

AUS DER HAUSAPOTHEKE

Wie Buteyko-Atmung hilft

... auch gegen Schwindel

Worum geht es?
Die Buteyko-Atemlehre geht davon aus, dass wir bei ständigem Stress in eine Überatmung verfallen. Atem-Übungen können das korrigieren und den Körper in einen entspannten Zustand zurückversetzen

Welche Beschwerden werden gebessert?
Stress, Angstzustände, Depressionen, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, ständiger Schnupfen, chronischer Schwindel, Bluthochdruck, Erschöpfungssyndrom, Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Schlafprobleme

Wo kann man das lernen?



Bei **Dr. Silvia Smolka (66)** aus Braunschweig. Die Wissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist Deutschlands führende Buteyko-Expertin, leitet Workshops und bildet Atemlehrer aus

Bei einer Überraschung stockt einem der Atem, wer Durchhaltevermögen und Geduld beweist, hat einen langen Atem – und bei Stress oder Wut beschleunigen sich Pulsschlag und Atem. „Das sind nicht nur Binsenweisheiten oder Redewendungen: Mit jeder Gefühlsänderung ändert sich auch unsere Atmung“, sagt Dr. Silvia Smolka (66) aus Braunschweig. Sie weiß aus 23-jähriger Praxiserfahrung: „Stress erhöht unser Luftholen. Wenn Steinzeitmenschen mit Kampf oder Flucht auf Gefahren reagieren mussten, war das sinnvoll. Doch moderne Menschen macht die übermäßige Belüftung der Lunge (Hyperventilation) krank.“ Denn: „Nicht der Sauerstoffgehalt, sondern der Kohlendioxid(CO₂)-Spiegel ist es, der unserem Atemzentrum im Gehirn Lufthunger oder Atemnot signalisiert“, weiß Dr. Smolka, „CO₂ erweitert die Bronchien und verbessert so die Sauerstoffaufnahme, außerdem entspannt es die glatte Muskulatur der Blutgefäße und verbessert so den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut.“
Das Problem: Wenn wir zu schnell und intensiv atmen, atmen wir zu viel CO₂ aus. „Der Kohlendioxid-Mangel verursacht eine Verkrampfung der

Ohne Sauerstoff kein Leben, aber auch sein Gegenstück, Kohlendioxid, ist wichtig

Gesunde Atmung verbessert die Durchblutung im Kopf

glatten Muskeln. Diese steuern neben der Weite der Atemwege auch die Weite von Blutgefäßen. Da sich bei CO₂-Mangel besonders auch die Gefäße zum Gehirn verkrampfen und damit verengen, wird die Kopfdurchblutung um bis zu 50 % reduziert. **Das kann zu Schwindel, aber auch zu Konzentrationsstörungen, Sehstörungen und Kopfschmerzen führen.** Durch Hyperventilation wird unser ganzer Organismus schlechter mit Sauerstoff versorgt.“
Und warum merken wir das nicht? „Weil sich der Körper an den gesunkenen CO₂-Gehalt gewöhnt und das Überatmen zum krankmachenden Normalzustand wird.“ Die gute Nachricht: „Jeder kann lernen, wieder gesund zu atmen – mit der Buteyko-Methode!“

SIRA HUWILER-FLAMM



Buteyko-Atmen stoppt sogar Asthma

■ Silvia Smolka stieß vor über 20 Jahren auf die Methode, weil sie selbst seit ihrer Kindheit unter schwerem Asthma und chronischem Schnupfen litt. „Ich war total erstaunt: Schon nach ein paar Minuten war meine Nase frei wie seit Jahren nicht mehr – und nach zwei Wochen Intensivtraining brauchte ich meine Asthma-Medikamente nicht mehr“, erinnert sie sich. „Ich dachte, das muss die Welt erfahren, und ließ mich 1999 in England zur Buteyko-Trainerin ausbilden!“ Je öfter man die Buteyko-Atmung trainiert, desto schneller wirkt sie im Notfall und desto weniger entwickeln sich Symptome. „Ich empfehle zwei- bis dreimal täglich rund 20 Minuten“, sagt Dr. Smolka.

BUCH-TIPP
„Die Buteyko-Atmung: Die erstaunliche Wirkung der Atem-Reduktion“, Trias 2022, 208 Seiten, 19,99 Euro

In 3 Schritten richtig Luft holen

1. Der Selbsttest



Im Bauch spüren Sie die gute Zwerchfellatmung

■ Unregelmäßige, tiefe Seufz-Atemzüge oder ein oft eingezogener Bauch sind Warnsignale. „Auch wer im Ruhezustand nicht überwiegend mit dem Zwerchfell atmet, sondern den Brustkorb hebt und senkt, hyperventiliert“, warnt Dr. Smolka. So checken Sie, ob Sie betroffen sind: „Legen Sie sich hin, legen Sie zunächst die Hände oberhalb Ihrer Brust auf den Brustkorb und atmen Sie. Legen Sie Ihre Hände anschließend oberhalb des Bauchnabels auf den Bauch“, sagt Dr. Smolka. Bei der falschen Brustkorbatmung hebt sich der Brustkorb. Bei der gesunden Zwerchfellatmung ist die Bewegung oberhalb des Bauchnabels spürbar. Senkt sich außerdem die Bauchdecke

bei der Ausatmung, ist alles in Ordnung.

2. Bewusste Nasenatmung

■ „Viele Menschen tendieren dazu, durch den Mund zu atmen“, weiß Silvia Smolka, „doch durch die Nase ein- und auszuatmen ist viel gesünder, weil die Luft dabei gefiltert, gewärmt und angefeuchtet wird, bevor sie in die Lunge strömt.“
Durch Nasenatmung wird die Austrocknung der Schleimhäute verhindert und die Zwerchfellatmung gefördert, weil durch den Widerstand, den die Nase der Einatemluft entgegensetzt, Unterdruck und Sog im Brustkorb erhöht werden. „Am Anfang kann die Umgewöhnung etwas schwierig sein“, sagt Smolka. Ihr Trick: „Nachts und bei Hausarbeiten wie Staubsaugen oder Rasenmähen den Mund mit einem



Trick zum Training der Nasenatmung: Mund zukleben

hautfreundlichen Pflaster zukleben – so gewöhnen wir uns an die Nasenatmung und schnarchen sogar weniger.“

3. Entspannt atmen



In Ruhe sitzend einen leichten Luft-Appetit zulassen

■ Gerade und entspannt mit einem angedeuteten Hohlkreuz hinsetzen und den Atem sanft kommen und gehen lassen – und eine kleine Atempause nach der Ausatmung entstehen lassen. Dabei nur gerade so viel Luft austauschen wie nötig und das Gefühl eines leichten Luftappetits zulassen. „Dadurch wird der CO₂-Gehalt im Blut wieder erhöht, sodass wieder mehr Sauerstoff in die Körperzellen gelangt“, weiß die Expertin. Kleine, sanfte Atemzüge sowie Atempausen nach der Ausatmung auch in den Alltag einschleichen.

Fotos: H. Münch/Thieme (3), Twinkl/Images, Janes Unger

Dr. Smolkas SOS-Tricks für den Alltag

- 1. Gegen zu tiefe Atemzüge:** „Dauert mein Ausatmen länger als mein Einatmen?“ Bewusst beim Gehen nur einen Schritt lang einatmen, drei oder mehr Schritte lang ausatmen!
- 2. Gegen Verspannungen:** „Sind Bauch und Schultern angespannt?“ Dann die Augen schließen und sich mit dem Ausatmen in die Entspannung sinken lassen, den Atem sanft kommen und gehen lassen!
- 3. Gegen Stress:** „Nehme ich mir genügend Zeit für mich?“ Einen Spaziergang durch die Natur machen, Lieblingssport oder Freundinnenzeit als Anti-Stress-Programm einplanen.

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

► Hemmt Entzündungen ► Lindert so Juckreiz und Brennen



und Zäpfchen für die Nacht

*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.
Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe H2/01/07/20/04

