

Sonstiges ...

Viel Lob für BIO

Mit Freude und Interesse haben wir Ihr Bioheft kennen gelernt und den Artikel „Endlich wieder frei atmen – mit der Buteyko-Methode gegen Asthma, Heuschnupfen und verstopfte Nase“ in BIO 5/08 gelesen. Als Atemtherapeutinnen, die diese Technik seit Jahren in der Schweiz erfolgreich anwenden, möchten wir Ihnen zu der klaren und informativen Vorstellung gratulieren. Durch Ihren Artikel unterstützen Sie die Verbreitung dieser hilfreichen wie einfachen Therapie. Dafür danken wir Ihnen.

Ursina Friedli und Brigitte Ruff aus Zürich/Schweiz

Ich möchte Ihnen ein dickes Lob für den Artikel „Miso – Das kleine Gesundheitswunder aus Fernost“ in BIO 1/09 aussprechen. Höchste Zeit, dass dieses wertvolle Naturprodukt eine angemessene Würdigung erfährt. Ich wende es seit 30 Jahren an und wurde seiner nicht überdrüssig. Die positiven Wirkungen kann ich nur bestätigen. Meine Anregung: Wägen Sie doch auch einmal eine Veröffentlichung zum Thema Umeshoshi. Das sind in Salz und rote Shiso-Blätter eingelegte japanische „Ume“-Früchte (so etwas wie Aprikosen). Dieser nicht minder große Schatz der japanischen Gesundheitsküche ist immer noch zu wenig bekannt bei uns.

Claus Schwab

Anmerkungen zur Buteyko-Methode

Zum Artikel „Endlich wieder frei atmen. Mit der Buteyko-Methode gegen Asthma, Heuschnupfen und verstopfte Nase“ in BIO 5/08

Aus meiner beruflichen Tätigkeit als Atemtherapeutin werte ich diesen Artikel als irreführend für Ihre Leser. Im Wesentlichen beschreibt er die Situation einer physiologisch nicht sinnvollen Hyperventilation, die natürlich nicht Ziel einer gesunden Lebensführung sein kann. Sie ist gekennzeichnet durch tendenziell schnelle Atmung aus dem oberen Brustkorb heraus und ist eine über das



Beim Reizdarmsyndrom haben sich pflanzliche Kombinationsmittel bewährt, die Frischpflanzenauszüge aus der Bitteren Schleifenblume (Iberis amara) enthalten

Foto: user:Density/Wikipedia



Viele Asthmapatienten berichten, dass sie durch das Atemtraining nach Dr. Buteyko ihre Medikamente reduzieren oder sogar ganz weglassen konnten

tatsächlich physiologische Bedürfnis hinausgehende Atmung, wobei vor allem zuviel CO<sub>2</sub> ausgeatmet wird. Dies führt dann zu den in dem Artikel genannten Symptomen. Viele Menschen sind „Brustatmer“ und gehen bereits in Richtung Hyperventilation und CO<sub>2</sub>-Mangel.

Es geht also nicht darum, dass Menschen zuviel atmen und dass zuviel atmen ungesund sei. Viele Menschen atmen zu oberflächlich (Brust). Es braucht keine spezielle Technik wie die Buteyko-Methode, um die genannten Symptome oder um Allergien, Asthma etc. (Allergiker und Asthmatiker atmen häufig durch den Mund, was Hyperventilation begünstigt) zu bekämpfen. Es geht schlichtweg darum, uns an die anatomisch vorgesehene Zwerchfellatmung zu erinnern. Ein Weg dahin ist die Atemarbeit nach Middendorf, die keine bestimmte Methode oder Technik darstellt, sondern ein natürlicher Weg zur Vertiefung der Atems ist, durch den man seinen eigenen und organischen Atemfluss und -rhythmus wieder findet. Wenn wir wieder im Einklang sind, passt sich der Atem automatisch an das physiologische Bedürfnis an.

Maria A. Rappay aus München

Das Atemmuster sollte harmonisiert werden

Es gibt oft verschiedene Wege, dasselbe Ziel zu erreichen. Die Middendorf-Atemarbeit, die Frau Rappay vertritt, ist ein indirekter Weg, bei dem durch Bewegungsübungen und massageartige Behandlungstechniken der Atem gelenkt und erfahren wird. Anders als bei der Buteyko-Methode wird eine bewusste und gezielte Einflussnahme auf die Atmung strikt abgelehnt. Für diejenigen, die sich auf diese Form der Körperarbeit einlassen können und mögen, ist es ein guter Weg, den ich auch manchen meiner Klienten zusätzlich zur Buteyko-Methode empfehle. Aber da man von Middendorf-Lehrern meist keinen Hinweis darauf erhält, wie ein gesundes Atemmuster aussieht, da einem also das Ziel nicht klar ist, kann dieser Weg sehr langwierig sein und wird sehr häufig aufgegeben, ehe er zu einer Besserung führen kann.

Im Unterschied dazu wird in Buteyko-Kursen klar gesagt, wohin es gehen soll. Es geht um die Verminderung des Luftaustausches mit Hilfe bestimmter Atemübungen und Entspannung und um die Neujustierung eines durch langanhaltende Stressatmung verstellten Atemzentrums. Dazu muss

man bei den Übungen den Wunsch nach etwas mehr Luft akzeptieren. Um individuell einen optimalen Nutzen aus den Übungen ziehen zu können, müssen Menschen mit Brustatmung dabei wieder ihr Zwerchfell aktivieren, während andere mit normaler aber zu voluminöser Zwerchfellatmung üben müssen, mit kleineren Atemzügen zu atmen. Denn auch mit Zwerchfellatmung kann man anders als Frau Rappay meint, sehr wohl hyperventilieren und bei entsprechender Veranlagung Asthma, Nasenprobleme u.a. entwickeln.

Viele meiner Klienten haben zuerst die Middendorf-Atemarbeit ausprobiert, ehe sie in unsere Buteyko-Kurse gekommen sind. Besonders die Asthmatiker unter ihnen erleben hier sehr schnell – manchmal bereits innerhalb eines Wochenendkurses erhebliche Verbesserungen. Eine Fortsetzung der Einnahme von bronchienerweiternden Medikamenten erübrigt sich dann einfach. Diese starke und schnelle Wirkung ist auch für viele Therapeuten anderer Atemrichtungen, wie der Middendorf-Atemarbeit so überzeugend, dass sie sich zusätzlich in der Buteyko-Methode ausbilden lassen.

Dr. Silvia Smolka aus Braunschweig, Buteyko-Atemtherapeutin

Neuer Service für unsere Leser BIO-Themenübersicht

Eine ausführliche Themenübersicht über die BIO-Ausgaben von 4/2004 bis 1/2009 können Interessierte beim BIO-Leserservice anfordern oder im Internet einsehen unter [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)

Gerne können Sie auch BIOs nachbestellen.

Zum Preis von € 4,50 pro Heft zuzügl. Versandkosten. (1 Ex. € 1,50, 2 Ex. € 2,-, ab 3 Ex. € 3,-)

Bestellmöglichkeiten:

- im Internet: [www.biomagazin.de/BIONachbestellen.html](http://www.biomagazin.de/BIONachbestellen.html)
- mit der BIO-Versandservice-Bestellkarte, siehe letzte Umschlagseite
- per E-Mail: [biocritter@aol.com](mailto:biocritter@aol.com)
- telefonisch: 08158/80 21
- per Fax: 08158/99 74 30

Falls eine BIO nicht mehr vorrätig sein sollte, werden wir Sie informieren.

Gerne kopieren wir dann für Sie Ihren gewünschten Artikel zu einem Unkostenbeitrag von € 3,-.

Bitte beachten! Die Antworten der BIO-Leser können keinen ärztlichen Rat ersetzen. Bitte deshalb immer fachkundige Auskunft einholen!