

Sicherheitswarnungen

Wer sollte sich in der Praxis einschränken: Wo sind Grenzen und zeitweilige Gegenanzeigen?

Hallo lieber Kursteilnehmer,

Ich weiß, dass solche Warnungen langweilig sein können, dennoch vermisse ich genau dieses wichtige Element in fast allen gängigen populären Methoden, die mit Atemübungen arbeiten. Ich biete jedem an, mit mir einmal 15 Minuten umsonst zu telefonieren, wenn ihr euch unsicher seid. Dazu solltet ihr euren Arzt befragen, wenn ihr eine Krankheit habt, die unten aufgeführt ist, ist natürlich auch die Schwere der Krankheit ein Faktor. Viele Leute können trotzdem Atemübungen machen, sie müssen aber besonders vorsichtig und entspannt an die Sache ran gehen. Im Zweifel so einmal kurz durchrufen. Die Nummer findet ihr auf der Webseite Schmitz-Volker.com

Auch in dem Video Sicherheitswarnungen gibt es noch einige zusätzliche Infos. Schaut es euch bitte an. Die Herzfrequenz nach einer Übung und auch das Aversionslevel geben Hinweise darauf, ob man es übertreibt. Man kann mit Buteyko kaum zu langsam vorgehen. SO gewinnt der Körper Zeit die Selbstheilung in Gang zu bringen.

Schulung des Atmens und Buteyko oder Yoga Atemübungen produzieren einen leichten Stress für den menschlichen Körper, so dass er sich an die neuen Konditionen anpassen kann und in der Zukunft besser funktioniert. Solche adaptiven Prozesse finden auch bei anderen Tätigkeiten statt wie z.B. körperlichem Training. Es wäre bspw. ziemlich dumm für jemand, der nicht trainiert ist, einen Marathon zu laufen, ohne sich vorher Wochen oder Monate vorzubereiten.

Sind folglich die Ansprüche an Buteyko-Atemübungen oder andere Atemübungen zu hoch, wird es keine Anpassung daran geben und so kann solches Übertraining sogar einen negativen Effekt erzeugen. Daher sollten Atemübungen an die momentanen Fähigkeiten des jeweiligen menschlichen Organismus angepasst werden. Ein eher gradueller Ansatz in Relation zu den hypoxischen und hyperkapnischen Anforderungen der Atemübungen (schnelle Veränderung des Luftgemisches) ist sehr wichtig. Dies sollte umso mehr beachtet werden, wenn man unter einer der folgenden Konditionen leidet:

- **Herzkrankheiten** (Aortenaneurysma; Angina Pectoris; Arrhythmie; Arteriosklerose (Gefäßverkalkung); Myokardiopathie; Ziliarrhythmie; Angina Pectoris; hoher Cholesterinwert; chronische Ischämie; angeborener Herzfehler; hydropische Herzdekompensation; koronare Herzkrankheit; Endokarditis; Extrasystole; Herzgeräusche;
- **Bluthochdruck**; hypertropische Kardiomyopathie; Tachykardie; nach Myokardinfarkt; Schlaganfall etc.

- **Migräne und Panikattacken;** Leute mit solchen Problemen sollten ebenfalls einen Ausbilder kontaktieren, da sie einen noch sanfteren Ansatz befolgen sollten.

Leute, die kürzlich schwerwiegende Probleme mit den Lungen hatten oder die einen moderaten bzw. schweren Lungenschaden haben, sollten es vermeiden, die Lunge zu lange und zu stark zu dehnen (Expansion oder Dilatation) oder aber zusammen zu ziehen (Konstriktion). Deswegen sollte man in so einem Fall die Ein- und Ausatmung in der Amplitude sowie Geschwindigkeit limitieren (nicht bis zum Maximum gehen!). Dies bezieht sich auf Leute mit:

- **Atemwegserkrankungen, welche die Lunge miteinschließen** (Asthma, Bronchitis, COPD, Emphysem, Mukoviszidose, Pneumonie, Tuberkulose; Lungenödem, etc.)

Andere spezifische und potentiell gefährliche Situationen sind z.B:

- **Präsenz von transplantierten Organen**
- **-Schwangerschaft (erstes Trimester)**
- **Hirntrauma**
- **Akute blutende Verletzungen**
- **Blutgerinnsel**
- **Akute Stadien (Anfälle) von lebensbedrohlichen Zuständen (Infarkt; Schlaganfall, Ischämie des Herzens; etc.)**
- **Diabetes**
- **Verlust der CO₂ Sensitivität**

Wenn du unter einer dieser genannten Konditionen leiden oder im ersten Trimester schwanger bist, solltest du besonderen Anweisungen folgen, die Restriktionen, Limits und zeitweise Gegenanzeigen beinhalten. Diese Konditionen halten einen normalerweise nicht davon ab, eine exzellente Gesundheit zu erlangen, aber du solltest in so einem Fall einige Einschränkungen in der Praxis beachten. D.h. in solchen Fällen sollte nicht nur den Arzt befragt werden, sondern es sollte in jedem Fall ein geschulter Ausbilder der Atemmethode nach Buteyko hinzugezogen werden. Hier kann die Selbstlernerin großen Gefahren ausgesetzt sein.

Warnung: Es liegt in Ihrer Verantwortung in zweifelhaften Fällen Ihren Hausarzt bezüglich Atemumschulung und Yoga-Atemtraining zu konsultieren, genauso wie bei allen Atemübungen überhaupt, die Sie für ihre spezifischen Situation in Betracht ziehen. Außerdem sollten Sie ihren Therapeuten, Arzt etc. wegen ihrer eventueller Medikation konsultieren oder sobald sich eine Änderung in der Dosierung ergibt bzw. nötig werden sollte. Die Kontaktaufnahme mit einem Ausbilder der Buteyko-Methode wird nicht nur in den oben beschriebenen Fällen dringend

angeraten. Es ist erfahrungsgemäß auch so, dass die Methode ohne Ausbildung nicht vollständig gelernt werden kann oder es zumindest wesentlich länger dauert. Selbst mit Videounterstützung sind einige Stunden Privatcoaching extrem nützlich und sparen einem am Ende schnell mehrere Jahre.

Für Empfehlungen von geschulten Ausbilderinnen und Ausbildern rufe mich gerne an oder schreibe an: Auch Coachings und Fortbildungen für Firmen, Ausbilderinnen der Buteyko Methode, Yoga oder Meditation usw. werden von uns durchgeführt:

volkerschmitz2005@web.de