

Sicherheitswarnungen ausführlich

Liebe Leserin, lieber Leser,

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. Es sollte klar geworden sein, dass ich ein absoluter Verfechter von Buteykos Methode bin. Dennoch ist es mir wichtig zu sagen, dass du nicht einfach damit anfangen solltest, sondern zunächst ein paar gesundheitliche Punkte klären solltest, auf die ich in diesem Kapitel näher eingehen werde. Ich biete dir an, solange es zeitlich noch machbar ist, mit mir einmal 15 Minuten umsonst zu telefonieren, wenn du dir unsicher bist. Dazu solltest du deinen Arzt befragen, wenn du eine der Krankheiten hast, die unten aufgeführt sind. Natürlich ist auch die Schwere der Krankheit ein wichtiger Faktor. Viele Leute können trotzdem Atemübungen machen, sie müssen aber besonders vorsichtig und entspannt an die Sache ran gehen. Außerdem muss man meist auch noch diverse andere, nicht so offensichtliche Änderungen der Strategie vornehmen. Im normalen Basis-Coaching – erinnere dich, ich arbeite fast ausschließlich im Einzelunterricht – wird das Thema selbstverständlich umfangreich besprochen. Die Herzfrequenz nach einer Übung und auch das „Aversionslevel“ geben Hinweise darauf, ob man es übertreibt. Manchmal helfen aber auch noch zusätzliche Daten, wie die Herzratenvariabilität in der Nacht, die Tiefschlafmenge. 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 generell 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, denn Immunsystem und Regeneration werden sehr gefördert. Solche adaptiven Prozesse finden auch bei anderen Tätigkeiten statt wie z. B. körperlichem Training. Es wäre bspw. ziemlich dumm für jemanden, 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. Ein altes Sprichwort der Seefahrer gilt hier oft: „*Wenn Du schnell sein willst, mach langsam!*“ Dies sollte umso mehr beachtet werden, wenn man unter einer der folgenden Konditionen leidet.

- **Herzkrankheiten:** Aortenaneurysma, Angina Pectoris, Arrhythmie, Arteriosklerose, Myokardiopathie, Ziliarrhythmie, hoher Cholesterinwert, chronische Ischämie, angeborener Herzfehler, hydropische Herzdekompression, koronare Herzkrankheit, Endokarditis, Extrasystole, Herzgeräusche.
- **Bluthochdruck:** hypertropische Kardiomyopathie, Tachykardie, nach Myokardinfarkt, Schlaganfall.
- **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!).
- Gleiches gilt für Leute mit **Atemwegserkrankungen, welche die Lunge mit einschließen:** Asthma, Bronchitis, COPD, Emphysem, Mukoviszidose, Pneumonie, Tuberkulose, Lungenödem, Corona.

Andere spezifische und potentiell gefährliche Situationen sind z. B:

- **Präsenz von transplantierten Organen.** Es kann hier bei über 35-45 MCP zu **Abstoßungsreaktionen** durchs eigenen Immunsystem kommen!
- **Schwangerschaft (erstes Trimester),**
- **Hirntrauma,**
- **akute blutende Verletzungen,**

- **Blutgerinnsel,**
- **akute Stadien (Anfälle) von lebensbedrohlichen Zuständen (Infarkt; Schlaganfall, Ischämie des Herzens),**
- **Diabetes,**
- **Verlust der CO₂-Sensitivität (meist schwere Apnoe),**
- **PTSS (Posttraumatische Stress-Störung),**
- **das Vorhandensein größerer Traumata generell,**
- **schwere Krankheiten des Verdauungssystems.**

Wenn mindestens eine dieser genannten Konditionen auf dich zutrifft, solltest du besonderen Anweisungen folgen, die Restriktionen, Limits und zeitweise Gegenanzeigen beinhalten. **Dies kann nur durch einen Ausbilder geschehen**, da in diesem Buch nicht jeder Sonderfall aufgeführt werden kann. Diese Konditionen oben halten einen normalerweise nicht davon ab, eine exzellente Gesundheit zu erlangen und die Buteyko-Methode zu erlernen, 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 Gefahren ausgesetzt sein. Hast du bereits einen Coach, sprich ihn zumindest im Einzelgespräch oder durch eine schriftliche Nachricht darauf an, wenn du dies nicht in der Gruppe tun möchtest. Normalerweise sollte dein Coach schon durch einen umfangreichen Fragebogen – meiner hat über 50 Fragen – aufgeklärt sein und das Thema, deine Krankheit im Kontext mit Buteyko, von selber aufgreifen und dir beim ersten gemeinsamen Gespräch weitere Fragen stellen. **Wechsel den Coach umgehend, wenn er hier offensichtliche Lücken hat!** Auch hier siehst du, dass solche Fälle in einem Gruppenkurs leicht untergehen können, da sie einer sehr individuellen Betreuung bedürfen.

Beispiele

Es folgen einige Beispiele, um die Gefahren etwas plastischer darzustellen. Ich kann hier verständlicher Weise keine vollständige Liste geben.

Beispiel Asthma

Ich hatte mal eine Kundin, die durch frühkindliches und sehr traumatisches Asthma eine leichte Persönlichkeitsstörung bekommen hatte. Sie war kaum arbeitsfähig, jegliche soziale Interaktion stresste sie ungemein. Sie machte einen schlechten Buteyko-Kurs und es kam dadurch zu Verschlimmerungen. Als sie zu mir kam, konnte sie nicht mal RA machen, ohne dass ihre diversen Traumata getriggert wurden. Wir konzentrierten uns im Einzelunterricht auf die Übung AB in allen Variationen:

- Sitzend,
- sitzend mit Spazierengehen,
- später dann AB im Gehen,
- dann AB im ganz langsamen Laufen mit Gehpausen alle paar hundert Meter,
- nach Monaten kamen ein paar leichte Bauchatmungsübungen dazu,
- nach 4 Monaten dann das erste Mal RA – nun ohne jedes Problem.
- Während zweier starker Reinigungsreaktionen auf dem Weg hatten wir mehrfach telefonischen Kontakt. Dies war sehr wichtig, da es in der Reinigung ebenfalls zu leicht angetriggertem Trauma und körperlich schlechtem Zustand (Schleim abhusten, Durchfall etc.) kam.

So war sie in der Lage, ihre Traumata langsam aufzulösen. Sie kam nur mit AB auf 50 MCP, war vollkommen frei von Symptomen, nahm keine Medikamente mehr und ihre Persönlichkeitsstörungen weichten sich über Monate und Jahre weiter auf. Dieser Prozess ging dann weiter über viele Jahre. Dies war einer der lehrreichsten Fälle für mich. Ich erkannte durch diese Kundin das Potential von Rhythmisierung, AB und AB in Bewegung und Sport auf einem viel tieferen Level. Heute profitieren davon alle meine Kunden.

Beispiel Schwangerschaft

Schwangere kontaktieren bitte in jedem Fall einen Ausbilder, da die wichtigen Infos diesbezüglich hier nicht umfassend besprochen werden können. Schwangere sollten generell (es sein denn sie haben bereits mehr als 40 CP 24/7) darauf achten, dass sie in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft keine Atemübungen mit Lufthunger machen. Sie achten lediglich auf einige Faktoren des Lifestyles (Entspannung, Mundatmung,

Schlafposition, nicht „überessen“). Sport mit geschlossenem Mund kann ebenfalls bereits zu intensiv sein. Frage deine Ausbilderin! Vor dem dritten Monat sollte der Gesamtfortschritt des MCPs über eine Woche höchstens 2-3 Sekunden betragen und die Härte der Übungen sollte stets moderat sein. Große Sprünge im CP direkt nach Übungen sind nicht erwünscht! Keine ausgedehnten Atempausen oder Maximalpausen. Kein Pranayama. Vor allem auch kein plötzliches starkes Intermitierendes Fasten oder gar Umstieg auf eine der „Topernährungsformen! (Siehe Kapitel dazu)“ Die geschieht, um die Steigerung der Abwehrkraft des Körpers und damit auch Reinigungsreaktionen möglichst sanft zu gestalten. **Ansonsten kann es im ersten Trimester zu Abstoßungsreaktionen durch das eigene Immunsystem kommen.** Nach dem dritten Monat kann nichts mehr passieren und man wieder mehr Intensität machen. **Selbstverständlich ist es für das werdende Kind (und die Atmung des Kindes nach der Geburt) sehr zuträglich, wenn die Mutter hohe CPs hat.**

Anmerkung: Buteyko ist sehr gut für Potenz und Fertilität. So haben sich durch Buteyko bei meinen Kunden schon diverse Kinderwünsche erfüllt, selbst bei Fällen, wo man es zuvor schon jahrelang erfolglos versucht hatte.

Beispiel Thrombose

Ich hatte mal einen Schüler mit Thrombose-Neigung in der Vergangenheit, was ich durch den langen Fragebogen und diversen Nachfragen im Erstgespräch erfuhr, der auch nach eindringlicher, mehrfacher Warnung durch mich und den behandelnden Arzt nicht aufhören wollte, starke Atemübungen auf dem Minitrampolin zu machen. Er hatte diese idiotische Idee aus einem Buteyko-Buch. Er hat durch einen Blutverschluss dann anschließend beinahe seinen Arm verloren.

Beispiel Transplantation

Hat man ein transplantiertes Organ, darf man morgens nicht über 35-40 CP kommen und auch tagsüber nicht wesentlich höher. Hierbei spielt auch die Zeitdauer eine Rolle, d. h. man sollte sich nicht unnötig stressen, wenn man mal eine Stunde oder zwei einen höheren CP hat. Generell muss man durch ärztliche Kontrolle die Abstoßungsreaktion im

Blick behalten, da es bei höheren CPs als hier angegeben zu stärkeren Abstoßungsreaktionen kommen kann.

Beispiel Verdauung und daraus folgende Störungen

Auch schwere Verdauungskrankheiten (Morbus Crohn und andere) oder diverse Folgen von Leaky Gut, wie zum Beispiel Autoimmunstörungen, neurodegenerative Krankheiten oder Brainfog sind für den Laien sehr schwierig zu handhaben, besonders wenn er nicht zusätzlich ketogen oder noch besser carnivor arbeitet und die so verbreiteten Dogmen bezüglich der Ernährung vorliegen. Da hohe CPs die Durchblutung erhöhen, führt dieser Effekt manchmal zu zeitweisen oder dauerhaften Verschlimmerungen bei solchen durch Leaky Gut mit ausgelösten Problemen. Hier ist guter Rat teuer und zu Buteykos Zeiten, als noch nicht viel mit extremen Low-Carb-Diäten experimentiert worden ist, waren solche Krankheiten bekannt dafür, sehr problematisch zu sein. Dazu liegt ein weiterer Grund für sehr viele Verdauungsstörungen auch noch in versteckter Chroniosepsis (meistens der Zähne). Dies vernünftig zu analysieren übersteigt das Wissen der meisten Ausbilder, insofern ist die Selbstlernerin hier normalerweise hoffnungslos überfordert. Wie du nach dem Kapitel über Chroniosepsis weißt, kann es durch ein Training mit viel zeitlichem Volumen und gleichzeitiger Chroniosepsis **zu Verschlimmerung der Krankheiten oder sogar zum Auftreten von neuen – auch schweren – Krankheiten kommen**. Wenn man hier bei schweren Verdauungsproblemen weitere Zeit verliert, weil man nicht die richtigen Schlüsse zieht, kann es sehr gefährlich werden. Und die individuell falsche Ernährung wirkt bei Leuten mit Verdauungsstörungen oder Autoimmunstörungen oft ganz ähnlich wie Chroniosepsis.

Verbreitete Probleme

Intensiver Sport und diverse Lifestylefehler aber auch technische Fehler in den Übungen können wie wir wissen zum Absinken des CP führen, genauso wie bspw. Erkältungen, Reinigungsreaktionen, Allergien und vieles mehr. Hat man Krankheiten **mit gefährlichen Symptomen**, wie **Bluthochdruck, Asthma, Epilepsie, Herz- oder Lungenkrankheiten, Thromboseneigung, Raynauds Syndrom, PTSS, Suchttendenzen, Migräne, psychische Störungen oder Probleme (z. B. Trauma) und vieles andere mehr, kann dieser**

abgesunkene CP durch Fehler zu fatalen Ergebnissen führen. Außerdem ist die Frage der Menge der Medikamente relativ zentral. Buteyko hat teilweise während der Reinigungsreaktion – während diesen Reinigungsreaktionen sind die CPs für 1-3 Tage deutlich niedriger und Atemübungen schlagen manchmal kaum noch an – die Medikation für 1-3 Tage signifikant erhöht oder kurzfristig für einige Tage neue Medikamente gegeben. Gleichzeitig bekamen die Leute mitunter Elektrolyte und Sport/ Bewegung wurde soweit entschärft, dass der CP danach nicht weiter fällt. Ein guter Coach spricht alle dies – und weitere hier nicht aufgeführte mögliche Szenarien – individuell an, bevor es passiert, da man es antizipieren kann (muss), wenn man vernünftig ausgebildet wurde.

Antizipation

Eine Top-Ausbilderin ist mit sehr genauer Analyse in der Lage, die Reinigung oft schon einen Tag vorher (oder sogar noch früher) anhand der Werte zu antizipieren. So gewinnt man wichtige Zeit. Dies erfordert aber eben einen sehr erfahrenen Ausbilder, einen sehr gut geführten Analysebogen/ Tagesprotokoll, idealerweise durch einen OURA-Ring oder Vergleichbares gestützt. Gleiches gilt auch für Probleme durch versteckte Chroniosepsis, die ebenfalls gefährlich werden können und die manchmal erst nach Monaten auftreten.

Auch die Motivation kann natürlich sehr leiden, wenn man traumatische Rückschritte macht, selbst wenn man nicht direkt in die Aversion fällt.

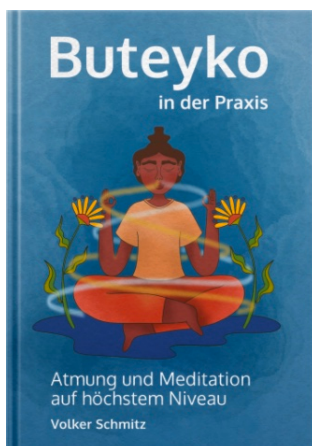
Aversionen

Ein anderes nicht selten heikles Thema sind Aversionen, die durch die Wahl der falschen Intensitäten, das Übersehen von Fehlern/ Problemen, wie z. B. Lifestyle, Chroniosepsis oder Reinigungsreaktion und zu intensiven oder zu forcierten Atemübungen entstehen können. Sie führen zu Stress und Demotivation. Dies ist bei allen psychischen Problemen, Angststörungen, PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) oder potentiell traumatischen Atemwegserkrankungen wie mittleres oder schweres Asthma und anderen recht häufig. Auch Kinder müssen so geschult werden, dass keine Aversionen oder sogar Aversionen gegen einen möglicherweise drängenden Elternteil auftreten. **Eine gute**

Ausbilderin ist in der Lage, nur mit der Atemübung AB und dem richtigen Lifestyle sowie diversen Tricks, wie sie hier im Buch dargestellt sind, aber ohne jede forcierte Übung Leute über MCP 40 zu bringen. Dafür muss aber die Entspannung, Analyse, Effizienz und Disziplin (viel und jeden Tag üben) im Mittelpunkt stehen und Chroniosepsis sowie Reinigung rechtzeitig erkannt und adressiert sein.

Auch von solchen Fällen hatte ich schon dutzende. Sie hatten bereits schlechte Buteyko-Kurse gemacht und dadurch **Verschlimmerungen** mit Bluthochdruck, Traumata, Asthma und vielen anderen Symptomen bekommen und waren bereits in der Aversion. Teilweise wurde in solchen Kursen nicht mal die Herzfrequenz genommen oder ein Fragebogen gefordert.

Alle Inhalte dieses PDFs sind aus diesem Buch:



Unter dem Link kannst du mehr über das Buch erfahren: (Oder klicke einfach auf das Bild):

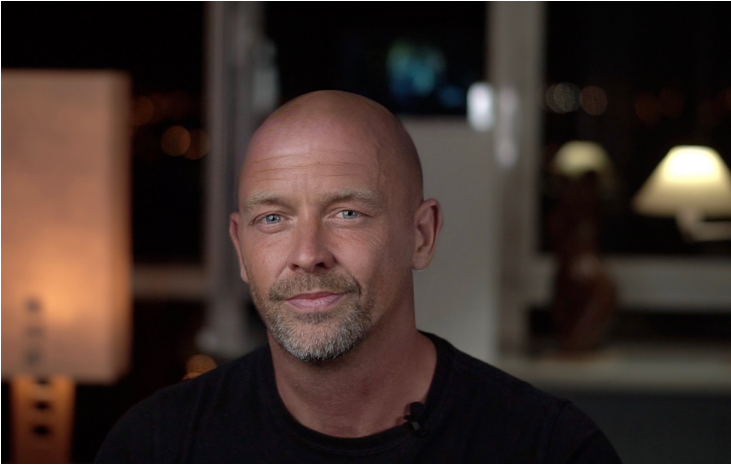
https://schmitz-volker.com/neues_buch_buteyko/



Kontakt

Wenn du ge-coached werden willst, rufe mich gerne an oder schreibe mir eine mail. Auch Coachings für Firmen und Ausbilderinnen der Buteyko-Methode werden von mir durchgeführt. Die Telefonnummer findest du auf meiner Webseite.

Außerdem unterrichte ich noch chinesische Bewegungskunst (Shaolin, Taiji, Bagua; Xing Yi, Qigong), Tantra, Yoga und Meditation in Synergie mit Buteyko.



Volker Schmitz

Mail: volkerschmitz2005@web.de

Webseite: Schmitz-Volker.com

2023 Spanien/ Deutschland

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses PDFs/Textes insbesondere der schriftlichen Inhalts, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Volker Schmitz. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieses Buches verwenden möchten.