

Patrick McKeown

ASTHMA EINFACH WEGATMEN

© des Titels »Asthma einfach wegatmen« (978-3-7423-1099-6)

2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

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

riva

© des Titels »Asthma einfach wegatmen« (978-3-7423-1099-6)

2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

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 Asthmatherapie 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.

© des Titels »Asthma einfach wegatmen« (978-3-7423-1099-6)

2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

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.¹ Allerdings ist diese Hypothese umstritten. Untersuchungen in reichen Ländern haben gezeigt, dass Asthma häufiger in Bevölkerungsschichten mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status vorkommt.² 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.³

»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.⁴ Andere Studien ergaben ein Volumen von fünfzehn Litern⁵ beziehungsweise zwölf Litern.⁶ Dieses schwere Atmen besteht nicht nur kurzzeitig, sondern es ist chronisch. Das heißt, es geschieht jede Minute, jede Stunde, jeden Tag.

Menschen mit Asthma, COPD und anderen Atemwegsbeschwerden atmen also zwei- bis dreimal mehr ein, als nötig ist. Vergleicht man dies mit Essen, würden sie etwa sechs bis zehn Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen.

Warum überatmen wir?

Es gibt viele Gründe dafür, dass man überatmet. Nicht alle Gründe treffen auf jeden Menschen zu. Die folgenden sieben Faktoren sind in hochentwickelten und wohlhabenden Ländern besonders häufig. Das erklärt, warum Asthma und Rhinitis dort so oft auftreten.

1. **Ernährung:** Zu viel zu essen erhöht das Atemzugvolumen, denn der Körper benötigt mehr Energie, um die zusätzliche Nahrung zu verarbeiten. Zudem sind industriell verarbeitete Lebensmittel meistens säurehaltig. Der Körper bemüht sich darum, den korrekten pH-Wert des Blutes dennoch zu erhalten. Daher wird die Atmung verstärkt, um mehr Kohlendioxid (CO₂) loszuwerden.
2. **Sprechen:** Während wir reden, kommt es zwischen langen Sätzen zu tiefen Atemzügen. Menschen, die im Verkauf, Call Center oder der Lehre arbeiten, wissen aus eigener Erfahrung, wie müde und erschöpft sie sich nach mehreren Tagen pausenlosen Sprechens fühlen.
3. **Stress:** Anspannung ruft Flucht- oder Angriffsreaktionen hervor. Wir reagieren auf den Stress des modernen Lebens genauso, wie wir vor Tausenden von Jahren auf ein Raubtier reagiert haben, das plötzlich vor uns auftauchte. Wenn jemand einem Raubtier gegenüberstand, hatte er entweder die Wahl zu kämpfen oder so schnell wie möglich zu fliehen. Die Atmung verstärkt sich automatisch, um uns auf diese körperliche Aktivität vorzubereiten.
4. **Sitzende Lebensweise:** Wenn wir unsere Muskeln bewegen, werden größere Mengen an CO₂ produziert, das für die Versorgung

des Körpers mit Sauerstoff benötigt wird. Heutzutage führt ein Mangel an Sport zu einer geringeren Menge an CO_2 . Der Organismus reagiert mit verstärkter Atmung, um das Sauerstoffdefizit auszugleichen. Vor fünfzig Jahren war es noch normal, sich vier Stunden am Tag körperlich zu betätigen. Im 21. Jahrhundert aber können sich viele Menschen glücklich schätzen, wenn sie pro Tag auf eine halbe Stunde Bewegung kommen.

5. **Fehlinformation:** Der Irrglaube, es sei gut, heftig zu atmen, wird nicht selten von Stressberatern, Fitnesscoaches, Trainern und Medienarbeitern verbreitet, die nicht richtig über das optimale Atemzugvolumen informiert sind. Sie ermutigen ihre Klienten oft, heftig einzuatmen, um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Dabei wird fälschlicherweise angenommen, dass ein heftiger Atemzug ein tiefer Atemzug sei. Babys atmen tief, man kann dies an den Bewegungen des Bauches erkennen. Ein heftiger Atemzug hingegen wird oft durch den Mund genommen, dabei bewegt sich normalerweise der obere Brustkorb. Diese zwei Atemarten sind also vollkommen unterschiedlich.
6. **Asthma:** Wenn sich die Atemwege zusammenziehen, meinen wir zu ersticken. Wir wollen dies Gefühl loswerden und atmen automatisch mehr. Allerdings ziehen sich dann die Atemwege nur noch weiter zusammen: Es entsteht ein Teufelskreis. Ich werde Ihnen später eine sehr sanfte Übung zeigen, um diesen zu durchbrechen.
7. **Höhere Temperaturen:** Unsere Häuser und Arbeitsplätze sind heutzutage in der Regel gut gedämmt und beheizt. Das vermehrt das Atmen, denn wir sind zu gut angezogen, um unsere Körpertemperatur über die Haut zu regulieren. Dadurch versucht der Körper, die Temperatur auf eine andere Weise zu regulieren – nämlich über die Atmung.

Die genetische Veranlagung beeinflussen

Man könnte meinen, dass heutzutage der gleiche Prozentsatz der Bevölkerung genetisch bedingt zu Asthma neigt, wie es früher der Fall war. Doch wir haben uns über Tausende von Jahren entwickelt. Obwohl die frühesten Berichte über Asthma bis zu den alten Ägyptern zurückgehen, betraf die Erkrankung damals nur einen kleinen Teil der Bevölkerung. Dies änderte sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts: So stieg in den USA die Zahl der Menschen, die nach Selbstangaben unter Asthma leiden, zwischen 1908 und 1996 um 74 Prozent an.⁷

Unser modernes Leben führt dazu, dass sich unsere Atmung tiefgreifend verändert. Die Auswirkungen dieser Überatmung hängen von der genetischen Veranlagung ab. Wenn Sie das »Asthma-Gen« in sich tragen und überatmen, dann werden Sie Asthma entwickeln. Wenn Sie andererseits eine familiäre Veranlagung zu Asthma haben, aber nicht überatmen, werden Sie kein Asthma entwickeln.

Ich versichere Ihnen: Auch ein bestehendes Asthma können Sie rückgängig machen, wenn Sie Ihr Überatmen korrigieren.

Angewohnheiten kann man sich abgewöhnen

Die gute Nachricht ist: Überatmen ist nur eine Angewohnheit. Die Strukturen des Gehirns (zentrale Chemorezeptoren), die das Volumen der eingeatmeten Luft regulieren (zentrale Chemorezeptoren), gewöhnen sich daran, zu viel einzuzatmen.

In seiner Abhandlung mit dem Titel »Hyperventilation syndrome and asthma« (Hyperventilationssyndrom und Asthma) sagt Dr. Stephen Demeter, dass anhaltendes Hyperventilieren über mehr als vierundzwanzig Stunden das Gehirn offenbar sensibilisiere und dadurch zu

noch länger anhaltendem Hyperventilieren führe.⁸ Das Hyperventilieren wird so zur Angewohnheit und damit chronisch – selbst wenn die Hauptursache oder der Trigger beseitigt wurde.

Ich werde Ihnen mit den verschiedenen Übungen in diesem Buch beibringen, wie Sie Ihr Atemzugvolumen wieder auf ein normales Niveau bringen und dadurch Ihr Asthma rückgängig machen können. Mit anderen Worten: Ich werde Ihnen beibringen, weniger zu atmen.

Wie verursacht Überatmen Asthma?

Der Begriff Asthmaanfall wird verwendet, um eine kurze Zeitspanne mit typischen Atembeschwerden zu beschreiben. Ein Anfall kann von einem kurzen Husten oder einem leichten Niesen bis hin zu einer lebensgefährlichen Erfahrung reichen.

Bei der Verengung der Atemwege können verschiedene Faktoren zusammenkommen. Am häufigsten ist eine Entzündung der Atemwege, wodurch deren innere Wand anschwillt. Ein anderer Faktor ist eine Verkrampfung der feinen Muskulatur, die die Atemwege umgibt, ein dritter die vermehrte Abgabe von Schleim durch die sogenannten Becherzellen in den Luftwegen.



Es gibt verschiedene Theorien darüber, warum das Überatmen zu einer Verengung der Atemwege führt. Eine Theorie ist, dass die Atemwege sich aufgrund der großen zu verarbeitenden Luftmenge entweder abkühlen und/oder dass ihnen dadurch Wasser entzogen wird.⁹

Davis und Freed beschreiben im *European Respiratory Journal*, dass die wiederholte Reizung durch trockene Luft bei Hunden zu einer anhaltenden Atemwegsblockade und einer Entzündung führt. Diese Effekte sind mit dem Asthma vergleichbar, das bei Menschen vorkommen kann.¹⁰ Professor Buteyko und andere weisen auf den Verlust von Kohlendioxid (CO₂) hin, den das Überatmen bewirkt.¹¹

In einem Aufsatz mit dem Titel »The mechanism of bronchoconstriction due to hypocapnia in man« (Der Mechanismus der Bronchienverengung durch Hypokapnie beim Menschen) schreibt Sterling, dass Hypokapnie (also verminderte CO₂-Werte im Blut) durch freiwillige Hyperventilation bewirkt, dass der Atemwiderstand ansteigt. Wenn die Testpersonen jedoch eine Luftmischung mit fünf Prozent Kohlendioxid einatmeten, wurde eine Verengung der Bronchien vermieden. So konnte belegt werden, dass die Verengung durch die verminderten CO₂-Werte hervorgerufen wurde – und nicht durch die mechanischen Faktoren, die mit der Hyperventilation in Verbindung gebracht werden.¹²

Warum ist Kohlendioxid so wichtig?

Kohlendioxid (CO₂) ist ein Endprodukt unseres Stoffwechsels. Es entsteht, wenn aufgenommene Fette und Kohlenhydrate oxidieren, also »verbrannt werden«. Das CO₂ wird über das Blut zu den Lungen transportiert. Von dort aus wird das überschüssige CO₂ ausgeatmet.

Wenn Sie mit dem richtigen Atemzugvolumen atmen, behalten Sie genau die Menge an CO₂ in den Lungen, die Ihr Körper benötigt. Der menschliche Körper benötigt eine bestimmte Menge, um normal zu funktionieren. Wenn Sie jedoch überatmen, atmen Sie zu viel CO₂ aus.

»Kohlendioxid ist im Grunde ein wichtigeres Lebelement als Sauerstoff«, zitiert Dr. Artour Rakhimov seinen Kollegen Yandell Henderson in seinem Buch *Normal breathing – the key to vital health* (Normales Atmen – der Schlüssel zu vitaler Gesundheit).¹³

Aber Kohlendioxid ist nicht nur ein Endprodukt des Stoffwechsels. Es ist für diverse wichtige Körperfunktionen notwendig. Dazu gehören der Transport von Sauerstoff und die Erweiterung von Blutgefäßen und Luftwegen.

Sauerstofftransport

Sauerstoff kann nicht im Blut gelöst werden. Deswegen werden achtundneunzig Prozent des Gases von Hämoglobinmolekülen in den roten Blutkörperchen transportiert. Wieviel Sauerstoff das Hämoglobin abgeben kann, hängt von der Menge an Kohlendioxid ab, das zur Verfügung steht. Wenn der Kohlendioxidgehalt nicht auf dem benötigten Level von fünf Prozent ist, »klebt« der Sauerstoff am Hämoglobin und kann schlechter an das Gewebe und die Organe abgegeben werden. Dieser Zusammenhang wurde 1904 von Christian Bohr entdeckt und ist seitdem als Bohr-Effekt bekannt.

Unter normalen Umständen atmen Sie fünfundsiebzig Prozent des von Ihnen aufgenommenen Sauerstoffs wieder aus – sofern Sie ein gesundes Volumen von vier bis sechs Litern pro Minute einatmen. Selbst bei intensivem Sport werden noch geschätzte fünfundzwanzig Prozent der Sauerstoffzufuhr ausgeatmet.

Übrigens wird sich das Sauerstoffniveau in Ihrem Blut durch stärkeres Atmen nicht verbessern, da das Blut bereits zu siebenundneunzig bis achtundneunzig Prozent gesättigt ist. Stattdessen bewirkt die Atemverstärkung, dass der CO₂-Level sinkt. Das geschieht zuerst in Ihrer Lunge und dann in Ihrem Blut, in den Körpergeweben und den Zellen. In der

Folge kann das Hämoglobin weniger Sauerstoff an Ihre roten Blutzellen abgeben. Je mehr Luft Ihr Körper aufnimmt, desto weniger Sauerstoff wird also ins Blut abgegeben.

Um das Gewebe und die Organe besser mit Sauerstoff zu versorgen, muss der moderne Mensch weniger atmen – und nicht mehr.

Erweiterung von Blutgefäßen und Luftwegen

Luftwege, Arterien und Kapillargefäße sind von glatter Gefäßmuskulatur umgeben. Durch Kohlendioxid werden diese Muskeln entspannt, sodass das Atmen leichtfällt und die Blutversorgung gesichert ist. Bei Menschen mit genetischer Veranlagung zu Asthma führt der Verlust von CO_2 dazu, dass sich die Luftwege zusammenziehen.

Hinzu kommt: Jeder Abfall des arteriellen CO_2 -Drucks um 1 mmHg – der Normwert ist 40 mmHg – vermindert die Blutzufuhr zum Gehirn um zwei Prozent. Mit anderen Worten: Atmen Sie schwer, gelangt deutlich weniger Sauerstoff zu Ihrem Gehirn. Es ist kein Zufall, dass Symptome wie Müdigkeit, ein »vernebelter Verstand«, Beklemmung und schlechte Konzentrationsfähigkeit bei Asthmatikern üblich sind. Denn chronisches Überatmen trägt wesentlich zu diesen Symptomen bei.

Je schwerer Sie atmen, desto größer werden Ihre Probleme mit Asthma und Hyperventilation. Je ruhiger und leiser Sie atmen, desto mehr werden sich Ihre Blutgefäße und Luftwege öffnen.