

## Ziele des Vereins

Der Verein „**Buteyko Deutschland - Arbeitsgemeinschaft von AtemlehrerInnen und Förderern e.V.**“ unterstützt die Verbreitung und wissenschaftliche Förderung der Buteyko-Methode. Dies geschieht durch:

- Erarbeitung und Bereitstellung sachlicher und allgemeinverständlicher Informationen zur Buteyko-Methode
- Organisation von Informationsveranstaltungen
- Aufbau von Netzwerken und Kooperationen mit Verbänden, Kliniken, Forschungseinrichtungen und anderen Institutionen
- Qualitätssicherung für den Buteyko-Unterricht

Die Buteyko-LehrerInnen, die auf der Vereinsseite aufgeführt sind, haben eine Ausbildung durchlaufen und sich Qualitätsstandards verpflichtet.

## Die Buteyko-Methode

Eine ausführliche Beschreibung der Methode finden Sie hier:



### Buteyko Deutschland

Arbeitsgemeinschaft von AtemlehrerInnen  
und Förderern e.V.

info@buteyko-deutschland.de  
www.buteyko-deutschland.de

### Selbsthilfe bei atem-mitbedingten Beschwerden wie:

- Asthma
- Chronischer Schnupfen
- Kurzatmigkeit
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Schlafapnoe
- Angst- und Panikattacken
- u. a.

# Die Buteyko-Methode

# Atemtraining

# Entspannter & freier Atem

Die Buteyko-Methode ist eine Selbsthilfe-Methode, die im Kern einfache Atemübungen beinhaltet und damit auf Eigenverantwortung baut.

Sie wurde von dem ukrainischen Arzt Dr. Konstantin Pawlowitsch Buteyko (1923–2003) entwickelt, der damit große Erfolge in der Behandlung von Atemwegserkrankungen erzielte.

Die Wirksamkeit dieser Selbsthilfemethode bei Asthma wurde weltweit in verschiedenen klinischen Studien bestätigt. Auch in Deutschland ist sie 2009 als wirksame atemphysiotherapeutische Maßnahme in die „Nationale Versorgungsleitlinie Asthma“ aufgenommen worden.

Ziel des Buteyko-Atemtrainings ist die Wiederherstellung der natürlichen Atmung und die damit einhergehende Verbesserung der Gesundheit.

Stress und/oder eine individuelle Disposition können bewirken, dass sich das Atemmuster unbemerkt langfristig ungünstig verändert. Stress geht immer mit verstärkter Atmung einher.

Wird er zum Dauerzustand, kann der Betroffene ein Atemmuster entwickeln, bei dem er chronisch hyperventiliert (zu viel atmet).



**Hier setzen die Atemübungen der Buteyko-Methode an:** Ausgehend vom individuellen Atemmuster soll allmählich durch die täglichen Atemübungen eine Umstimmung des Atemverhaltens erreicht werden. Ziel ist es, wieder entspannter zu atmen und dem tatsächlichen Bedarf entsprechend Luft auszutauschen.

Beeinträchtigungen der Atmung wie Asthma und chronisch verstopfte Nase, aber auch andere Symptome können durch einfach zu erlernende Atemübungen deutlich verbessert werden.

Diese beinhalten u.a.:

- Bewusste Verringerung der Atemtiefe bzw. des Atemvolumens. In der Akzeptanz des dadurch entstehenden „Luftwunschgefühls“ während der Übungen liegt der entscheidende Unterschied zu allen anderen Atemtherapien.
- Fokus auf Nasenatmung und entspanntes Atmen im Alltag
- (Wieder)Erlernen einer entspannten Zwerchfellatmung
- Konsequente Anwendung der Atemübungen über einen gewissen Zeitraum, bis sich ein verbessertes Atemmuster eingestellt hat.