

Inhalt

Entscheiden Sie selbst über Ihr Asthma	7
1 Wodurch entsteht Asthma?	11
Welche Umweltfaktoren sind relevant und wie verursachen sie Asthma?	12
Was ist Überatmen oder chronisches Hyperventilieren?	12
Warum überatmen wir?	14
Die genetische Veranlagung beeinflussen	16
Angewohnheiten kann man sich abgewöhnen	16
Wie verursacht Überatmen Asthma?	17
Warum ist Kohlendioxid so wichtig?	18
Überatmen, allergische Reaktionen und andere Gesundheitsprobleme	21
Überatmen und Anstrengungsasthma	22
Warum ist Schwimmen vorteilhaft?	22
2 Die Sehnsucht nach freiem Atmen	25
Das Atemzugvolumen messen – Ihre Kontrollpause	26
Die Veränderung unseres Lebensstils und die Auswirkungen	32
3 Die Buteyko-Methode	33
Grundlegende Hinweise	35
Reinigungsreaktionen	36
Nasenatmung und ihre Bedeutung	38
Die Atemübungen	40

4 Lebensstil – Schlaf und Ernährung	71
Schlaf	71
Ernährung	76
5 Die Buteyko-Methode auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden	81
Buteyko für alle, die älter oder geschwächt sind oder die einen KP-Wert von unter 10 Sekunden haben	81
Buteyko für Kinder und Teenager	83
Buteyko für Erwachsene mit sehr wenig Zeit	85
Welche Fortschritte dürfen Sie erwarten?	86
Strategien, wenn es nicht weiterzugehen scheint	87
Funktioniert die Buteyko-Methode für alle?	88
Fazit	89
Anhang	91
Medikamente: Was Sie beachten müssen	91
Häufige Fragen	99
Forschungsergebnisse zur Buteyko-Methode	108
Fortschrittsdiagramme	112
Kurze Zusammenfassung des Programms der Buteyko-Methode	114
Übersicht zu den Übungen	116
In drei Schritten zum Ziel	119
Quellen	121
Über den Autor	127