

# Inhalt

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b> von Patrick McKeown.....                             | 7   |
| <b>„Du musst ein Buch darüber schreiben!“</b> von Nella Skuban..... | 9   |
| <b>Über dieses Buch</b> .....                                       | 13  |
| Wie Sie dieses Buch lesen und mit ihm arbeiten können .....         | 16  |
| <b>Es war einmal der gesunde Atem</b> .....                         | 21  |
| Der Verlust der natürlichen Atmung.....                             | 22  |
| Wie atemgesund sind Sie? .....                                      | 28  |
| Die Balance von CO <sub>2</sub> und Sauerstoff.....                 | 31  |
| Richtiges und falsches Atmen .....                                  | 37  |
| Richtiges Atmen beginnt in der Nase.....                            | 41  |
| Mundatmung und ihre Folgen.....                                     | 53  |
| Wie sieht Ihr Atemmuster aus?.....                                  | 62  |
| Die vier Stationen des Atems.....                                   | 63  |
| Ursachen einer unnatürlichen Atmung .....                           | 65  |
| Natürliches Atmen: Zwerchfellatmung .....                           | 73  |
| <b>Die Entdeckung einer Epidemie</b> .....                          | 75  |
| Nervöse Herzen überall.....                                         | 76  |
| Atemgesundheit ist messbar .....                                    | 85  |
| Akute und chronische Überatmung.....                                | 87  |
| Homöostase .....                                                    | 94  |
| Der Weg des Atems .....                                             | 99  |
| Der Controller.....                                                 | 112 |
| Dialog mit dem Controller: Beispiel Asthma .....                    | 116 |
| <b>Zurück zum natürlichen Atmen</b> .....                           | 123 |
| Atemgesundheit am Tag und in der Nacht .....                        | 124 |
| Buteyko in der Praxis .....                                         | 136 |
| Natürliches Atmen: „Goldener Gürtel“ .....                          | 136 |
| Die Kontrollpause.....                                              | 139 |
| Die Buteyko-Atemübungen .....                                       | 145 |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Über Buteyko hinaus: Langsames Atmen.....</b>  | <b>174</b> |
| <b>Atemgesundheit für Kinder .....</b>            | <b>183</b> |
| <b>Richtig atmen im Yoga und Sport .....</b>      | <b>186</b> |
| Der Atem im Yoga.....                             | 187        |
| Gut atmen beim Sport .....                        | 199        |
| <b>Zum Schluss: Geben Sie Acht auf sich!.....</b> | <b>208</b> |
| <b>Anhang.....</b>                                | <b>210</b> |
| Konstantin P. Buteyko – Leben und Arbeit.....     | 211        |
| Die Übungen in der Übersicht .....                | 217        |
| Atemtagebuch.....                                 | 219        |
| Buteykos Liste chronischer Erkrankungen .....     | 220        |
| Die Atemvolumina .....                            | 225        |
| Danksagung.....                                   | 227        |
| Glossar.....                                      | 228        |
| Literatur.....                                    | 232        |
| Anmerkungen.....                                  | 239        |