

Patrick McKeown

# ASTHMA EINFACH WEGATMEN



Die wissenschaftlich  
belegte Atemtechnik,  
um Asthma, Heuschnupfen  
und Schnarchen  
dauerhaft loszuwerden

**riva**

Patrick McKeown

# ASTHMA EINFACH WEGATMEN

Die wissenschaftlich belegte Atemtechnik,  
um Asthma, Heuschnupfen und Schnarchen  
dauerhaft loszuwerden

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2021

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die irische Originalausgabe erschien 2003 bei Buteyko Books Loughwell unter dem Titel *Close your mouth*. © 2004 by Patrick McKeown. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/artskvortsova

Fotos: S. 127 Connacht Tribune

Illustrationen: Patrick McKeown außer S. 46 iStock/bsd555

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1099-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0739-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0740-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Entscheiden Sie selbst über Ihr Asthma	7
<b>1 Wodurch entsteht Asthma?</b>	<b>11</b>
Welche Umweltfaktoren sind relevant und wie verursachen sie Asthma?	12
Was ist Überatmen oder chronisches Hyperventilieren?	12
Warum überatmen wir?	14
Die genetische Veranlagung beeinflussen	16
Angewohnheiten kann man sich abgewöhnen	16
Wie verursacht Überatmen Asthma?	17
Warum ist Kohlendioxid so wichtig?	18
Überatmen, allergische Reaktionen und andere Gesundheitsprobleme	21
Überatmen und Anstrengungsasthma	22
Warum ist Schwimmen vorteilhaft?	22
<b>2 Die Sehnsucht nach freiem Atmen</b>	<b>25</b>
Das Atemzugvolumen messen – Ihre Kontrollpause	26
Die Veränderung unseres Lebensstils und die Auswirkungen	32
<b>3 Die Buteyko-Methode</b>	<b>33</b>
Grundlegende Hinweise	35
Reinigungsreaktionen	36
Nasenatmung und ihre Bedeutung	38
Die Atemübungen	40

<b>4 Lebensstil – Schlaf und Ernährung</b>	<b>71</b>
Schlaf	71
Ernährung	76
<b>5 Die Buteyko-Methode auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden</b>	<b>81</b>
Buteyko für alle, die älter oder geschwächt sind oder die einen KP-Wert von unter 10 Sekunden haben	81
Buteyko für Kinder und Teenager	83
Buteyko für Erwachsene mit sehr wenig Zeit	85
Welche Fortschritte dürfen Sie erwarten?	86
Strategien, wenn es nicht weiterzugehen scheint	87
Funktioniert die Buteyko-Methode für alle?	88
Fazit	89
<b>Anhang</b>	<b>91</b>
Medikamente: Was Sie beachten müssen	91
Häufige Fragen	99
Forschungsergebnisse zur Buteyko-Methode	108
Fortschrittsdiagramme	112
Kurze Zusammenfassung des Programms der Buteyko-Methode	114
Übersicht zu den Übungen	116
In drei Schritten zum Ziel	119
Quellen	121
Über den Autor	127



## Entscheiden Sie selbst über Ihr Asthma

Dieses Buch beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

- Warum haben Sie Asthma und wie können Sie es loswerden?
- Wie befreien Sie Ihre Nase?
- Wie werden Sie Niesen und Husten dauerhaft los?
- Wie können Sie Schnarchen und Schlaflosigkeit zum Verschwinden bringen?
- Wie verbessern Sie Ihren Schlaf deutlich und bekommen mehr Energie?
- Wie werden Sie von Bedarfs- und Langzeitmedikamenten unabhängiger oder kommen ganz davon los?
- Wie treiben Sie richtig Sport und beugen Anstrengungsasthma durch Sport vor?

Durch eine Veränderung Ihrer Essgewohnheiten, das Vermeiden von Auslösefaktoren und den richtigen Sport kann Ihr Asthma um rund fünfzehn Prozent verringert werden. Dieses Buch gibt Ihnen alle notwendigen Informationen dazu – und hilft Ihnen auch mit den anderen fünfundachtzig Prozent.

Ich schreibe dieses Buch aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen: Ich hatte über zwanzig Jahre lang Asthma. Deswegen weiß ich, wie es ist, ein andauerndes Engegefühl in der Brust zu haben und ständig in der Nacht aufzuwachen, weil das Atmen zu einem Kampf wird. Ich kenne das Gefühl der dramatischen Atemnot, wenn man mehr Luft in die Lungen ziehen möchte – doch egal, wie viel man einatmet, sich immer noch so fühlt, als erstickte man gleich. Den größten Teil meines Lebens konnte ich nur wenig Sport machen, da ich mir nie sicher war, ob meine Lungen das verkraften würden. Das war mein Leben – und Ihres sieht vielleicht genauso aus.

Aber ich weiß auch, wie es ist, komplett frei atmen zu können, ohne auf Asthmamedikamente angewiesen zu sein. Ich kann nun das Gefühl genießen, jede Woche zu joggen, ohne mir Gedanken über meine Atemwege zu machen. Ich schlafe jede Nacht durch, ohne um Luft zu ringen. Mein Atmen ist kein andauernder Kampf mehr und ich muss mich deswegen nicht mehr anstrengen. Ich atme mühelos und sanft. Mein Hauptziel mit diesem Buch ist es, auch Ihnen zu dieser Freiheit zu verhelfen.

Mein Leben veränderte sich 1997 für immer, als ich auf das Werk des 2003 verstorbenen russischen Arztes Konstantin Buteyko stieß. Dieser Arzt entdeckte die Verbindung zwischen unserem Atemzugvolumen und einer Reihe von Krankheiten, darunter Asthma.

Sie können nun sagen, dass Sie es schon einmal mit Atemübungen versucht haben und dass diese keinerlei Verbesserung gebracht haben. Ja, normale Atemübungen habe auch ich versucht. Aber der Ansatz Buteykos ist ganz anders. Ihm geht es darum, dass Sie lernen, wie Sie das Volumen Ihres Atems korrigieren.

Dieses Buch basiert auf fünfzig Jahren Forschung und auf meiner Lehrerfahrung mit Tausenden von Asthmatikern in der Buteyko-Klinik. Sie lernten dort, Ihre Atmung auf natürliche Weise zu kontrollieren. Dieser Ansatz ist einfach zu verstehen und kann problemlos in das tägliche Leben integriert werden. Er benötigt Einsatz, aber das ist schließlich bei allen erstrebenswerten Dingen der Fall. Die Methode kann von Kindern ab vier Jahren und allen Erwachsenen mit irgendeiner Form von Asthma und COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*, chronisch obstruktive Lungenerkrankung) verwendet werden.

Die Verbesserungen zeigen sich in rund fünfzig Prozent weniger Husten, Niesen und Atemnot. Erste Fortschritte stellen sich normalerweise bereits nach zwei Wochen ein. Bei dieser Methode gibt es keinerlei »Wundermittel«. Alles basiert auf der normalen menschlichen Physiologie, ist sinnvoll und beweist die natürliche Verbindung zwischen Ihrer Atmung und Ihrem Asthma. Sechs unabhängige Versuche in der westlichen Welt und der Erfolg von Hunderttausenden von Asthmatikern weltweit haben zudem die Wirkung der Buteyko-Methode bestätigt.



Nun fragen Sie sich vielleicht: Wenn der Ansatz so gut ist, warum ist er dann nicht bekannter? Es gibt auf diese Frage keine direkte Antwort. Ein Hinweis mag sein, dass die Asthmathherapie normalerweise in den Händen von Ärzten und der pharmazeutischen Industrie liegt. Die meisten Patienten wollen eine schnelle Lösung ihrer Probleme. Die Ärzte verschreiben dann ein Medikament, das die Symptome unterdrückt – aber nicht wirklich die Ursache des Problems bekämpft. Darum gilt: Wenn Asthmamedikamente verschrieben werden, dann normalerweise mit der Anleitung: »Nehmen Sie sie für den Rest Ihres Lebens ein.«

Darüber hinaus sind es in der westlichen Welt meist Pharmaunternehmen, die Asthma erforschen. Für diese wäre es ein Nachteil, wenn ihre Patienten auf einmal keine Medikamente mehr bräuchten, so wie es zum Beispiel bei der Buteyko-Methode der Fall ist.



# 1

## Wodurch entsteht Asthma?

Wenn Sie Ihren Arzt fragen, wodurch Asthma entsteht, dann wird seine Antwort lauten: »Ich weiß es nicht.« Die Hygiene-Hypothese geht davon aus, dass die Menschen aufgrund besserer Lebensbedingungen während ihrer Kindheit nicht mehr so vielen Infektionen ausgesetzt sind. Daher trete Asthma in den reichen Industrienationen immer häufiger auf.<sup>1</sup> Allerdings ist diese Hypothese umstritten. Untersuchungen in reichen Ländern haben gezeigt, dass Asthma häufiger in Bevölkerungsschichten mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status vorkommt.<sup>2</sup> Diese sozioökonomischen Unterschiede beim Auftreten von Asthma bestätigen die Tatsache, dass es vor allem Umweltfaktoren sind, die eine Rolle in der Entwicklung der Krankheit spielen – und nicht der Hygienestatus.<sup>3</sup>

»Das geräuschvolle und ›schwere‹ Atmen eines Asthmatikers wurde immer als das Zeichen einer Krankheit angesehen. Niemand hat jemals geahnt, dass dieses schwere Atmen der Grund des bronchialen Asthmas ist und dass eine schwerere Atmung die Symptome der Krankheit erst auslöst.«

*Dr. med. K. P. Buteyko*

## Welche Umweltfaktoren sind relevant und wie verursachen sie Asthma?

Wenn wir wohlhabender werden, verändert sich unser Lebensstil. Das hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Art zu atmen. In unserem modernen Leben essen wir mehr industriell verarbeitete Lebensmittel. Wir essen zu viel, treiben weniger Sport, sind vermehrt Stress ausgesetzt und haben in unseren Häusern und Wohnungen höhere Temperaturen.

Heutige Berufe sind meist im Dienstleistungssektor angesiedelt. Dadurch erhalten Menschen recht wenig Möglichkeit zur Bewegung und viele Arbeitsstunden sind nur mit Gesprächen gefüllt. Zusätzlich sind wir durch Fitnessstudios, den Sportunterricht, Stress-Beratungsdienste und sogar durch das westlich geprägte Yoga dem irrtümlichen Glauben ausgeliefert, dass tiefes Atmen Vorteile habe.

Der moderne, westliche Lebensstil hat eine immense Auswirkung auf unsere Atmung: Er verstärkt sie.

Im gesamten Buch werde ich Begriffe wie Überatmen, chronisches Hyperventilieren und schweres Atmen verwenden. Diese Bezeichnungen meinen alle die gleiche Sache und sind der Schlüssel, um die Ursachen von Asthma und Rhinitis zu erklären.

## Was ist Überatmen oder chronisches Hyperventilieren?

Wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie sich überessen, dann würden Sie sofort verstehen, was ich meine. Überessen bedeutet, dass man mehr Essen zu sich nimmt, als der Körper tatsächlich benötigt. Genauso bedeutet Überatmen, dass wir mehr Luft einatmen, als wir benötigen. Sie denken

vielleicht, dass das auf Sie nicht zutrifft. Doch ganz oft bemerkt man dieses Überatmen gar nicht.

Hier ist eine Liste mit typischen Anzeichen für eine chronische Hyperventilation. Ich sehe sie oft bei Menschen, die in meine Klinik kommen. Wie viele davon treffen auf Sie zu?

- Atmung durch den Mund
- Geräuschvolles Atmen während einer Ruhepause
- Regelmäßiges Seufzen
- Regelmäßiges Schniefen
- Unregelmäßiges Atmen
- Aussetzen des Atems (Apnoe)
- Langes Einatmen vor dem Sprechen
- Tiefes Gähnen
- Atembewegungen des oberen Brustkorbs
- Viele sichtbare Atembewegungen
- Angestregtes Atmen
- Schweres Atmen während der Nacht

**Normales Atemzugvolumen:** Die Anzahl an Atemzügen bei normaler Atemfrequenz beträgt zehn bis zwanzig pro Minute. Jeder Atemzug umfasst rund 500 Milliliter. Dies ergibt ein gesundes Volumen von fünf bis zehn Litern Luft pro Minute – so wird es auch in jedem medizinischen Lehrbuch beschrieben.

**Das typische Atemzugvolumen eines Asthmatikers:** Die Anzahl an Atemzügen eines typischen Asthmatikers liegt bei fünfzehn bis zwanzig pro Minute. Jede Einatmung neigt dazu, tiefer als normal zu sein. Sie kann 700 Milliliter bis einen Liter umfassen. Dies ergibt ein Volumen von zehn bis zwanzig Litern Luft pro Minute. Mehrere Versuche bestätigten, dass der durchschnittliche Asthmatiker pro Minute 14,1 Liter Luft einatmet.<sup>4</sup> Andere Studien ergaben ein Volumen von fünfzehn Litern<sup>5</sup> beziehungsweise zwölf Litern.<sup>6</sup> Dieses schwere Atmen besteht nicht nur kurzzeitig, sondern es ist chronisch. Das heißt, es geschieht jede Minute, jede Stunde, jeden Tag.