



Weniger ist mehr

Die Heilkraft der sanften Buteyko Atmung

Die Buteyko Methode betont die sanfte, leichte und reduzierte Zwerchfellatmung durch die Nase. Die meisten Menschen atmen zu viel ein. Der sowjetische Arzt Buteyko hat entdeckt, dass Überatmung nicht die Folge, sondern die Ursache von Krankheit ist. Es geht darum, nicht zu viel Kohlendioxyd zu verlieren.

 Text: [Andrea Ledergerber*](#)

«Die Ausgangslage
ist der gesunde
natürliche Atem.»



Entscheidend für die gesunde Atmung ist Zartheit.

Sanft durchströmt mich mein Atem. Er entspringt der Stille und taucht in die Stille zurück (**shunya**). Ich spüre den feinen Atemzug in meinen Nasenflügeln. Der Mund ist zart versiegelt. Die Oberlippe küsst die Unterlippe. Die Zungenspitze ist am oberen Gaumen angelegt. Beim Einatmen ist die Luft etwas kühler, beim Ausatmen etwas wärmer. Ich atme bewusst leicht und weich bis in den Bauch hinunter. Ich stelle mir das Zwerchfell wie eine Medusa vor, die sich bei der Inhalation nach unten, bei der Exhalation nach oben bewegt. Pulsierend massiert das Diaphragma – dieser wunderbare primäre Atemmuskel – Herz und Lungen im Brustraum, die viszerale Organe im Bauchbereich.

Wie eine Welle fließt der Atem in mir. Die Rippenbögen schwingen in dieser Bewegung mit. In kleinen Schlucken trinke ich Luft. Keine grossen tiefen Atemzüge. Federleicht und leise atme ich ein und etwas langsamer aus (**sukshma**). Die Pausen dazwischen als rhythmische Wendepunkte. Der Atem wird stiller. Ich werde stiller. Langsam komme ich in mir selbst zur Ruhe. Ein Gefühl von Frieden und vielleicht gar Freude breitet sich in mir aus (**sattva**). Innere Sinnlichkeit.

Wenn ich mein Fingerspitzengefühl auf die Haut ausdehne – meine dritte Lunge – spüre ich jede Pore atmen. Lausche ich noch tiefer in mich hinein, kann ich das Wunder der Zellatmung erahnen. Diese komplexen Prozesse einer astronomischen Zahl von Molekülen, die ihren membranartigen Tanz von Verbindung und Austausch in Blut und Zellen vollführen. Uns das Leben schenken.

Drei yogische Prinzipien

In diesen einführenden Zeilen werden die Grundsätze der Buteyko Methode an Hand einer Körperreise dargelegt: sanfte, leichte und reduzierte Zwerchfellatmung durch die Nase. Taucht man in dieser tief sinnlichen Bewusstheit in den Atem ein, können **drei essenzielle yogische Prinzipien** erfahren werden: shunya (leer, all-ein), sukshma (feinstofflich, subtil) und sattva (rein, fein).

Schon die alten Yogis wussten um die Kraft dieser Atemweise. **Dr. Konstantin Buteyko** (1923-2003) hat das Rad nicht neu erfunden, aber er hat diese alte Weisheit naturwissenschaftlich im westlichen Sinn erforscht, bestätigt und in einigen Ländern bekannt gemacht. Aus einer eigenen Krankheitserfahrung heraus hat der sowjetische Arzt entdeckt, dass Überatmung (chronische Hyperventilation) nicht die Folge, sondern die Ursache von Krankheit ist. **Wenn wir zu viel atmen**, bekommen wir nicht mehr Sauerstoff, sondern **verlieren zu viel Kohlendioxid** und kommen in einen Kohlendioxid-Mangel (Hypokapnie), was schwerwiegende Folgen für unsere Gesundheit hat. Mit Atemreduktion konnte Buteyko **durchschlagende Erfolge bei Asthma** erzielen. Seine Methode wirkt auch sehr heilsam bei anderen sogenannten «Zivilisationskrankheiten»: Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Angstzustände, etc.

«Natur ist gemeinsamer Atem.»

Falsche Mythen

Buteyko hat hartnäckige Mythen entmystifiziert.

1. Grosse, tiefe Atemzüge sind gesund und versorgen uns mit viel Sauerstoff.
2. Sauerstoffmangel löst den Atemimpuls aus.
3. Kohlendioxid ist lediglich ein Abfallprodukt im Atemprozess.

Drei Mal nein. Ganz im Gegenteil: Gesunde Atemzüge sollten nur «tief» im Körper sein (Zwerchfellatmung), was den elementar wichtigen **Vagusnerv** aktiviert. Nicht der Hunger nach Sauerstoff, sondern das Bedürfnis, Kohlendioxid abzuatmen, löst den Atemimpuls aus. Kohlendioxid ist keineswegs ein Abfallprodukt, sondern lebenswichtig. Kein Kontrahent von Sauerstoff, sondern Teamplayer in einem Bund von «drei Freunden fürs Leben» (mehr dazu später).

In seiner Forschung hat Buteyko **drei einfache Regeln** für eine gesunde, natürliche Atmung herauskristallisiert:

1. Nase und Zwerchfell (Biomechanik)
2. Sanfte, leichte und kleine Atemzüge (Volumen)
3. Langsames Atmen (Rhythmik).

Buteyko und Yoga

In den letzten Jahren hat diese Methode an Popularität gewonnen. Gerade auch in Yogakreisen. Persönlich stehe ich dieser Entwicklung positiv gegenüber. Oft wird in den Yogaausbildungen hier im Westen Pranayama zu wenig und zu wenig präzise unterrichtet. Fehlt ausreichendes Basiswissen in der Theorie und die Verinnerlichung einer gesunden Atmung in der Praxis, sind Pranayama-Techniken nicht sinnvoll.

Die Ausgangslage für jegliches Pranayama ist der gesunde natürliche Atem. Meistens liegt der Fokus auf der Biomechanik und dem Nervensystem. Die Biochemie kommt oft zu kurz. Für ein umfassendes Verständnis sind alle drei Ebenen essenziell: die biomechanische, die psychoemotionale und die biochemische. Daher ein Einblick in die manchmal vernachlässigte Physiologie.

Ein vitaler Cocktail aus drei Gasen

Sauerstoff ist lebenswichtig: Für die aerobe Atmung und die Mitochondrien. Das ist aber nur ein Teil der Geschichte. Sauerstoffmangel ist nie das Problem. Das Blut ist immer genug mit Sauerstoff gesättigt (95 bis 98%). Chronischer **Kohlendioxid**-Mangel hingegen kann ernsthafte gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Wir brauchen Kohlendioxid genauso wie Sauerstoff. Nur wenn genug Kohlendioxid im Körper ist, können die Zellen Sauerstoff absorbieren.

Rote Blutkörperchen nehmen über die Lungenbläschen (Alveolen) Sauerstoff-Atome aus der Atemluft auf. Ein rotes Blutkörperchen besteht aus 90% Hämoglobinmolekülen. Jedes Hämoglobinmolekül bindet vier Sauerstoff-Moleküle. Jede so «befrachtete» rote Blutzelle tritt dann ihre Reise durch den Körper an. Trifft sie auf Sauerstoff hungrige Zellen, gibt sie nach und nach Sauerstoff-Moleküle ab.



Die geschlossenen Knospen erinnern an Alveolen.



Sanftes Atmen hilft dabei, nicht zu viel Kohlendioxid zu verlieren.

«Die Stille des
Atems ist eine
heilige Stille.»

Für diesen Austausch auf Zellebene ist Kohlendioxid verantwortlich («Bohr-Effekt»): Nur dank Kohlendioxid kann Sauerstoff sich aus den Hämoglobinmolekülen lösen.

Kohlendioxid ist also für unsere Atmung von zentraler Bedeutung:

Es wirkt Gefäss erweiternd, senkt den Blutdruck, ist wichtig für die pH Balance, hat eine beruhigende Wirkung

auf unsere Nerven, fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und unterstützt unser Immunsystem.

Das dritte Gas im Bunde ist das **Stickstoffmonoxid** (NO). Es wird vor allem in den Nasenhöhlen produziert (eine 24/7 Nasenatmung ist auch deshalb ideal), sterilisiert die Atemluft, erweitert die Blutgefässe, hilft bei der Sauerstoffversorgung, agiert als Neurotransmitter, wirkt immunstärkend und verjüngend.

Mantras wirken heilend

Nicht zufällig ist **Bhramari**, das Bienensummen eines der grundlegendsten Pranayamas. Mit Summen produzieren wir Stickstoffmonoxid. Atem und vibrierender Klang werden verbunden. Klang und Schwingung sind die Quelle der Schöpfung, OM ist der Urklang. Das Wissen über den Zusammenhang von Stickstoffmonoxid, liefert eine Erklärung mehr, weshalb das Singen von Mantras auf so vielen Ebenen heilend wirken kann.

Ähnlich wie bei der Buteyko Methode, steht auch im Pranayama das **Nicht-Atmen (Atemanhalten) und das wenig Atmen im Zentrum**. Im Yoga schwingt nebst der gesundheitlichen, die spirituelle Dimension bedeutungsvoll mit: Atem, Bewusstsein und Geist verbinden sich zu einer Reise nach Innen. Nicht selten können wir auf dieser Reise Stille erfahren. «Die Stille des Atems ist eine heilige Stille. Ein Jenseits im Diesseits», sagt der Yogalehrer und Atemspezialist Ralph Skuban. So schliesst sich der Kreis. Aus der Stille in die Stille.

Es gäbe noch so viel Wissenswertes zu diesem Thema. Aber ja, wie war das Motto? Weniger ist mehr. Deshalb nur noch ein raumöffnender Gedanke zum Abschluss: Wir leben nicht alleine. Wir atmen nicht alleine. Natur ist gemeinsamer Atem und «in der Luft lebt der Atem der Bäume», wie Mike Kauschke so schön sagt.

* Die Autorin ist Lehrerin für Kundalini Yoga, Yin Yoga, Shakti Dance und Atemcoach nach der Buteyko Methode.

www.devotionyoga.ch