeutin Iris Ness einen Bu-

Atmen fürs Gleichgewicht

teyko-Kurs von Silvia Smolka besucht. «Die Methode überzeugt mich sehr», sagt die Fachfrau, die selbst nicht Asthmatikerin ist. «Es war beeindruckend, wie Kursteilnehmer mit Asthma bereits nach dem ersten Tag eine Verbesserung feststellten und zum Beispiel nachts weniger husten mussten», erzählt sie.

Als Atemtherapeutin fehlte ihr bei dieser Technik allerdings der Einbezug der psychischen Komponente. «Jeder Mensch atmet aus einem bestimmten Grund so, wie er atmet. Ich bin sicher, dass die Wirksamkeit der Methode sogar noch verbessert werden könnte, wenn dieses Wissen integriert würde.» Silvia Smolka widerspricht dem nicht, fügt jedoch an, dass das Atmen nach Buteyko an sich bereits eine ausgleichende Wirkung habe. «Seit ich so atme, fühle ich mich mehr im Gleichgewicht.»

Veronica Bonilla Gurzeler ■

» **Buchtipp und Asthma-Infos auf Seite 20**

Asthma

ist Thema in der Gesundheit Sprechstunde vom Sonntag, 9. November, 20 Uhr.

Wiederholung: 15. 11., 18 Uhr. **SF 2**

Asthmaschulung für Mutter und Kind

Wenn ein Kind an Asthma leidet, ist dies für die ganze Familie oft eine schwere Belastung.

Gesundheit Sprechstunde beginnt Anfang nächsten Jahres eine Asthmaschulung für Mutter und Kind.

In zehn Lektionen werden die folgenden Themen behandelt: Anatomie, Ursachen, Atemtechnik, atemerleichternde Körper-

stellungen, Selbstkontrolle, Inhalationstechniken, Notfallvermeidung, Medikamente, Bewegungstherapie. Der Kurs wird in zwei Altersgruppen geführt – für Kinder von 4 bis 7 Jahren und von 8 bis 12 Jahren. Leiterin: Claudia Bühler, diplomierte Atem- und Physiotherapeutin
Kosten: Fr. 250.-
Anmelde-Infos siehe Seite 20.

