

KERNgesund. Neue Impulse für deine Gesundheit von TRIAS

KERNgesund Folge 6 mit Silvia Smolka – Transkript

KERNgesund. Neue Impulse für deine Gesundheit von TRIAS.

Andrea Losleben:

Nach dieser Folge werdet ihr versuchen, nur noch durch die Nase zu atmen. Meine heute Gästin, Dr. Sylvia Smolka macht das ausschließlich. Also selbst beim Reden atmet sie durch die Nase. Es ist superschwierig und sie sagt noch viel mehr. Weniger atmen. Wenn wir weniger atmen, leben wir gesünder. Und diese reduzierte Atmung kann es bei total vielen Krankheiten helfen. Asthma, Long-Covid, eine verstopfte Nase, chronische Müdigkeit, PMS, Ängste, Stress und und und....

Ich freue mich auf Dr. Sylvia Smolka. Sie hat die Buteyko-Atmung nach Deutschland gebracht. Seit 25 Jahren gibt sie Workshops und hat eine Art Schule, in der sie Kurse gibt und auch ausbildet. Top Tipp von ihr, gerade in der Erkältungszeit, beim Schlafen den Mund zu kleben. Ich weiß, es klingt total makaber, aber wir werden weniger krank, wenn wir nachts nur durch die Nase atmen und nicht durch den Mund.

Schön, dass ihr dabei seid. Ich bin Andrea Losleben.

Dann freue ich mich total und sag erst mal Hallo, Sylvia.

Ja Hallo. Hallo, Andrea.

Also Sylvia, du bist ja wirklich die Beste, um diese Atmung bekannt zu machen. Denn du bist zu der Atmung gekommen, weil du Asthma hattest und nichts mehr geholfen hat. Und jetzt sagst du im Nachhinein, ich bin dankbar, dass ich krank war und dass ich dadurch Buteyko überhaupt kennengelernt habe. Das ist ja der Wahnsinn.

Genau. Für mich war das wirklich die Erlösung, nachdem ich mich mein Leben lang krank gefühlt habe, also bis in die 40er. Und eigentlich immer eingeschränkt war mit Partys wo geraucht wurde. Und so weiter. Ich konnte im ganzen Juni nicht rausgehen, weil da die Pollen geflogen sind. Und da hat mich wirklich die Buteyko-Methode vollkommen von befreit. Also ich habe mich einfach in Kontrolle wieder von meinem Leben gefühlt. Ich hatte einfach was in der Hand, was ich selber tun kann, wo ich nicht von anderen oder von Methoden abhängig war, die ich natürlich alle vorher ausprobiert hatte und die mir nur immer begrenzt geholfen hatten.

Und wie lange hat es gedauert? Von dem Moment an, wo du angefangen hast mit der Atmung, bis zu dem Moment, wo du sagst, okay, mir geht es viel besser? Und dann, ich brauche keine Medikamente mehr. Wie schnell geht denn so was?

Also ich hatte sehr schwer Nasen Verstopfungen und da hatten wir während des Lesens die Übung, die ich im Internet gefunden hatte und die Nase frei gemacht. Und in dem Moment war schon diese starke Einschränkung praktisch verbessert. Also das war wie eine Erleuchtung. Ich hatte vorher auch bestimmte Erfahrungen, die da reinpassten. Also Luft anhalten, wenig atmen, wenn ich die Treppe hoch gerannt bin, dann war die Nase frei. Oder wenn ich ganz leise ins Kinderzimmer gegangen bin, um die Kinder nicht zu stören und den Atem angehalten habe, dann war die Nase frei. Aber ich habe

nicht geschaltet. Dass das ja einfach, das weniger Atmen sein kann. Und dann habe ich diese Methode gesehen, ausprobiert und es hat sofort geholfen. Und mir war klar, dass liegt am Luft anhalten und weniger atmen.

Und wie lange hast du dann gebraucht, bis du gesagt hast ich brauche jetzt gar kein Nasenspray und Co mehr?

Nasenspray habe ich sofort nicht mehr gebraucht. Wobei, ich habe es vorher dann mir auch schon verkniffen, weil ich Nasenspray abhängig gewesen war und ich habe nachher alle drei Tage eine Flasche verbraucht. Also das hatte gar keinen Wert mehr und aber Asthma Medikamente haben ungefähr eine Woche gedauert.

Ja, also ich habe musste dann erst mal ein paar Tage Kortison nehmen um reinzukommen in die Übungen. Gegen das Cortison hatte ich einfach einen starken Widerstand und da hat man Bedenken. Das ist sehr verbreitet und ich hatte auch Angst davor und habe das vermieden. Aber dann habe ich es genommen und wie gesagt, nach einer Woche brauchte es nicht mehr und dann brauchte ich auch die Bronchien erweiternden Mittel nicht mehr.

Also bei dir hat jetzt die Buteyko-Methode bei Asthma total geholfen und dich quasi geheilt und du sagst für alle Zivilisationskrankheiten ist diese Atmung was. Super unbekannt bisher. Also ich habe vorher auch noch nie irgendwas davon gehört, aber bei was genau sagst du jetzt Versuchs doch mal mit der Buteyko-Atmung. Bei welchem Problem sagst du das kann doch helfen.

Ja, also verstopfte Nase. Dann aus der Puste sein, Chronische Müdigkeit, Migräne, eventuell auch Menstruationsprobleme. Also wenn man eben Prämenstruelles-Syndrom hat, auch Long-Covid. Unbedingt würde ich da Buteyko ausprobieren. Weil da ist es einfach auch sehr verbreitet nach neueren Forschungen, dass die Betroffenen dann eventuell schon vorher chronisch hyperventiliert haben und deswegen dann auch so anfällig dafür sind.

Ich habe noch gelesen, auch Übergewicht hattest du noch aufgezählt. Also das sind so Themen, wo ich dann so denke, okay Wow, das hier, dagegen hilft atmen. Also es ist wirklich so? Oder Stress, Krebs hast du auch aufgeführt.

Ja, das sind natürlich Dinge, die sind nicht so ganz so einfach wie Asthma ist schnell, da hat man sofort einen Effekt, den man auch spürt. Ich habe immer mal wieder Leute in den Kursen gehabt, die auch bei Übergewicht besser damit abnehmen konnten. Einfach auch deswegen, weil man eine sehr viel feiner Selbstwahrnehmung entwickelt, wenn man auf die Atmung achtet. Und man merkt sofort, wenn einem bestimmten Nahrungsmittel und das Überessen nicht bekommt weil das wirkt sich auf die Atmung aus. Man atmet schwerer und das merkt man, wenn man darauf überhaupt achtet, merkt man es einfach direkter und lässt es dann leichter. Und Krebs ist natürlich so eine Sache, da traue ich mich immer gar nicht, so darauf hinzuweisen. Aber die ganze Physiologie ist besser. Der Säuren-Basen Haushalt ist ganz entscheidend bei Krebs, also Sauerstoffmangel in den Zellen und das kann man ja alles verbessern. Von daher ist es einleuchtend, dass es wirkt. Und im Einzelfall muss man gucken. Aber ich würde es trotzdem empfehlen, die Atmung zu überprüfen und zu gucken, ob da vielleicht eine Ursache sein könnte. Eine Krankheit noch, wo ich das unbedingt empfehlen würde, ist Bluthochdruck. Buteyko selber ist über seinen Bluthochdruck auf diese Methode gekommen und hat die entwickelt, weil er selber gegen seinen Bluthochdruck Effekte bemerkt hat. Und dann hat er das eigentlich erst auf andere Krankheiten seine Forschung ausgeweitet.

Also lass mal erst mal erzählen, was genau ist es, wie macht man es? Also die Buteyko-Atmung heißt weniger atmen und ich habe als ich es gehört habe, dachte ich so Hä, wie soll das gehen? Wie soll ich denn einfach weniger atmen, wenn mein Körper macht das ja von alleine. Ich kann es ja gar

nicht...Klar weiß ich, ich kann mal anders atmen und so was. Aber wie schaffe ich es denn, weniger zu atmen?

Ja, also die meisten sind ja permanent im Stress und Stress erzeugt einfach, dass man die ganze Zeit auch heftig atmet. Viele atmen aktiv ein und aus, also die pumpen praktisch die Luft ein und aus, anstatt entspannt auszuatmen durch Entspannung sich mit der Ausatmung zu entspannen. Das ist eigentlich das Natürliche und weniger Atmung kanns einfach direkt ausprobieren, ob man eigentlich so viel atmen muss, so tief und so häufig mit so einer Frequenz, wie man das tut. Also viele machen auch keine Pause nach der Ausatmung. Man kann ausprobieren, ob man nicht sich besser entspannen kann, wenn man eine kleine Atemruhe nach der Ausatmung lässt, ehe man das Einatmen wieder von alleine kommen lässt. Also ich selber habe sehr viel Spielraum da bemerkt bei mir.

Normalerweise atmet man glaube ich so zwölf 20-mal pro Minute oder so im Schnitt.

Das wird immer in den neueren Artikeln gesagt, aber früher hieß es zwölf Atemzüge. Das zeigt schon mal, wie stressig unsere Gesellschaft ist, dass die meisten inzwischen bei 20 sind.

Wie viel ist es bei dir? Wie oft atmest du pro Minute?

Also wenn ich. Wenn ich mich nicht beobachte und so in meinem Alltagsstress bin, dann bin ich auch oft bei 20 ertappe ich mich also, wenn ich ein Gerät zum Überprüfen an mich hänge. Sobald man es beobachtet, wird es weniger. Man kann das nicht wirklich selber testen, aber wenn ich in Ruhe bin, dann denke ich, bin ich bei zwölf. Also. Und wenn man sehr entspannt, ist beim Meditieren und so, da ist man eher bei sechs und das ist dann auch ein richtig gutes Atem Muster.

Wäre jetzt einen Tipp zum Beispiel von dir, dass wir mal selber gucken, wie oft atme ich pro Minute und dann versuchen heißt die nächsten Minute einfach zwei Mal weniger. Wäre schon mal was Gutes?

Das könnte man machen, aber eher die meisten atmen eher das zu schnelle und zu tiefe und man kann die Atmung besser umstimmen, indem man kleineres Volumen atmet und besser mit dem Zwerchfell. Also ganz wichtig ist die Zwerchfell Atmung. Die meisten atmen oben im Brustkorb und ziehen oft den Bauch ein, wenn sie einatmen. Der Bauch müsste rauskommen, wenn er reingeht, dann ist es paradoxes Atmen. Und das ist Stress. Das ist Stress-Atmung. Man könnte erst mal drauf achten, dass man wirklich mit dem Zwerchfell atmet. Dann braucht man nicht so viel Luftaustausch, weil die Atmung einfach effektiver ist und man verliert nicht so viel Kohlendioxid. Kohlendioxid ist das, was man ausatmet. Im Wesentlichen. Und das, was dann die Probleme macht, der Mangel an Kohlendioxid.

Es ist euch vielleicht schon aufgefallen, dass die Sylvia anders atmet. Also mir ist es tatsächlich jetzt sofort aufgefallen, denn ein großes Ding ist, um langsamer zu atmen, ist auch durch die Nase atmen. Du sagst einfach wirklich durch den Mund atmen. So einfach eigentlich gar nicht machen, sondern durch die Nase. Und bei dir. Man hört es tatsächlich. Ich glaube, ihr werdet jetzt drauf achten. Wenn du redest, holst du durch die Nase Luft. Was? Ich habe es versucht. Ich kann das überhaupt gar nicht. Ich rede. Und natürlich hol ich dann, wenn ich Rede durch den Mund Luft. Und du machst das durch die Nase. Ich finde es faszinierend, weil ich habe das wirklich getestet. Ich kann das nicht. Also, das ist Wahnsinn. Wie lange hast du dafür gebraucht?

Also, am Anfang konnte ich das überhaupt nicht. Das hat ein bisschen gedauert. Ich weiß nicht mehr wie lange, aber das hat dann irgendwie Klick gemacht. Und plötzlich ging es. Ich habe das auch mit Mantra singen geübt. Also, wenn man was Langsames singt oder spricht und dabei darauf achtet, immer den Mund kurz zuzumachen nach einem halben Satz oder so, wenn man da den Mund

zumacht, dann wird die Luft reflektorisch wieder aufgefüllt und wenn man den Mund zumacht, geht es ja nur durch die Nase. Was die meisten unter uns machen, die lassen dieses reflektorische Einatmen durch den Mund gehen. Also wenn man den Mund kurz zumacht und man kann, zählen. Ich weiß nicht, ob das passt.

Ich mache die ganze Zeit mit, wenn du über das Atmen redest. Ich merke immer, wie ich es gerade mitmache und mein Zwerchfell spüre und mein Mund zumache.

Also man kann einfach mal ausprobieren, ob man zählen kann. 21 22 23 und dann immer nach jeder Zahl den Mund kurz zu machen und ausprobieren, was passiert, wenn der Bauch entspannt ist. Dann kann es durch das durch die Nase gehen und mit dem Zwerchfell. Also wichtig ist, dass der Bauch entspannt ist, sonst hält man dagegen und kommt durcheinander und so.

Das ist jetzt aber auch Kopf mäßig schwierig, weil viele von uns den Bauch gerne einziehen, weil man möchte, dass der Bauch nicht gesehen wird. Aber das ist das. Dann müssen wir den Kopf auch noch mit umdenken lassen, dass wir sagen, okay, egal, es ist gesünder, wenn wir mit dem Zwerchfell atmen und den Bauch raushängen lassen.

Ja, genau. Also sich zu sagen, der Bauch, den Bauch hängenlassen ist sehr gesund.

Ja wie das Hängebauchschwein, sieht doch auch süß aus.

Man kann das ja auch erst mal für sich und auch in verschiedenen Gelegenheiten beim Spazieren gehen. Jedenfalls ist die Voraussetzung für gute Zwerchfell Atmung, dass der Bauch entspannt ist.

Ich habe das mit dem Tipp von deinem Buch gestern Abend ausprobiert, also mit dem Zählen eben eine Methode und dann durch die Nase zu atmen und im Buch stand Versuch's einmal beim Vorlesen für die Kinder habe ich gestern Abend versucht. Ich glaube, die Geschichte hat nicht mehr viel Sinn ergeben, weil ich wirklich an den unmöglichsten Stellen mit der Nase geatmet habe, weil ich dachte ich brauche Luft...ich brauche Luft. Also das war lustig. Also das dauert ein bisschen, bis ich das kann.

Ja, also schwierig wird es immer, wenn man zu lange spricht, weil dann ist man schon so im Mangel und dann funktioniert das nicht gut. Also darum ist immer gut am Komma, da wo ein Komma ist, schon wieder den Mund zuzumachen und das Einatmen so geschehen zu lassen.

Jetzt habe ich einen Satz gelesen. Er hat mir sehr gut gefallen. Schließt den Mund, dann bleibst du gesund. Kann man das so sagen?

Ja, auf jeden Fall. Das könnte zwar auch missverstanden werden, wie Rede nicht so viel, aber. Also Nasen Atmung ist einfach so essenziell für die Gesundheit. Wer permanent durch den Mund atmet, entwickelt in der Regel Bluthochdruck und Schlafapnoe. Wenn man das nachts macht, im Schlaf, dann ist das ein ganz großer Faktor.

Also du sagst, es ist egal, ob ich irgendwelche Erkrankungen habe und deswegen mit dem Atmen anfangen sollte. Nein, es ist für uns alle egal, was wir, ob wir was haben oder ob wir gesund sind. Macht den Mund zu und atmet immer durch die Nase. Es ist einfach viel, viel besser. Ist auch so präventiv gedacht, das ist einfach und klar.

Also man kann wirklich sagen, ich habe im Bekanntenkreis diverse Beispiele, wo ich immer schwer aushalten konnte, wie heftig die durch den Mund geatmet haben. Und die sind alle krank inzwischen. Also wenn sie dann so in meinem Alter sind, das hält der Körper nicht auf die Dauer aus.

Und wie wird man krank? Was haben die so? Also ich muss jetzt auch nicht deine Freunde nehmen als Beispiel.

Viele haben Bluthochdruck und Schlafapnoe, die schnarchen und haben dann die Atem Aussetzer. Oft in einem Fall ist eine Epilepsie aufgetreten und das hat natürlich immer auch andere Ursachen. Vielleicht noch dazu, aber man muss die Anlage dafür haben. Aber der Auslöser ist dann eventuell wirklich die Atmung.

Dieses Schnarchen, was du gerade sagtest, dass das geht, ja auch durch den Mund. Und Schlafapnoe ist dieses, dieses Aussetzen vom Atmen.

Da wechseln sich dann praktisch immer so Phasen von Hyperventilation und Hypoventilation, also zu wenig Atmen, ab. Also Atem-Aussetzer und dann kommt man so in Luftmangel, dass man quasi die Luft reinreißt. Und das geht so, das geht dann nur mit so einem heftigen Schnarcher.

Wir kennen alle die Schnarcher, die neben uns liegen nachts. Was mache ich jetzt? Sage ich jetzt meinem Mann. Probier's mal mit dem Atmen, dass du weniger schnarchst.

Ja, der soll sich erst mal den Mund zukleben.

Ernsthaft? Den Mund. Wirklich den Mund zukleben? Das klingt wirklich so, also ja. Muss man sich dran gewöhnen.

Das ist so ein bisschen in Mode gekommen. Es hat diverse Filmchen in den verschiedenen Fernsehsendern aufgegeben über Mouth-Taping. Durch eine Sportlerin, die das empfohlen hat, natürlich auch aufgrund von Buteyko. Das kommt schon aus dieser Richtung. Und man kann das machen mit so einem Hautfreundlichen Papier-Klebeband.

Also man braucht keine Angst zu haben, dass man erstickt, weil das würde reißen. Also man würde den Mund mit Gewalt dann aufreißen und dann würde das abgehen oder durch reißen und man kann es auch erst mal nur senkrecht kleben, sodass man seitlich noch ein bisschen Luft kriegen könnte. Also es ist nicht gefährlich, es sei denn, man ist betrunken und oder hat ein Schlafmittel genommen, wo man dann wirklich weg ist. Dann könnte es vielleicht mal, es könnte dann gewisse Gefahren nach sich ziehen, aber ich habe noch nie eine negative Auswirkung gehabt bei jetzt bei Klienten. Also immer nur positive.

Schläfst du denn dann nachts immer mit zunem Mund?

Es geht. Ich habe das eine Weile ja auch zugeklebt und man kann sich natürlich auch irgendwelche vom Zahnarzt oder Kieferorthopäden irgendwelche Hilfsmittel holen, die den Mund zu halten. Es gibt für Kinder zum Beispiel Mund Vorhof Platten nennt sich das. Das sind so aus Silikon so eine Platte mit dem Griff wie ein Schnuller, die man vor die Zähne legen kann. Und das wird für Kinder empfohlen, um Schnuller abzugewöhnen und auf bei Nasenatmung zu bleiben. Wenn man da dann durch den Mund atmen will, dann ist da eine Wand im Weg. Also das ist wie eine Platte vor den Zähnen und fördert dann, dass man doch besser durch die Nase atmet. Und für Erwachsene gibt es so Schienen, die man sich an die eigenen Zähne anpassen kann. Mit heißem Wasserbad. Da gibt es inzwischen verschiedene Fabrikate. So was könnte man aufnehmen, ist dann nicht so sicher wie das Zukleben und auch...

Schon eine drastische Maßnahme das zukleben

Ja, aber man kann es ausprobieren am Tag, wenn man Hausarbeit macht oder wenn man vorm Fernseher sitzt oder liest und sich erst mal dran gewöhnen und dann findet man das eventuell gar nicht mehr so schlimm. Wobei, leider ist es ja so, dass die diejenigen, die es schlimm finden, die wollen, ja durch den Mund atmen, deswegen finden sie es schlimm, die die das schlimm finden. Das sind auch diejenigen, die es am nötigsten brauchen.

Ja, also ich bin gespannt, was mein Mann sagt, wenn ich es meine. So kannst du mal gegen das Schnarchen den Mund zukleben. Mal gucken, was er sagt.

Also meine Partner machen das. Haben das alle gemacht, oder Leute, die mit mir im Raum geschlafen haben, die habe ich alle dazu gekriegt, dass sie es machen, wenn sie Schnarcher waren, auch in Gruppen-Schlafräumen habe ich das schon propagiert und es funktioniert nicht komplett, weil man kann auch durch die Nase schnarchen. Aber das Schnarchen ist da nicht so laut.

Ja, stell ich mir gerade vor. Habe ich da einen Effekt? Bin ich morgens, fühle ich mich besser. Morgens, wenn ich durch die Nase...

Genau. Also viele fühlen sich wirklich sehr deutlich schon nach der ersten Nacht besser, haben durchgeschlafen. Also in den Kursen habe ich immer einen Anteil von Teilnehmern, die morgens sagen, auch wenn sie die größten Widerstände hatten, wenn sie sich dann doch durchgerungen haben, das zu machen. Die erzählen dann morgens ich habe durchgeschlafen. Obwohl ich noch nie im Hotel in der ersten Nacht durchschlafen konnte, habe ich jetzt durchgeschlafen. Und das ist für mich völlig ungewöhnlich. Und ich habe heute, bin früher aufgewacht und fitter gewesen. Solche Aussagen kommen dann immer.

Die..., der Erfolg von Leuten, die die Buteyko-Methoden anwenden, ist sowieso super hoch. Hast du überhaupt schon erlebt, dass jemand gesagt hat das hat mir jetzt gar nichts gebracht gegen meine Beschwerden?

Also es gibt ganz seltene Fälle. Ich hatte mal eine, die Schlafapnoe hatte, Die hat gesagt, das hat mir gar nichts gebracht. Aber da muss man natürlich gucken. Und Astmatiker unter den Asthmatikern wirklich sehr, sehr selten. Und man muss natürlich gucken, ob die die Übungen dann auch gemacht haben und ob sie die richtig machen, ob sie Körperwahrnehmung haben. Es gibt ja Leute, die haben, die können doch nicht mal sagen, ob sie jetzt gerade durch die Nase oder durch den Mund geatmet haben. Selbst wenn sie die Aufmerksamkeit darauf richten, fällt ihnen das schwer. Und wenn man so wenig sich selber wahrnehmen kann, dann kann es schwierig sein. Oder wenn man irgendeine Krankheit im Hintergrund hat, die einfach einen starken Atem Antrieb macht, dann kann das auch schwierig sein.

Hat dich irgendwie mal was überrascht, wo du jemandem helfen konntest, wurde der sagt, dass er das war Wahnsinn, dass sie bei dem Kurs war und es hat sofort gewirkt. Oder es hat gewirkt, der etwas wurde. Das ist, das weiß ich nicht, ob das klappt.

Ja. Also, ich hatte also einmal so einen krassen Fall mit Angstzuständen, Angstzustände. Da wird bei Asthma immer gesagt, die Leute haben Angstzustände, weil sie Asthma haben und die keine Luft kriegen. Aber dass so was dann auch andersherum gehen kann, dass Angst das die falsche Atmung oder eine ungünstige Atmung Angstzustände auslösen kann, das ist wenig im Bewusstsein und von daher war ich skeptisch. Und diese Frau kam mit Angst und Panik Zuständen, und zwar so schlimm, dass ihr Mann sie bringen musste. Die konnte alleine nicht auf die Straße gehen und die ist dann nach dem dritten Abend nicht mehr wiedergekommen. Hat nur noch angerufen, hat gesagt ihr Problem ist beseitigt, sie geht wieder alleine auf die Straße, ihr Mann muss sie nicht mehr bringen, Ihr Leidensdruck ist weg. Sie braucht das nicht weiter. Es war einfach nur diese Fehlannahme, dass tiefes Atmen gut ist. Und das hat sie war bei ihr die Ursache. Aber da kann man natürlich nicht jetzt allgemein daraus schließen, dass Angst und Panik zustände immer damit sich verbessern. Da muss man gucken. Aber da ergänzen sich Psychotherapie und diese Atemmethode, die Buteyko-Atmung einfach sehr gut, weil die Atmung hilft aus Gewohnheiten rauszukommen, die, die man vielleicht in der Psychotherapie ja gar nicht ändert. Man kann zwar ein Trauma bearbeiten und dann Stress besser bewältigen und dann ist die Ursache eigentlich weg. Aber man hat sich ja ein Atemmuster angewöhnt

und diese Gewohnheit, da muss man dann eventuell wirklich ganz bewusst dran arbeiten. Das heißt, man muss dann bewusst auch die Atmung reduzieren, um aus dieser Stress-Atmung wieder herauszukommen. Also die Ergänzung ist gut.

Heißt das jetzt also in diesem Fall von dieser Person, die hat einfach dann ihre Atmung umgestellt? Wie? Ich habe so ein bisschen die Frage wie machen wir das denn jetzt? Wenn ein Problem haben, müssen wir täglich üben oder ist das Ziel, dass wir das irgendwann so ganz intuitiv haben? Ich mein, du bist natürlich jetzt krasses Beispiel, dass du das sowieso immer durch die Nase atmest. Aber du hast ja auch schon 25 Jahre Erfahrung. Wenn wir jetzt neu damit anfangen, weil wir irgendein Thema haben, wie viel Zeit kostet uns das denn?

Also ich war zum Beispiel sehr faul, ich habe es mir nebenbei gemacht, aber das ist nicht immer hilfreich. Also die Empfehlung ist dreimal am Tag, am Anfang, einen Monat lang zumindest eine 20 Minuten, eine halbe Stunde und auch sonst viel darauf zu achten. Und dann reicht es oft, es zu kombinieren mit anderen Tätigkeiten. Man kann das, aber man muss sich nicht immer dafür hinsetzen, sondern man kann es auch beim Sport machen, kombinieren mit mit anderen Dingen. Aber man sollte am Anfang und das ist umso wichtiger, je weniger man geübt ist, mit Körperwahrnehmung am Anfang schon auch richtig, sich darauf konzentrieren. Also es gibt eine Studie über Asthma, da war die Vorgabe, die sollten mindestens zwei Mal am Tag Übungen machen. Die haben 1,4-mal im Schnitt Übungen gemacht. 20 Minuten. Und trotzdem hatten sie 60 % weniger Medikamenten Bedarf innerhalb von vier Wochen. Also das ist relativ, was man will. Wenn man jetzt Bio Hacker ist und hypergesund werden möchte und völlig Stressresistent und in Eisbad gehen oder so was, dann muss man mehr tun. Und wenn man nur seine Symptome loswerden will, muss man weniger tun und dann hängt es eben sehr davon ab, welche Ursachen man hat. Dafür, dass man so geatmet hat.

Gibt es ein Atem wo du jetzt sagst, wenn Ihr Sohn so atmet, dann müsste er mal darüber nachdenken. Das kann nicht gut sein. Also gibt es wirklich falsche Atmung, wo wir gar nicht wissen, dass wir es falsch machen oder dass es uns eher schadet.

Also viele sagen mir ja, wie so Mund Atmung ist. Die sehen überhaupt kein Problem in ihrer Mund Atmung, auch wenn sie Sport treiben. Wenn ich die Jogger sehe, die meisten atmen durch den Mund und tun sich damit auf die Dauer auch nichts Gutes, wenn sie schon bei leichter Anstrengung durch den Mund atmen. Bei Sportlern gibt es sehr viel, diese chronische Müdigkeit oder diese plötzlichen Müdigkeit Anfälle. Und das ist auch eine Folge von falschem Atmen oder Überanstrengung, unter anderem durch falsche Atmung. Also es wäre zum Beispiel bei Sportlern sinnvoll, nur durch die Nase zu atmen. Im leichten Training ein und aus. Wenn sie mit der Atmung nicht hinkommen, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie in einen Bereich kommen, der nicht mehr so gesund ist.

Ich werde mal darauf achten. Ich könnte jetzt gar nicht sagen, was ich mache, wenn ich jogge.

Ja.

Vermutlich habe ich den Mund auf. Ich habe auch schon mal Fliegen reingekriegt. Also wahrscheinlich habe ich den Mund auf. Ich glaube, ganz viele haben jetzt schon die ganze Zeit gedacht Moment, Moment, Moment, es wir haben ja ganz andere Arten Techniken bisher irgendwo beigebracht bekommen. Also der Klassiker zum Beispiel. Man ist ja ganz aufgeregt, man soll sich beruhigen und dann sagt man mal so tief einatmen und ausatmen. Ist ja so ein Klassiker, um irgendwie so ein bisschen ganz schnell runterzukommen. Ist das Quatsch dann.

Also es ist nicht nur Quatsch, ist die Frage, was versteht man unter Tiefs und vom Ort her tief mit dem Zwerchfell? Das ist der entscheidende Punkt. Also wenn man im Stress ist

Ich mache, das dann natürlich mit der Brust..

...genau, wenn man im Stress ein großes Volumen atmet, ist es überhaupt nicht förderlich. Und das kann natürlich sein, dass man, wenn man dann großen Atemzug nimmt, das dass das man sowohl in die Brust als auch in Bauch atmet. Aber es würde auch reichen, nur mit dem Zwerchfell zu atmen und nicht so viel Luft auszutauschen und damit nicht so viel CO₂ Kohlendioxid zu verlieren. Also wenn man das oft macht, mal tief durchatmen. Verliert man auf die Dauer zu viel Kohlendioxid dann und es kann passieren, dass sich das Atem Zentrum, die Steuerung dann so einstellt, so verstellt, dass man dauerhaft zu viel atmet und das nicht merkt.

Und was würdest du empfehlen ist, weil im Moment kennen wir alle, man ist irgendwie total gereizt, genervt von Kindern, vom Job, von irgendwas und man denkt sich muss erst mal atmen, damit ich mich wieder sammeln kann. Was, was, was mache ich laut Buteyko dann?

Den Bauch locker lassen, sich erden, sein Gewicht auf den Füßen spüren, wenn man steht oder wenn man sitzt. Sein Gewicht auf der Stuhlfläche spüren, die Schultern locker lassen, den Bauch hängen lassen auf diese Gedanken haben. Also die helfen einfach sich zu erden und dann gerade nur so viel atmen wie man muss. Das Einatmen von alleine kommen lassen, mit dem Ausatmen ein bisschen schwerer werden, sich entspannen, also das Ausatmen für Entspannung nutzen. Und da hilft diese Vorstellung eventuell ein bisschen schwerer zu werden mit dem Ausatmen und ein bisschen in den Sitz oder in den Boden einsinken.

So einfach.

Wenn man früher raus ist. Es muss einmal gezeigt werden. Dafür ist es natürlich gut, mal so Kurs mitzumachen, wenn man das auch autodidaktisch gut nach Büchern kann, dann ist es gut mit dem Buch und sich dann aber auch richtig drauf einzulassen auf die Beschreibung und nicht nur so ganz kurz. Also es ist schon viel wichtig, das Drum rum so ein bisschen mit zu erfüllen.

Also ich gucke gerade in deinem Buch, die Hälfte davon sind praxisnahe Übungen. Also es gibt viel, was man ausprobieren kann oder ist schon die Hälfte ungefähr. Also es sind sehr, sehr viele Übungen drin, die ihr nachmachen könnte. Das schöne Wort, was du gerne benutzt ist Atem Appetit. Also wir sollen so, so nur so viel atmen, dass wir wieder Appetit auf den nächsten Atemzug haben. Quasi

Bei der Buteyko-Atmung atmet man gerade nur so viel wie man Muss. Und die Vorstellung ich atme jetzt so, dass ich ein bisschen mehr vertragen könnte, aber gerade noch entspannt bin. Oder ich bin so entspannt, dass ich jetzt noch gar nicht wieder einatmen muss oder das auch ein kleiner Atemzug reicht. Dann kommt man in so ein Luft, Appetit oder Luft Wunsch. Aber Luft Appetit ist erst mal ein Begriff, der hilft. Vielleicht, dass man entspannt, bleibt mit Luft-Hunger, was oft verwendet wird. Da kommt man dann schon wieder in Stress und dann ist das Atem Zentrum, was die Atmung steuert, überhaupt nicht mehr nach innen. Dann lässt es das einfach nicht zu.

Stress braucht man nicht, das wissen wir. Sylvia, das waren jetzt so viele tolle Sachen, die wir gelernt haben. Es gibt auch wirklich von dieser Methode ganz kleine Sachen, die wir wirklich direkt im Alltag umsetzen können, um gesünder zu bleiben und um vielleicht manche Krankheiten nicht zu bekommen. Also ich fasse mal zusammen An Tipps können wir mitnehmen, immer durch die Nase atmen, egal was wir machen.

Genau.

Bauch raus. Also das habe ich auch gelernt. Bauch raus Leute tut mir leid.

Viele wollen auch nicht hängen lassen.

Ins Zwerchfell atmen, Mund zukleben, nachts auch wenn wir spüren, wir könnten erkältet werden.

Ja, genau das ist, wenn die Nase, wenn man erkältet ist und die Nase verstopft, in der Regel nicht, wenn man überhaupt nicht anfängt, durch den Mund zu atmen. Also das war bei mir ganz krass, denn sobald ich meiner Erkältung durch den Mund ein Atemzug genommen habe, war die Nase zu und dann ist es nicht mehr so leicht wieder rauszukommen. Wenn man sich dann zu klebt und nachts gar nicht anfängt durch den Mund zu atmen, dann bleibt die Nase eventuell offen. Also ich habe jetzt viele Jahre keine Erkältung mehr gehabt, wo die Nase auch nur ein bisschen zugegangen ist.

Wow, aber da fällt mir ein, auch fand ich krass im Buch, wenn die Nase mal zu ist oder bei Schnupfen kein Taschentuch, sondern hochziehen. Nicht ernsthaft?

Ja, man muss natürlich gucken, ob das gerade gesellschaftsfähig ist, wo man sich befindet.

Das ist nicht so höflich.

Ja, aber in anderen Ländern, in Japan soll das ja normal sein und eher umgekehrt gesehen werden. Taschentücher sollen eher ekelhaft sein. Also ich würde zumindest meine Kinder auch nicht mehr zwingen, wenn ich jetzt kleine Kinder hätte, die sich dauernd Auszug schnupfen, wenn die eine Erkältung haben, sondern das eher abtupfen und den Kindern schon früh beibringen, die Übungen, die können die ab drei eventuell machen, mit denen sie die Nase frei machen können. Also da gibt es so eine Übung, wo man mit dem Kopf schnell hin und her nickt, und die Luft anhält dabei. Das ist da ausführlicher beschrieben, das führt jetzt zu weit. Oder einfach die Luft nach der Ausatmung ein paar Sekunden anhalten und das ein paar Mal hintereinander. Das kann die Nase schon freimachen und das können die Kinder auch. Also meine Tochter konnte das mit drei.

Krass. Also zumindest zu Hause kann man den Schnodder ja hochziehen, wenn es keiner sieht und hört oder nur die Familie. Woanders vielleicht schwierig, aber ich hätte jetzt auch gedacht, das ist, man hat das sofort in den verbindet, dass man das mit ekelig. Also das Geräusch dazu auch so.

Ja, und wenn der Schnodder die Nase zumacht, dann ist es natürlich auch nicht förderlich. Also man sollte dann schon so ab Tupfen oder leicht vorsichtig schnupfen. Also nicht so wahnsinnig laut und heftig schnauben, sondern sanft, damit die Schleimhäute nicht zusätzlich gereizt werden, weil das würde ja wieder vielleicht Schwellung verursachen, Entzündung fördern.

Okay, jetzt haben wir noch ein Tipp gehabt: Sport nur so lange machen, wie wir durch die Nase atmen können. Ein und ausatmen können. Alles andere danach ist nicht mehr so gesund.

Ja.

Haben wir noch einen Tipp für alle To-go schnell?

Das gilt natürlich nicht nur für Sport, sondern auch wenn man zum Bus rennt oder so. Das wäre noch ein Tipp: Wenn man zum Bus rennt und dann völlig aus der Puste ist, dann wirklich sich beruhigen. Man könnte die Rippen zusammenhalten, von rechts und links mit den beiden Händen die Rippen zusammenpressen, sodass man nicht nach oben in den Brustkorb atmen kann. Dass wäre noch ein Tipp, der helfen kann, ganz schnell wieder aus dieser Atemnot rauszukommen, das mache ich immer, wenn ich mal mich überanstrengt habe, dann hilft das, wieder zu Atem zu kommen.

Aber ich glaube, wir alle, die das jetzt gehört haben, werden in Zukunft immer wieder an dich denken und zumindest ich gemerkt haben Durch die Nase atmen, Ein und ausatmen, das ist einfach das Beste, was wir machen können. Es ist so einfach und machen wir jede sie jede Minute. Ganz, ganz oft setzen wir das allerdings heute schon gelernt haben und umsetzen, ist ja schon mal viel gewonnen. Ich werde jetzt in Zukunft ganz oft an dich denken.

Also das mit der Nasenatmung ist einfach ganz wichtig, weil die in der Nase, ein Gas gebildet wird, was gegen die Pathogene wirkt, gegen Viren wirkt. Wir sind weniger anfällig, wenn wir durch die Nase atmen gegen Corona Viren. Es gab sogar Nasenspray im Ausland, zumindest was aus CO2 bestand.

Ich habe das.

Ne, nicht aus CO2, aus NO bestand, Stickstoff Oxid, was in den Nebenhöhlen gebildet wird und das hat man im Körper. Man kann es selber produzieren und nutzen und man nutzt es nur mit Nasenatmung. Wenn man durch den Mund atmet, nutzt man es nicht.

Ich hatte sogar ein Spray wegen Corona, habe es trotzdem bekommen irgendwann mal klar, aber ehrlich gesagt nicht so schlimm und nicht so oft. Ich klopf mal auf Holz. Sylvia. Ich habe ganz viel von dir gelernt. Alles weitere, wenn es euch interessiert, gibt es im Buch die Buteyko-Atmung mit ganz vielen Praxis Übungen. Ganz viele kleine Tipps haben wir jetzt schon von dir an die Hand bekommen, die wir sofort umsetzen können. Vielen Dank dir und bleib gesund.

Ja, danke. Hat mich sehr gefreut. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich das Weitergeben kann und Menschen aufmerksam machen, kann auf diese Methode. Vielen Dank.

Das war KERNgesund für heute. Vielen Dank fürs Dranbleiben und Zuhören. Wenn ihr keine Folge verpassen wollt, dann abonniert doch den Kanal und lasst uns gerne eine Bewertung da. Und wenn ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen habt, schreibt uns gerne eine Mail an audio@thieme.de

Bleibt gesund und bis zum nächsten Mal!