



Willkommen im Zentrum für Naturheilkunde

Infoabend - „Atemtechnik nach Dr. Buteyko“
Donnerstag, 26. Januar 2023

mit

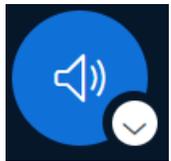
Dozent*in: HP-Psych. Judith Baumgarten



Technische Einführung



Mikrofon freischalten / stummschalten



Audio starten / beenden



Webcamfreigabe starten / beenden

Fragen können auch im öffentlichen Chat gestellt werden:

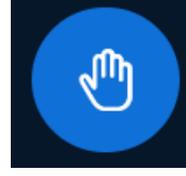
Nachricht an Öffentlicher Chat senden



Wie melde ich mich?



Unten rechts zum Melden klicken



Zum Hand senken auf blaue Hand klicken



Präsentation minimieren



Präsentation wiederherstellen



Verhältnis Präsentation /
Dozentenwebcam verändern



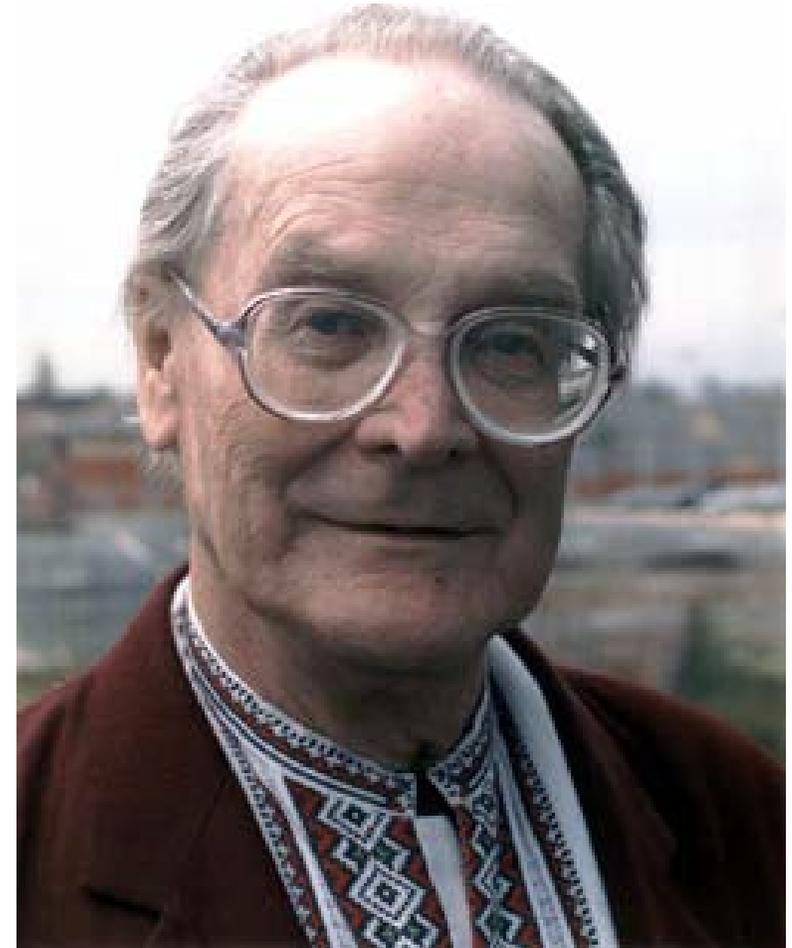
Die Buteyko Atemtherapie

- dauerhafter Stress führt zu Überatmung
- Hyperventilation führt zur Umprogrammierung unseres Atemzentrums
- die Folge sind unterschiedlichste Gesundheitsbeschwerden wie Asthma, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme etc.
- Die Buteyko-Methode zielt darauf ab, weniger zu atmen und so das Atemzentrum wieder umzutrainieren



Dr. Konstantin Buteyko

- am 27. Januar 1923 in der Nähe von Kiew geboren
- 1946 bis 1952 Studium am Ersten Medizinischen Institut in Moskau
- Er selbst litt an schwerem Bluthochdruck. Sein systolischer Blutdruck lag im Alter von 29 Jahren bei 212.
- Ist übermäßiges Atmen die Folge von Bluthochdruck, Kopfschmerzen und anderen Erkrankungen oder vielmehr die Ursache?
- Buteyko starb im Mai 2003 im Alter von 80 Jahren.



Bildquelle:
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profbuteyko.jpg>
Released for free-use by Buteyko Institute for Breathing and Health



Seine Theorie

- Die meisten Zivilisationskrankheiten sind mit chronischer Überatmung (Hyperventilation) verbunden.
- Unser Blut ist ohnehin weitgehend mit Sauerstoff gesättigt. Mit mehr Atmen lässt sich die Sauerstoffversorgung nicht verbessern.
- Wir verlieren dadurch allerdings zu viel Kohlendioxid (CO₂), das wiederum die Sauerstoffverwertung beeinflusst.
- CO₂ ist nicht nur ein Abfallprodukt des Stoffwechsels
- CO₂ führt zu einer Entspannung der glatten Muskeln um die Atemwege und um Blutgefäße.
- Ein Mangel an CO₂ führt zu einer Verkrampfung der Muskeln.
- Bei einem Mangel an CO₂ wird der im Blut transportierte Sauerstoff fester an das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen gebunden. (Bohreffekt)
- CO₂ darf nicht unbegrenzt abgeatmet werden.
- CO₂ darf aber auch nicht zu hoch steigen, da es dann toxisch wird



Die Buteyko-Methode setzt auf

- Weniger Atmen - Luftwunschatmung
- Kohärentes Atmen - ohne Vergrößerung des Atemvolumens
- Zwerchfellatmung - ohne Vergrößerung des Atemvolumens
- Also: Leicht - Langsam - Tief (nicht quantitativ, sondern qualitativ)



Was fördert Hyperventilation?

- Mundatmung
- Überhitzung
- Mangelnde Bewegung
- Schlechte Körperhaltung, paradoxe Zwerchfellatmung
- Zu üppiges Essen, zu spätes Essen
- Stress
- Viel Sprechen
- Gewohnheit und Nachahmung
- Überzeugung, viel und tief Atmen sei gesund



Der Atem reagiert unmittelbar auf

- Körperhaltung
- Anspannung

Übung: Anspannung - Entspannung

- Gedanken
- Gefühle
- Geräusche

Übung: hohe Ton - tiefer Ton

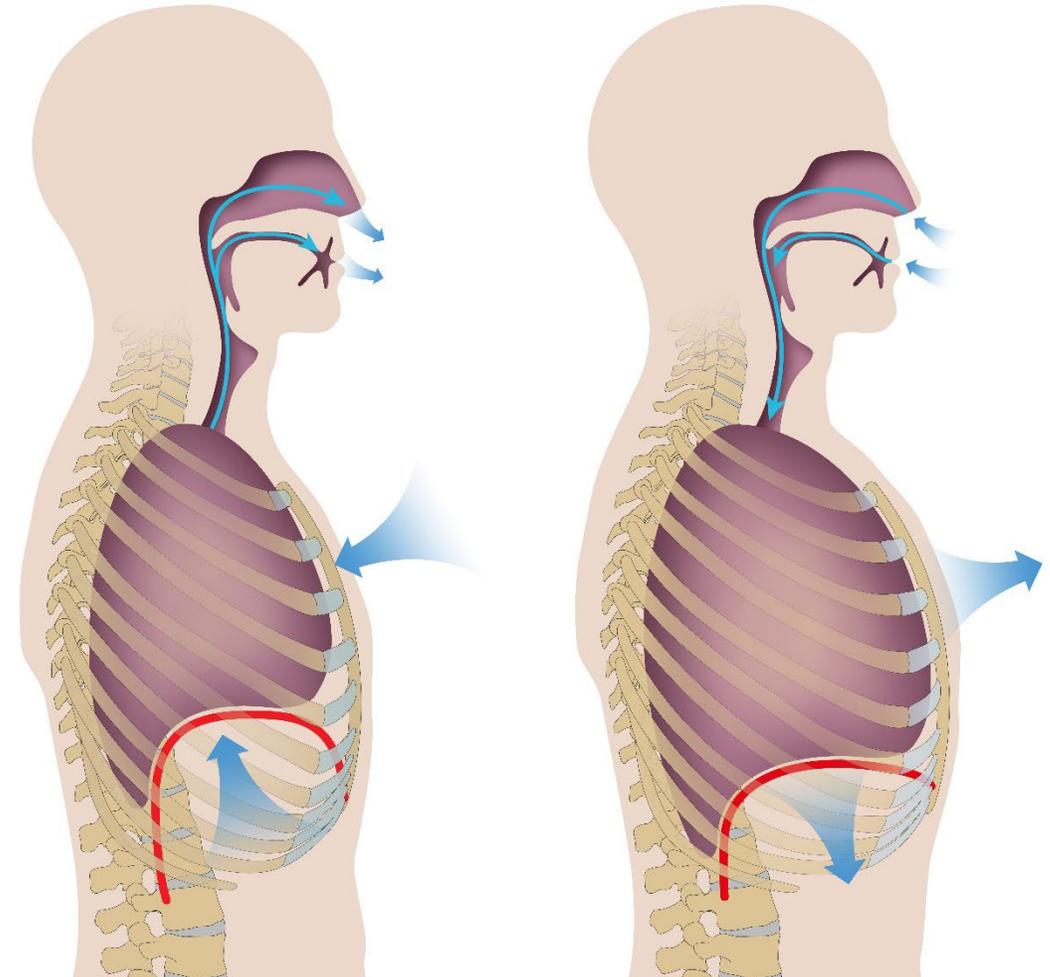


Atemweg

- Weg der Einatmung
- Weg der Ausatmung
- Massage der inneren Organe

Sauerstoffaufnahme

- Einatmung: die eingeatmete Luft besteht zu 21% aus Sauerstoff und 0.034% CO₂
- Ausatmung: in der ausgeatmeten Luft sind 17% Sauerstoff und 4% CO₂



Bildquelle: Stock-Fotografie-ID:1256877585 - Bildnachweis: Aldona



Das Zwerchfell - unser Atemmuskel

- Muskelplatte
- trennt Brust- und Bauchhöhle
- aufgehängt an den Rippenbögen und an der Wirbelsäule
- Herzmuskel hängt am Zwerchfell
- drei Durchlässe für Hauptschlagader (Aorta), Speiseröhre und das Hohlvenenloch (Vena cava inferior)

Übung: Zwerchfell spüren: Verengung des Brustkorbs

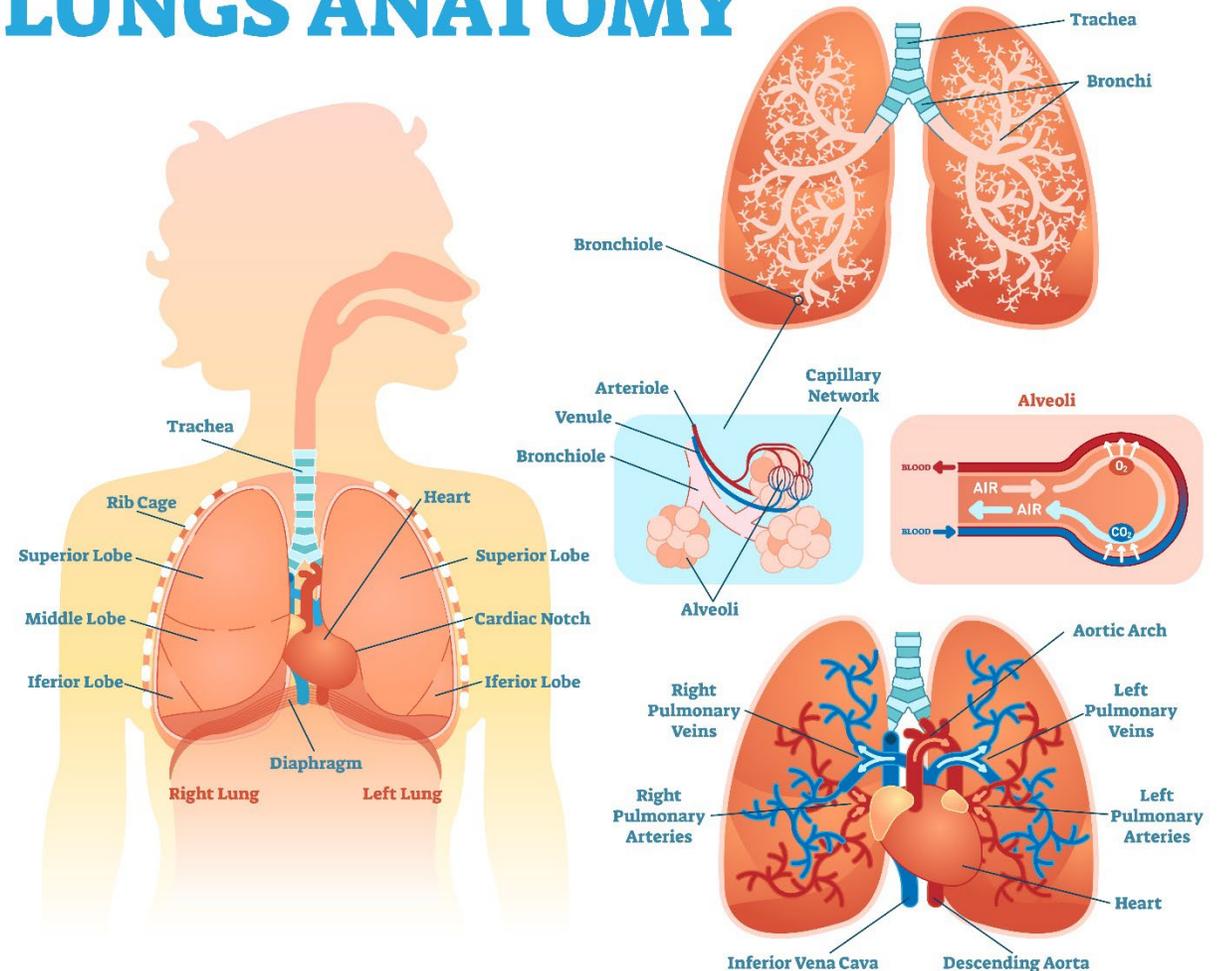




Die Lunge

- Lungenflügel - Lungenvolumen eines Erwachsenen liegt bei 5 bis 6 Litern
- Zwerchfell - Hauptatemmuskel
- Bronchien - Luftwege in der Lunge, umgeben von Muskulatur
- Alveolen (Lungenbläschen) - für den Gasaustausch zuständig. Die Zahl der Lungenbläschen wird auf ungefähr 300 Millionen und ihre Gesamtoberfläche auf 80–120 m² geschätzt.
- Als Lungenkreislauf (kleiner Kreislauf) wird der Teil des Blutkreislaufs bezeichnet, der das Blut vom Herzen zur Lunge bringt und wieder zurück.

LUNGS ANATOMY





Ein Atemzug

- Einatem - empfangen, erfüllt werden, Inspiration, weit werden, Fülle
- Ausatem - loslassen, leer werden, Expiration, zusammen schwingen, Leere
- Atemruhe - Innehalten, Reflektion

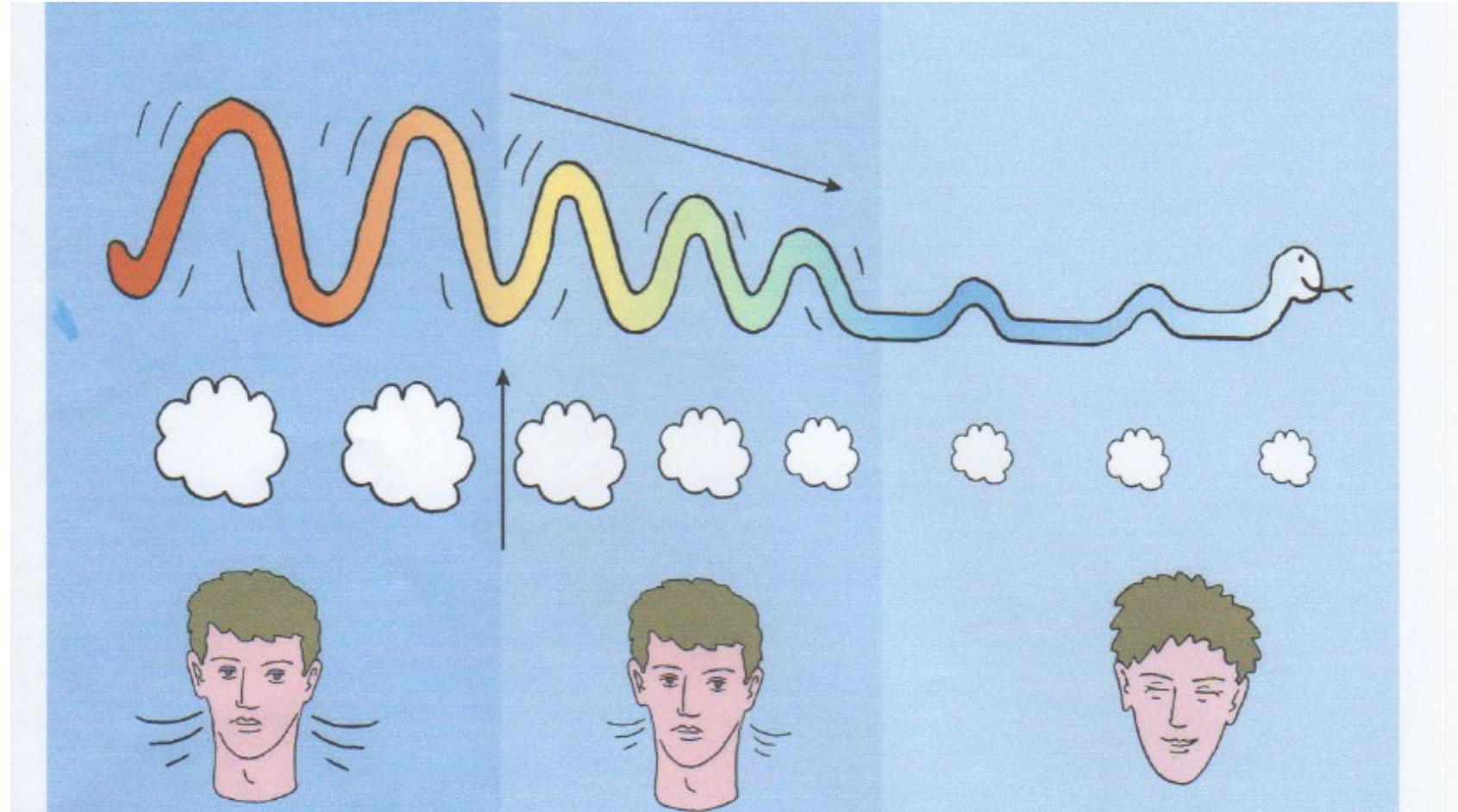
Exkurs Yogaübungen

- Einatembetonte Körperhaltungen sind immer öffnend.
- Ausatembetonte Asanas verschließen den Körper.



Angemessen atmen

- Einatmen 2-3 Sekunden
- Ausatmen 3-5 Sekunden
- Pause
- 10 -12 Atemzüge in der Minute



Bildquelle: Buteyko-Schweiz, Präsentation Atem - mit freundlicher Genehmigung von Brigitte Ruff



Exkurs Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf

- Ilse Middendorf:
„Ich lasse den Atem kommen. Ich lasse den Atem gehen. Und ich warte, bis er von selbst wiederkommt.“
- Paradoxe Atmung. Was tun?
- Brigitte Ruff:
„Middendorf ist ein Prozess, Buteyko ist ein Medikament.“
- Menschen ohne Zugang zu ihren Gefühlen, zu ihrem Körper profitieren von der Kombination von Körper und Bewegung.

Übung nach Middendorf: Aufschwingen, Zusammenschwingen mit Armbewegung.



Nachteile der Mundatmung

- Desinfizierende Wirkung bleibt aus
- Atemluft nicht gefiltert, nicht angewärmt
- Wasserverlust
- Stickstoffmonoxid wird abgeatmet
- zu viel CO₂ wird abgeatmet
- Kiefer verändert sich, lange Gesichter, schmale Kiefer
- Karies, Zahnschäden
- verminderte Zwerchfelltätigkeit, Darmprobleme
- Atmung wird flach, mangelnder Druck



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/couple-jogging-and-running-outdoors-in-park-near-the-water-young-bearded-man-and-woman-exercising-together-in-morning_9276920.htm - Bildnachweis: Freepik free license



Vorteile der Nasenatmung

- Erwärmung
- Befeuchtung
- Reinigung und Desinfizierung
- Reduktion Luftmenge
- Beschleunigung und bessere Verteilung des Luftstroms in Nebenhöhlen, Hirn und Lunge
- Fördert CO₂-Toleranz und NO-Aufnahme
- Stärkt Zwerchfell, bewirkt Beckenatmung
- Zentrierend, beruhigend, aufrichtend
- Verhindert Flüssigkeitsverlust

Buchtip: James Nestor, Breath, Atem.
Neues wissen über die vergessene Kunst
des Atmens, erschienen im Piper-Verlag



Stickstoffmonoxid

- in den Nasennebenhöhlen und auch in der Lunge
- Effekt der Desinfizierung
- Wie kann der das NO erhöht werden?

Siehe hierzu: Patrick McKeown, Atme und heile dich selbst. Wissenschaftlich belegte Atemtechniken für ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben, erschienen im Riva-Verlag, 1. Auflage 2022. S. 131ff

Siehe auch: Dr. Silvia Smolka, Die Buteyko Atmung. Die erstaunliche Wirkung der Atem-Reduktion, erschienen im Trias-Verlag, 1. Auflage 2022, S. 41f und S.201ff



Häufige Symptome der versteckten Hyperventilation

- Magen/Darm (gastrointestinal)
häufiges Wasserlassen, Bauchschmerzen, Reizdarm, Blähungen, Mangel an Verdauungsenzymen, Malabsorption, Übelkeit
- Herz/Kreislauf (kardiovaskulär)
Brustschmerzen, Herzrasen, erhöhter Puls und Blutdruck
- Atmung (respiratorisch)
Kurzatmigkeit, Engegefühl, Atemnot, häufiges Gähnen und Seufzen, Husten oder ständiges Räuspern, verstopfte Nase und Höhlen, häufige Erkältungen, trockener Mund, Apnoe
- Nervensystem, Haut, Muskeln
Taubheit in Mund, Händen, Füßen, kalte Extremitäten, Schwindel, Kopfweg, verwaschene Sprache, verschwommenes Sehen, chronische Müdigkeit, Schweissausbrüche, Krämpfe, Zittern
- Psyche
Unruhe, Ängste und Panik, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Angespanntheit, gehetzt fühlen, depressive Symptomatik



Falsch ist, dass...

- ... viel und tief atmen gesund sei.
- ... mehr atmen die Sauerstoffsättigung erhöhe.
- ... CO₂ lediglich ein Abfallprodukt sei.
- ... dass tief atmen bedeute, das Volumen müsse vergrößert werden.

Richtig ist, dass...

- ... zu viel atmen die Gesundheit nachweislich schädigt.
- ... chronisch zu viel atmen, ist wie chronisch zu viel essen.
- ... CO₂ wichtig für die Entspannung der Muskulatur und die Weitung der Gefäße ist.
- ... dass sich die tiefe Atmung nur auf die Bewegung des Zwerchfells bezieht, ohne Erhöhung des Einatemvolumens.



Zu schnell und zu viel atmen...

- ... ist anstrengend.
- ... fördert Hochatmung.
- ... lässt das Zwerchfell verkümmern
- ... bedeutet den Verlust von CO₂.
- ... stellt dem Körper weniger Sauerstoff zur Verfügung.
- ... führt zur Übersäuerung des Gewebes
- ... führt zu Muskelkrämpfen.



Setting Buteyko-Atemtherapie

- Einzelsitzungen oder Gruppe
- Übungen sitzend, liegend, stehend
- Übungen im Gehen und beim Treppensteigen
- für Menschen mit gesundheitlichen Problemen
- für Leistungssportler zur Leistungssteigerung
- fünf bis sechs engmaschig getackete Sitzungen - eventuell nach zwei bis drei Monaten Nachsorgetermin nötig



Ausblick auf den Workshop

- 6 mal 2 Stunden immer Mittwochabend von 18:00 bis 20:00 Uhr
- beginnend am 22.3.2023 bis einschließlich 3.5.2023
- Was erwartet Sie?
 - zahlreiche Atemübungen, viel Selbsterfahrungseinheiten
 - Wir üben die Kontrollpause, die verlängerte Kontrollpause und die Maximalpause
 - Umgang mit Übungsprotokollen, Auswertung von Übungsprotokollen
 - Tipps im Umgang mit verschiedenen Krankheitsbildern
 - Alltagstaugliche Atemsets
 - Tipps für die Integration in dichte Tagesabläufe
 - Sprechübungen
 - Übungen mit dem Buteyko-Gürtel
 - Schlafanalyse



Termine

Online -Seminar:

Turnus	1x jährl. im März
Dauer	6 Mittwochabende, jew. 18:00-20:00 Uhr
Termine (PS-S-18613)	22./29.03. + 05./19./26.04+ 03.05.2023
Kosten	Teilnehmer*innen: € 330,- Schülerpreis: € 300,-
Dozentin	HP-Psych. Judith Baumgarten
Zielgruppe	Offen für alle Interessierten, therapeutisch, beruflich und privat einsetzbar
Vorraussetzung	keine Vorkenntnisse notwendig
Unterrichtsmaterial	Sie erhalten ein umfangreiches begleitendes Skript, Videoaufzeichnungen bis 3 Monate nach Kursende
Abschluss	ZfN - Teilnahmebestätigung



Zeit für Fragen



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

Weitere Informationen und Kursmöglichkeiten finden Sie
auf unserer Homepage www.zfn.de

Andrea Renner - Fachbereichsleitung Psychologie

Tel.: +49(0)89 / 545 931 - 21

a.renner@zfn.de

Zentrum für Naturheilkunde
und Osteopathie Akademie München (OAM)

Hirtenstr. 26 – 80335 München

info@zfn.de – www-zfn.de

Tel.: +49(0)89 / 545 931 - 0





Webinar Foliensatz des ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE

Der Webinar Foliensatz einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb den engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des ZfN bzw. Verfassers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen oder Verwendung zu Unterrichtszwecken außerhalb des ZfN.

Medizinische Erkenntnisse unterliegen laufend einem Wandel oder einer Weiterentwicklung. Der Autor dieses Webinar Foliensatzes hat größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die gemachten Angaben dem derzeitigen Wissenstand entsprechen. Dennoch kann der Herausgeber bzw. Autor dieses Webinar Foliensatzes keine Gewähr für die Aktualität Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Darüber hinaus liegt die Wahl der jeweiligen Methode, des jeweiligen Medikaments allein in der Verantwortung des Behandlers. Aus etwaigen Folgen können keine Ansprüche gegenüber dem Verfasser oder gegenüber dem Zentrum für Naturheilkunde geltend gemacht werden.

Warenzeichen bzw. geschützte Namen (z.B. Pharmapräparate) wurden nicht besonders gekennzeichnet.

Bildquellen: Eigen, lizenzfrei oder mit erworbenen Lizenzen