

LAUFEN OHNE ASTHMASPRAY

IMMER MEHR BREITEN- UND SPITZENSORTLER LEIDEN UNTER ASTHMA
DIE BUTEYKO-METHODE KANN EINE ALTERNATIVE ZU MEDIKAMENTEN SEIN

Angeblich haben manche Indianer ihre Jungen auf eine harte Probe zum Erwachsenwerden gestellt: Die angehenden Männer mussten mit dem Mund voll Wasser eine lange Strecke durch die Wüste laufen, ohne das Wasser zu schlucken bzw. sonst zu verlieren. Das geht aber nicht, das Laufen mit geschlossenem Mund, oder? Doch! Und zwar mit der Buteyko-Atemmethode (auch eukapnisches Atmen genannt, s. www.atemweite.de), die nach ihrem Erfinder, dem russischen Arzt und Physiologen Professor Buteyko benannt wurde. Der Vorteil: Läufer leiden weit weniger an Atembeschwerden von Asthma über Bronchitis bis Schnupfen und können damit oft sogar ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit verbessern.

Die Buteyko-Methode ist im deutschsprachigen Raum bisher kaum bekannt, obwohl sie sich nach einer erfolgreichen Klinikstudie im Jahr 1995 in Australien in den englischsprachigen Ländern einen guten Ruf erworben hat. In Russland ist sie heute in den Krankenhäusern anerkannt und wird offiziell unterstützt. Die Methode bietet etwas für jeden Läufer, nicht nur für Asthmatiker.

ASTHMA IST WEIT VERBREITET – AUCH BEI ATHLETEN

Asthma nimmt in den letzten Jahren auf Besorgnis erregende Weise zu. "Die Asthma-Häufigkeit hat sich mit einer Zunahme von drei auf sieben Prozent in den zurückliegenden zwölf bis vierzehn Jahren mehr als verdoppelt", so Dr. Manfred Richter-Reichhelm, Vorsitzender der Kassenerärztlichen Vereinigung Berlin, auf einer Pressekonferenz zum Thema "Heuschnupfen". Kürzlich schätzte die National Asthma Campaign, dass 5,1 Millionen Engländer wegen Asthma behandelt werden, also einer von 13 Erwachsenen und jedes achte Kind – Tendenz deutlich steigend!

Erstaunlicherweise ist Asthma auch unter Athleten ein weit verbreitetes Problem, nicht nur bei Radprofis wie Jan Ullrich.



Laut einer Umfrage bei der amerikanischen Olympia-Mannschaft nach der Winter-Olympiade von 1998 hatten 22 % der Athleten Asthma. Ähnliche Ergebnisse gab es nach der Sommer-Olympiade von 1996. Außerdem kam eine finnische Untersuchung bei Marathon-Läufern zum Ergebnis, dass ein Viertel der Befragten mit Atembeschwerden zu kämpfen hatte. Die Forscher meinen, dass Läufer sogar dreimal so häufig an Asthma leiden wie die normale Bevölkerung. Die norwegische Universität für Sport und Physical Education stellte in einer Studie fest, dass ein Zehntel der 1.600 untersuchten Spitzenathleten an Asthma litt oder Symptome von Keuchen hatte.

Asthma kann tödlich sein. Der amerikanische Fußballspieler Rashidi Wheeler, der in jungen Jahren mit seinem Asthmaspray

in der Hand während des Trainings starb, war nur einer der ungefähr 5.000 Menschen, die jährlich in Amerika an Asthma sterben. Dass es aber auch anders gehen kann, zeigt das Beispiel von Con Barrell, All-Blacks-Rugbyspieler aus Neuseeland. Normalerweise hat er 20- bis 30-mal pro Spiel seinen Asthmaspray benutzt, was eigentlich die empfohlene Dosis bei Weitem übersteigt. Nachdem er die Buteyko-Methode erlernt hatte, konnte er seinen Gebrauch von Medikamenten deutlich senken. Dabei fühle er sich wohler, schlafe besser und habe einen niedrigeren Puls, meint er.

WARUM AUSGERECHNET SPORTLER?

Warum leiden Athleten so häufig an Asthma? Professor Leif Bjerner vom Unikrankenhaus Trondheim, Norwegen, hat zwei Gründe dafür identifiziert: Leistungssport steigert die Tiefe und Intensität des Atmens, was eine erhöhte Aufnahme der allergieauslösenden Partikel in den Lungen mit sich bringt. Außerdem wird das Gleichgewicht von Hitze und Feuchtigkeit durch Tiefatmen gestört. Das Immunsystem wird durch intensiven Leistungssport geschwächt, während es durch weniger anstrengenden Sport angeregt wird.

Interessanterweise empfehlen die Experten aus Norwegen, im Winter eine Maske zu tragen, um die inhalede Luft zu erwärmen und zu befeuchten. Dies stimmt mit der Buteyko-Methode sehr gut überein. Da wird nämlich grundsätzlich empfohlen, durch die Nase zu atmen, um Asthma vorzubeugen. So wird die Luft durch die körpereigene Maske – die Nase – auf natürliche Weise erwärmt und befeuchtet.

GEHT'S TATSÄCHLICH OHNE ASTHMASPRAY?

Die meisten Betroffenen, auch viele Sportler wie die englische Spitzenläuferin Paula Radcliffe, wenden Asthmasprays an, die aber bei häufiger und langjähriger Anwendung schaden können. Die Buteyko-Methode stellt eine Alternative dar, die die

Abhängigkeit von künstlichen Asthmamitteln reduzieren kann: Als langjähriger Asthmatiker und Läufer hat der Autor selbst davon profitiert. 25 Jahre lang hat er vor dem Laufen immer sein Asthmaspray benutzt und war überzeugt, dass er ohne das Spray immer mit störenden Atembeschwerden zu rechnen habe. Seitdem er die Buteyko-Methode anwendet, kommt er fast völlig ohne Asthmamittel aus. Auch der australische Triathlet Craig Riddington hat sie erfolgreich beim Laufen eingesetzt, um seine Abhängigkeit von Asthmasprays zu brechen.

PROFESSOR BUTEYKOS ANSICHT VON ASTHMA

Für Professor Buteyko ist Asthma paradoxerweise ein Problem des Überatmens. Demnach sei Asthma ein Warnsignal des Körpers, dass man hyperventiliert, also mehr atmet als tatsächlich nötig. Die Hauptsymptome von Asthma – Entzündung, Verschleimung und Verkrampfung der Bronchien – sind ein Versuch des Körpers, durch Verengung der Atemwege Kohlendioxid (CO_2) zurückzuhalten, das man durch Hyperventilation im Übermaß verliert. Entscheidend ist, dass nur bei einem ausreichend hohen CO_2 -Gehalt eine optimale Sauerstoffversorgung gewährleistet ist. Dieser so genannte Bohr-Effekt ist den Physiologen bekannt.

CO₂ IST WERTVOLL!

CO_2 ist also nicht nur ein reines Abfallprodukt des Körpers, es ist auch für die Aufnahme von Sauerstoff absolut notwendig. CO_2 trägt auf vielfältige Weise zur Beibehaltung des körperlichen Gleichgewichts bei. Beispielsweise wird es in Koh-

lensäure konvertiert, die für den Säure-Basen-Haushalt des Körpers entscheidend ist. Bleibt der CO_2 -Gehalt im Körper auf längere Zeit zu niedrig, kann dies zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen: Asthma ist nur das auffallendste Symptom. Wie so vieles im Körper ist alles eine Frage des Gleichgewichts. Asthmatiker sind genetisch prädestiniert, empfindlicher als die meisten Menschen, auf fallenden CO_2 -Gehalt mit einer Verengung der Bronchien zu reagieren. Die meisten konventionellen Asthmatherapien beseitigen nicht die Ursache des Problems, sondern fördern eine weitere Abhängigkeit des Patienten von Medikamenten.



Fazit: Obwohl die meisten Leute denken, dass Asthmatiker nicht genug atmen können, meint das Buteyko-Modell, dass sie eigentlich zu viel Luft einatmen, dafür aber zu wenig vom lebensnotwendigen Sauerstoff an die Verbrauchsorte gelangt und tatsächlich genutzt werden kann. So viel zur Theorie.

EIGENES ATEMMESSEN MIT DER "KONTROLLPAUSE"

Im Kasten "Messen der Kontrollpause" lesen Sie, wie Sie das eigene Risiko, von Atembeschwerden (oder anderen Symptomen der Hyperventilation) betroffen zu sein, leicht einschätzen können. Wenn Sie vollkommen gesund sind, dann hätten Sie eine Kontrollpause in der Nähe von 60 Sekunden. Sehr wenige Menschen heutzutage haben so eine Kontrollpause. Eine Pause von über 40 Sekunden zeigt, dass Sie etwa richtig liegen. Asthmatiker haben häufig eine Kontrollpause von unter 15

Sekunden (obwohl nicht jeder mit einer so niedrigen Kontrollpause auch Asthma hat). Das bedeutet, dass Asthmatiker manchmal genug Luft für vier gesunde Menschen einatmen.

Eine 1994 in Australien durchgeführte Studie zeigte, dass alle Asthmatiker zu viel atmeten, auch wenn sie keine Atemnot hatten. Die 39 Asthmatiker in der Studie atmeten im Schnitt dreimal so viel wie nötig.

IN DER LAUFPRAXIS

Ziel der Atemübung, die Buteyko für Menschen mit Atembeschwerden und vor allem für Asthmatiker entwickelt hat, ist grundsätzlich das Atmen zu reduzieren (siehe Kasten "Buteyko in der Laufpraxis"). Es handelt sich um den Versuch, das Atmen langfristig so umzustellen, dass man nur gerade so viel Luft aufnimmt, wie für die aktuelle körperliche Belastung tatsächlich benötigt wird. Dabei vermeidet man Hyperventilation, die auf längere Zeit den CO_2 -Pegel im Körper senkt und chronische Beschwerden wie Asthma mit sich bringt.

Auf ein Auto übertragen würde dies dem Versuch entsprechen, den Vergaser so einzustellen, dass er nicht mehr so verschwenderisch mit Benzin umgeht, sondern nur gerade genug verbraucht, um den aktuellen Anforderungen des Motors gerecht zu werden.

Wir können nicht unbedingt schneller laufen, wenn wir viel mehr Luft einatmen. Wie beim Auto spielen andere Faktoren ebenso eine Rolle, etwa die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff aus der Luft aufzunehmen und an die Muskeln zu verteilen.

MESSEN DER KONTROLLPAUSE

Setzen Sie sich ruhig hin und atmen Sie eine Weile ganz normal durch die Nase mit geschlossenem Mund. Atmen Sie aus und halten Sie sich die Nase zu. Atmen Sie nicht mehr, bis Sie den Atem nicht mehr bequem anhalten können. Die Kontrollpause ist die Periode in Sekunden, die Sie die Luft angehalten haben. Vorsicht: Versuchen Sie bitte nicht, den Atem so lange wie möglich zu halten. Das ist nicht der Zweck dieser Übung!

VORSICHT

Wenn sie stark an Asthma leiden, diesbezüglich in ärztlicher Behandlung sind und insbesondere kortisonhaltige Präparate einnehmen, so sollten sie auf jeden Fall die Anwendung der Buteyko-Methode mit Ihrem Arzt besprechen und nicht eigenständig die Asthmamedikamente reduzieren oder absetzen. Wenn Sie Probleme mit der in diesem Artikel beschriebenen Methode haben (Schwindelgefühl usw.), hören Sie bitte auf und versuchen Sie es an einem anderen Tag.

BUTEYKO IN DER LAUFPRAXIS

- Beruhigen Sie den Atem vor dem Laufen: Falls nötig, machen Sie die Nase frei – sehr wirkungsvoll ist hier eine überlange Kontrollpause, d. h. den Atem deutlich länger halten als bei einer normalen Kontrollpause.
- Atmen Sie für einige Zeit etwas langsamer und/oder flacher als normal
- Üben Sie mit der Kerze (siehe Abb.)
- Vermeiden Sie den "Jo-Jo-Effekt", wobei der Atem nach zu starker Verminderung kurz außer Kontrolle gerät
- Atmen Sie möglichst dauerhaft ruhig. Ergebnis: Sie spüren ein Gefühl von leichtem "Luft hunger."
- Konzentrieren Sie sich insbesondere während der Aufwärmphase und am Anfang des Laufens auf den Atem und atmen Sie möglichst wenig.
- Vermeiden Sie das Sprechen.
- Atmen Sie durch die Nase mit geschlossenem Mund ein und aus, auch wenn die Leistung anfangs weniger wird. Die ersten 10 Minuten sind am kritischsten.
- Tragen Sie insbesondere bei kalten Temperaturen eine dünne Maske, wenn hilfreich.
- Das Ergebnis: Sie können das Tempo in der Mitte des Laufs steigern und immer noch ruhig und asthmafrei genug Luft durch die Nase einatmen.
- Wenn Sie sehr unter Asthma leiden: Denken Sie daran, die Übungen auch während des Tages durchzuführen. Nehmen Sie sich entweder bewusst Zeit dafür, indem Sie beispielsweise 20 Minuten entspannt mit leichtem Luft hunger atmen und zwischendurch alle 5 Minuten eine Kontrollpause machen. Oder Sie üben zwischendurch, indem Sie immer wieder den Atem beruhigen. Befassen Sie sich intensiver mit der Buteyko-Methode und nehmen Sie an einem Kurs teil.



Unsere Lungen sind darauf eingestellt, mit einer optimalen Luftzufuhr zu funktionieren: Wir können lernen, nicht so stark auf das Gaspedal zu treten. Buteyko zeigte, dass Hunde, die künstlich zum Überatmen gezwungen wurden, starben. Nicht etwa, weil sie zu viel Sauerstoff einatmeten, ganz im Gegenteil: Sie verendeten, weil sie zu wenig Sauerstoff aufnehmen konnten, da ihre Lungen wegen mangelndem CO₂ total verkrampften.

Der Kasten "Buteyko in der Laufpraxis" zeigt, wie Sie die Buteyko-Methode in der Laufpraxis einsetzen können. Laut Auskunft vieler Buteyko-Therapeuten ist es wichtig, beim Trainingsaufbau langsam anzufangen und die Intensität nach und nach zu steigern.

In der Abbildung sehen Sie, wie Sie Ihr Atmen auf entspannte Weise beruhigen können. Die Konzentration auf die Kerze lenkt einen vom eigenen Atmen ab, was ansonsten häufig zu einer forcierten Befangenheit bei Atemübungen führt.

KRITIK AN BUTEYKO

Obwohl die australische Klinikstudie sehr gute Ergebnisse gezeigt hat, ist es erstaunlich, dass es sehr wenige Folgestudien gibt. Wie es in einem Beitrag zur britischen Medizinzeitschrift "The British Medical Journal" (BMJ) hieß, mag dies daran liegen, dass die Studienteilnehmer keine Verbesserung bei dem von den Fachärzten am häufigsten gemessenen Asthmaparameter gezeigt haben. Dieser Parameter misst, wie viel Luft man auf einen Stoß ausatmen kann. In der Tat haben jedoch die Teilnehmer ihren

Medikamentenverbrauch deutlich gesenkt und sich spürbar besser gefühlt.

Laut Ärzten, die eine Umfrage durchgeführt haben, hieß es auch in der BMJ: "Unsere Daten deuten darauf hin, dass zahlreiche Asthmatiker abnorm armen, was Symptome verursacht, die mit gerechtfertigten Interventionen verbessert werden könnten." Dies könne die anekdotenhaften Heilungserfolge einer solchen Intervention, der Buteyko-Methode, erklären. Laut diesen und anderen Autoren sind klinische Nachfolgestudien nötig, um die ersten Ergebnisse abzusichern. Es ist sehr schwierig, Fördergeld dafür zu bekommen, vermutlich weil kein Geld mit Buteyko zu verdienen ist und die Schulmedizin bisher darauf meist desinteressiert bzw. ablehnend reagiert hat. Zurzeit läuft jedoch eine zweijährige Studie mit 600 Asthmatikern in England.

BUTEYKO IST EIGENTLICH NICHTS NEUES

Unterstützung für die Buteyko-Methode gibt es aus althergebrachten Heilkunden, beispielsweise Yoga. Da wird nämlich versucht, das Atmen zu regulieren bzw. zu beruhigen. Obwohl wir im Westen in diesem Zusammenhang viel vom Tiefatmen hören, muss man bedenken, dass dies nur bei einer deutlichen Reduzierung der Atemfrequenz im Yoga erfolgt. Insgesamt sollte man also weniger atmen. Dadurch, wie von Buteyko vorhergesagt, erweitern sich unter anderem die Bronchien, so dass die eingeatmete Luft tatsächlich tiefer in die Lungen eindringen kann, was einen gesünderen Stoffwechsel mit sich bringt.

Auch bei anderen asiatischen Naturheiltraditionen, beispielsweise Tai Chi oder Qi Gong aus China, wird viel Wert auf die Beruhigung des Atmens gelegt. Das passt ins asiatische Weltbild von der Vermeidung unnötiger Spannung, wobei danach gestrebt wird, Ziele ohne Hektik zu erreichen, indem man das Leben mit möglichst wenig Anstrengung führt. Schließlich wurde von Anthropologen beobachtet, wie Naturvölker viel mehr und konsequent durch die Nase atmen als im Abendland üblich ist. Interessanterweise nannten die Einheimischen die englischen Eroberer unter Captain Cook "Haole," was so viel bedeutet wie "Jemand, der durch den Mund atmet."

"BODY, MIND, AND SPORT" VON JOHN DOUILLARD

Außerdem gibt es einen modernen Coaching-Ansatz aus Amerika, der sich auf die Ayurveda-Tradition Indiens stützt: John Douillard beschreibt in seinem Buch "Body, Mind, and Sport" ausführlich, wie Läufer und andere Leistungssportler am effizientesten durch die Nase atmen (obwohl er interessanterweise Buteyko nicht erwähnt). Dadurch sei die Hyperventilation, die bei Asthmatikern und anderen vorkommt, beim Laufen fast ausgeschlossen. Mundatmen sei Teil der "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion ("fight or flight"), die auf Dauer schade, obwohl es vorübergehend beim Wettkampf harmlos sei. Er schildert, wie bei einem Test auf einer Radmaschine die Atemfrequenz deutlich gesenkt werden kann (beispielsweise von 47- auf 14-mal pro Minute), indem die Testpersonen durch die Nase atmeten: "Ich werde nie wieder durch den Mund atmen, meinten die Testpersonen einstimmig. Warum 12 Liter Sprit pro Kilometer verpuffen, wenn es mit drei machbar ist?". Douillard meint: "Wenn Leute mit dem Nasenatmen anfangen, haben sie häufig das Gefühl, nicht genug Sauerstoff zu bekommen. Aber bei wiederholten Versuchen stellen sie fest, dass sie dabei sind, Quantität durch Qualität zu ersetzen." Die Umstellung brauche Zeit und Geduld, aber lohne sich jedenfalls, da sich der Körper dadurch auf eine schonende und effizientere Arbeitsweise einstelle.

Dadurch wird das Laufen letztendlich wieder zu einer Art Meditation, wie die Indianer und andere Urvölker es schon immer betrachtet haben. Dazu Lao Tzu im vierten Jahrhundert vor Christus: "Der perfekte Mann atmet, als atmete er gar nicht."

Adrian Constable

ZUM VERTIEFEN

- **Deutschsprachig**
www.atemweite.de
Interessante Website, von deutschen Atemtherapeutinnen betrieben, die ihre Methode als "Eukapnisches Atmen nach Prof. Buteyko" bezeichnen.
- **Englischsprachig**
http://www.wt.com.au/~pkolb/buteyko.htm
Eine umfassende Website von einem nicht kommerziellen Buteyko-Befürworter aus Australien
- **Freedom from Asthma – Buteyko's Revolutionary Treatment**
Alexander Stalmatski, Kyle Cathie, London, 1997
- **Body, Mind, and Sport**
John Douillard, Three Rivers Press,
New York, 1994/2001, ISBN 0-609-80789-7

eurocitymarathon
messefrankfurt

27. Oktober 2002 run - skate - fun



Eurocity Marathon Messe Frankfurt - 60135 Frankfurt am Main
Telefon +49 (0)69 3700468-0 - Telefax +49 (0)69 3700468 11
mail@frankfurt-marathon.com - www.frankfurt-marathon.com



STADT FRANKFURT AM MAIN



20. Baden-Marathon 15. September 2002



Baden-Marathon
Karlsruher
Veranstaltungen

LBS Halbmarathon
completo Walking

- schnelle, flache Strecke
- Medaille im Ziel
- Gratis Designer T-Shirt bei Meldung bis 31.7.2002
- Sparkassen-Minimarathon
- Bodypainting
- Gesundheits- und Marathonmarkt

Nähere Infos und Ausschreibung:
Marathon Karlsruhe e.V.
Hermann-Weit-Str. 7
76135 Karlsruhe
Tel.: 07 21.133 52 55
Fax: 07 21.133 52 49
www.Baden-Marathon.de