

# Inhalt

Prolog . . . . .	II
Über dieses Buch . . . . .	13

## Teil I: Der Atem als Brücke

Leben und Sterben . . . . .	21
Schöpfung und Auflösung . . . . .	25
Körper und Geist . . . . .	28
Atem und Präsenz . . . . .	33

## Teil II: Atem und Gesundheit in unserer Zeit

Die Entfernung von der Natürlichkeit . . . . .	37
Zwei Dimensionen der Atmung . . . . .	42
Überatmung . . . . .	48
CO <sub>2</sub> , das missverstandene Molekül . . . . .	53
CO <sub>2</sub> und der Atemantrieb . . . . .	53
CO <sub>2</sub> und das Säure-Basen-Gleichgewicht . . . . .	55
CO <sub>2</sub> und die Durchblutung . . . . .	56
CO <sub>2</sub> und Sauerstoff . . . . .	60
CO <sub>2</sub> und der Mineralstoffhaushalt . . . . .	62
Wie der Atem unnatürlich wird . . . . .	66
Die Programmierung des Controllers . . . . .	71
Wie Sie Ihre CO <sub>2</sub> -Toleranz messen . . . . .	75

Wenn wir nachts um den Atem ringen . . . . .	79
Obstruktive Schlafapnoe (OSA) . . . . .	80
Schnarchen . . . . .	82
Die Nase, das Eintrittstor des Lebens . . . . .	84
Das »spirituelle Organ« . . . . .	84
Archaische Verbindung: Nase und Gehirn . . . . .	86
Verteidigung . . . . .	88
Widerstand . . . . .	89
Reflexe . . . . .	90
Geheimnisvolle Zyklen . . . . .	92
Dynamit, Herz und Nase . . . . .	95
Das Wundermolekül. . . . .	97
Der Humming-Effekt . . . . .	100
»NO Superfoods« . . . . .	103
Von langen Gesichtern und krummen Zähnen . . . . .	107
Krankheit Mundatmung . . . . .	108
Der Verlust der Nasenfunktionen · Long Face Syndrome	
Pioniere der Atemforschung . . . . .	112
Ernährung und physische Degeneration . . . . .	114
Was wir sofort tun können . . . . .	117
Nasenatmung 24/7 · Taping für den Mund · Taping für die Nase ·	
Die günstigste Schlafposition · Die Nase spülen · Die Nase ölen ·	
Viel kauen · Ruheposition von Mund, Kiefer und Zunge	

### **Teil III: Moderne Zugänge zum Atem für Heilung und Wohlbefinden**

In die Tiefe atmen . . . . .	127
Das Zentrum . . . . .	133
Einatmung, Ausatmung, Fülle und Leere . . . . .	136
Die Einatmung · Die Ausatmung · Fülle und Leere	
Spannung im Zwerchfell lösen . . . . .	143
Wenn es schwierig ist . . . . .	147
Sanft atmen . . . . .	152

Die CO <sub>2</sub> -Toleranz trainieren . . . . .	154
Über die Kontrollpause . . . . .	156
Die Buteyko-Übungen. . . . .	157
Tipps zum systematischen Aufbau Ihrer Buteyko-Praxis. . . .	171
Langsam atmen . . . . .	174
Das flexible Herz . . . . .	175
Stabilität . . . . .	177
Zentrales und peripheres Nervensystem . . . . .	178
Sympathikus und Parasympathikus . . . . .	181
Sympathikus · Parasympathikus	
Die Atem-Herz-Hirn-Verbindung. . . . .	185
Was heißt eigentlich »langsam«? . . . . .	188
Der Sweet Spot . . . . .	190
Intensiv atmen . . . . .	211
»Was uns nicht umbringt, macht uns hart«. . . . .	213
Der Mann, der aus der Kälte kam . . . . .	215
Kontraindikationen für intensives Atmen . . . . .	217
Hormetischer Stress. . . . .	218
Wirkungen auf CO <sub>2</sub> , Sauerstoffsättigung und Herz . . . . .	223

#### **Teil IV: Klassische Atemmethoden des Ostens**

Atempraktiken aus dem Yoga Tibets. . . . .	227
Schmerz lösen . . . . .	229
Der Atem als Medizin . . . . .	231
Geheime Lehren . . . . .	234
Atemübungen aus der indischen Yoga-Tradition . . . . .	245
Die Wurzeln des Pranayama . . . . .	246
Der Yoga von Sonne und Mond . . . . .	250

Epilog . . . . .	271
Danksagung . . . . .	273

## **Anhang**

Übungen und Atemerfahrungen im Überblick . . . . .	277
Ihre individuelle Atempraxis – Atemprotokolle . . . . .	281
HRV-Equipment zur Ermittlung der Resonanzfrequenz . . . . .	292
Glossar . . . . .	294
Quellen . . . . .	299
Anmerkungen . . . . .	317