



„Sie sollten sanft atmen, sanft!“ Konstantin Buteyko

Gesund Atmen

Immer mehr Menschen leiden heute an den Folgen einer unnatürlich gewordenen oder dysfunktionalen Atmung.

Das bedeutet, dass der Atem sich nicht mehr physiologisch optimal vollzieht, sein rhythmisch-sanftes Gleichmass verliert. Er beschleunigt sich und wird intensiver. Ein zu schnelles und tiefes Atmen kann zu chronischer Hyperventilation führen.

Der ukrainische Arzt Konstantin Buteyko hat entdeckt, dass durch weniger Atmen mehr Sauerstoff von den Zellen aufgenommen wird, was einen positiven Effekt auf diverse Symptome und Krankheiten hat.

Häufiges und tiefes Atmen heisst nicht, dass der Organismus mehr Sauerstoff erhält. Entscheidend ist, dass der Sauerstoff nicht nur in die Lungen, sondern auch in die Zellen gelangt. Dazu braucht es die richtige Menge an Kohlendioxid (CO₂). Wenn wir Zuviel Atmen, geht CO₂ verloren.

Wieder zu einer funktionellen und gesunden Atmung zu finden ist das Ziel eines Atemtrainings. Wir lernen weniger zu Atmen, damit steht dem Körper mehr CO₂ zur Verfügung. Durch die höhere Kohlendioxid-Anreicherung im Blut weiten sich die Blutgefässe. Verkrampfungen in den Bronchien lösen sich, die Entspannung wird gefördert und der Blutdruck gesenkt.

Zeichen einer dysfunktionalen Atmung sind:

- Mundatmung, lautes Atmen, Brustatmung, häufiges Gähnen, Kurzatmigkeit
- Es besteht das Gefühl nicht genügend Luft zu bekommen
- Unser Atem reagiert sehr schnell auf unsere Emotionen und unsere Handlungen. Das heisst auch, dass unser Atemmuster durch unsere Lebensart geprägt wird und sich verändern können.

Durch Stress und fehlende Atembewusstheit verändert sich die sanft rhythmische und ruhige Atmung, welche uns Gleichgewicht und Entspannung schenkt. Viele gesundheitlichen Schwierigkeiten korrelieren mit unserem Atem und können durch eine natürliche und gesunde Atmung Linderung und Besserung erfahren.

- Asthma
- Kurzatmigkeit
- chronisch verstopfte Nase
- Schnarchen & Schlafapnoe
- Ängste & Panikattacken
- Anspannung, Unruhe & Stress
- Bluthochdruckdiverse Stoffwechselkrankheiten

Im Atemtraining nach der Buteyko-Methode

üben wir mit verschiedenen Techniken um wieder zu einer sanften und ruhigen Zwerchfell-Atmung zu finden, welche durch die Nase geht.

- Du erfährst Atembewusstsein
- Lernst mit verschiedenen Techniken nur soviel zu Atmen, wie dein Körper wirklich braucht
- Lernst entspannende Atemtechniken welche du im Alltag einsetzen kannst.

Buchempfehlungen:

- Ralph Skuban: Richtig Atmen, das Praxisbuch für mehr Gesundheit
- James Nestor : Breath – Atem

Das Atemtraining nach Buteyko, kann online oder vor Ort stattfinden. Es beinhaltet:

- Ein Vorgespräch ca. 30 Min
- 4 Coaching-Sitzungen à 50 - 60 Minuten (wöchentlich)
- 1 Abschlussgespräch ca. 30 Min

Um erfolgreich das eigene Atemmuster zu verändern, braucht es die Bereitschaft während des Atemtrainings von 4 Wochen, täglich 30 – 40 Min zu üben. Am besten in 2-3 Einheiten à 10-15 Min.

Kosten:

Einzeltraining: 400 CHF.

Training in Kleingruppe: 300 CHF. pro Person (max. 2-3 Personen)

Das Atemcoaching ist individuell auf dich abgestimmt und führt dich systematisch zurück in eine natürliche Atmung. Zurück zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen.

Rückmeldung:

Das 4-wöchige Atemcoaching bei Conny hat mein Leben verändert. Meine Lebensqualität hat sich stark verbessert. Vor dem Coaching konnte ich oft nicht frei atmen. Einerseits war meist ein Nasenloch verstopft und andererseits hatte ich einen Druck auf der Brust, der mir das Gefühl gab, nicht richtig Luft holen zu können. Schon in der ersten Woche waren Verbesserungen spürbar. Auch die Qualität des Schlafes hat zugenommen. Während ich früher meist 2 - 3 mal aufwachte pro Nacht und zur Toilette musste, hat sich das auf ein bis kein Mal verringert. Zudem beklagt sich mein Partner nicht mehr über mein Schnarchen. Das ganze Atmen hat sich insgesamt verfeinert, ist sanfter geworden, ruhiger. Ich habe im wahrsten Sinne mehr Luft zum Leben und bin spürbar vitaler. Danke liebe Conny, es ist wie ein Wunder für mich.

Priska Flury, 55, Glückstrainerin