

Befreite Atmung



CHRISTIAN OPITZ

# *Befreite Atmung*

Lebensenergie und Wohlbefinden fördern  
mit entspanntem natürlichem Atem

© Hans-Nietsch-Verlag 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ulrike Schöber

Korrektorat: Ute Orth

Innenlayout und Satz: Nicolai Dehnhard

Covergestaltung: Kurt Liebig

Druck: ren medien

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-200-7

# Inhalt

## KAPITEL 1

Was Atmung mit Freiheit zu tun hat	9
Was mit unserer Atmung alles schief gehen kann	10
Atmung, Körpergefühl und Meditation	13

## KAPITEL 2

Atemtechniken in aller Munde: warum noch eine Atemtechnik?	17
Konstantin Bouteyko – Pionier einer neuen Atemforschung	19
Normale Atmung ist Hyperventilation	21
Sauerstoffmythen	24
<i>Der Mythos von der Tiefatmung</i>	25
Bluthochdruck und Atmung	28
Die feinstoffliche Komponente der Atmung	29
Grenzen der reinen Atemreduktion	32
Disziplin und Körpergefühl	33

## KAPITEL 3

Die Praxis der Befreiten Atmung	37
Das erste Prinzip der Befreiten Atmung: die Umkehrung	38
<i>Schritte in die Umkehrung</i>	44
<i>Bewusstes Zulassen statt Konzentration</i>	49

<i>Was geschieht durch die Umkehrung?</i>	50
Das zweite Prinzip der Befreiten Atmung:	
die entspannte Pause (EP)	51
<i>In die EP sinken</i>	52
<i>Mögliche Wirkungen der EP</i>	53
Wenn intensiver Atem notwendig wird:	
die Leistungsatmung	55

#### KAPITEL 4

<b>In drei Monaten zur Befreiten Atmung</b>	<b>59</b>
Testen Sie Ihre Atmung	60
<i>Test 1</i>	60
<i>Test 2</i>	60
<i>Bewertung der Ergebnisse</i>	61
Wann üben?	62
<i>Entspanntes Erinnern im Alltag</i>	62
<i>Andere Atemtechniken zurückstellen</i>	64
Veränderungen – ja oder nein?	64

#### KAPITEL 5

<b>Die eigenen Lebensgewohnheiten beachten</b>	<b>67</b>
Ernährung und Atmung	68
<i>Befreite Atmung und Befreite Ernährung</i>	70
Wie unsere Körperhaltung und Stress	
die Atmung beeinflussen	77
Atmung und Luftqualität	78
<i>Ionisierte Luft und Salzlampen</i>	79
<i>Therapeutische Salzstollen</i>	80
<i>Feinstaub aus dem Toner</i>	82
<i>Ist Rauchen wirklich eine Sucht?</i>	83

## KAPITEL 6

### Geheimnisse des langen und kraftvollen Atmens 91

Die Frolov-Methode und die Qi-Power-Atmung 92

*Die Frolov-Methode – der effektivste Weg  
zum langen Atem* 92

*Die Qi-Power-Atmung –  
Tiefatmung auf gesunder Basis* 95

Die Löwenatmung –  
das Juwel der Befreiten Atmung 99

## KAPITEL 7

### Andere Atemtechniken – Potenziale, Grenzen und Nebenwirkungen 103

Die Atmung spüren – der erfahrbare Atem  
nach Middendorf und die Kevala-Atmung 104

Atmung im Kraftsport 105

Atmung im Ausdauersport 106

Gezielte Hyperventilation 107

*Blasebalgatemung/Feueratmung im Yoga* 107

*Holotropes Atmen* 109

*Rebirthing* 111

Therapeutisches Singen 114

Lachyoga 115

Methoden der Tiefatmung 116

Überhöhte Erwartungen an Atemübungen 119

## ANHANG 121

Nützliche Internetadressen 122

Literaturhinweise 123



# 1

## *Was Atmung mit Freiheit zu tun hat*

Bewusste Atmung ist ein uraltes Thema für Menschen, die nach körperlicher und spiritueller Entfaltung streben. Von den ältesten bekannten Überlieferungen der Taoisten über die indischen Yoga-Lehren, die Mysterienschulen des antiken Griechenlands und die schamanischen Traditionen weltweit bis hin zu modernen Erkenntnissen der körperorientierten Psychotherapie – Atmung ist ein Dauerbrenner. Von Buddha soll die Aussage stammen, dass die bewusste Atmung stets unterschätzt wird, aber niemals überschätzt werden kann.

Es ist offensichtlich, dass Atmung noch unmittelbarer unser Leben erhält als Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr. Schließlich kann jeder Mensch problemlos eine Zeit lang ohne Nahrung leben. Fasten oder kurze Hungerzyklen können sogar sehr belebend und gesund für den Körper sein. Auf die Atmung trifft das nicht

zu: Ohne besonderes Training ist Atemlosigkeit schon nach Sekunden unangenehm und nach Minuten tödlich.

Eine weitere Besonderheit macht die Atmung zu einem so wichtigen Schlüssel für unseren körperlichen und inneren Zustand: Sie ist die einzige Körperfunktion, die normalerweise unbewusst abläuft, aber auch jederzeit bewusst gesteuert werden kann. Andere eigenständige Körperfunktionen wie Herzschlag, Verdauung oder Drüsentätigkeit laufen immer autonom ab und wir können sie ohne besondere Übung nur minimal oder gar nicht willentlich steuern. Doch jeder Mensch kann gezielt die eigene Atmung verändern, obwohl sie meistens völlig autonom abläuft. Von alters her wurde Atmung deshalb als eine Brücke zwischen unserer bewussten Wahrnehmung und dem Unbewussten angesehen.

## Was mit unserer Atmung alles schief gehen kann

Atmung hat also diese Brückenfunktion zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Lebenswichtig ist sie obendrein. Na und? Wir können doch alle atmen, sonst hätte ich nicht diese Worte in den Computer eingetippt, und Sie würden sie nicht lesen ... also, was soll der ganze Wirbel?

Wie so viele andere Funktionen des menschlichen Lebens ist die Atmung fast aller Menschen in einem gewissen Ausmaß durch sehr frühe traumatische Erfahrungen im Leben geprägt. Leben ist widerstandsfähig und voller Ressourcen, die es uns ermöglichen, trotz aller möglichen Traumata zu leben, doch unser volles Potenzial an Wohlbefinden zu erfahren ist eine andere Sache. Der erste Atemzug ist für viele Menschen ein prägendes Erlebnis, das sich

oft nicht gerade günstig auf Gesundheit, Emotionen und Lebensenergie im späteren Leben auswirkt. Wenn Sie wie ich in einem Krankenhaus geboren wurden, mit den üblichen medizinischen Interventionen, war Ihr erster Atemzug wahrscheinlich schmerzhaft und schockierend. In den neun Monaten im Mutterleib leben wir in einem schwerelosen Zustand, versorgt durch die Nabelschnur. Direkt nach der Geburt sind wir mit einer immensen Fülle an neuen Sinnesreizen und dem Erleben der Schwerkraft konfrontiert. In dieser äußerst sensiblen Phase einer gewaltigen Umstellung wird dann auch noch die Nabelschnur abrupt durchtrennt und der Körper muss sofort auf eigene Atmung umschalten. Der Schrei beim ersten Atemzug ist ein Ausdruck von Schmerz und Schock, sofern die Nabelschnur zu früh durchtrennt wird.

Es gibt keinen einzigen triftigen Grund für dieses frühe, abrupte Durchschneiden der Nabelschnur. Eine pulsierende Nabelschnur versorgt das Baby auch nach der Geburt noch mit etwas Sauerstoff, was einen sanften Übergang zur eigenständigen Atmung über die eigenen Lungen ermöglichen würde. Ein wesentlicher Aspekt einer natürlichen Geburt besteht darin, das Kind erst abzunabeln, wenn die Nabelschnur aufgehört hat zu pulsieren. So hat das Baby Zeit, sich im Körperkontakt mit der Mutter auf die eigene Atmung umzustellen, und Schmerzensschreie sind dann nicht notwendig.

Der erste Atemzug nach einem verfrühten Durchtrennen der Nabelschnur trägt ein Paradox in sich, dessen Bedeutung im Verlauf dieses Buches immer klarer werden wird: Auf die unnatürlich frühe Abtrennung der einzigen Quelle für Sauerstoff und Nahrung, die das Baby bislang hatte, reagiert es mit einem übermäßigen Atemzug, der sich dann in dem Schrei entlädt. Dieses übermäßige, von Schmerz, Angst und Verwirrung geprägte Atmen führt aber nicht zu einer wirklich guten Versorgung mit Sauerstoff.

Besteht erst einmal eine solche grundlegende Verknüpfung eines überwältigenden und schmerzhaften Erlebnisses mit der Atmung, ist es sehr wahrscheinlich, dass die unbewusste Atmung traumatische Züge in sich trägt. Später im Leben kommen natürlich viele weitere Situationen dazu, in denen man vor Schreck die Luft anhält. Oder es stockt uns immer wieder der Atem, wenn wir von der Intensität eines Erlebnisses überwältigt sind.

Außerdem gibt es eine Vielzahl körperlicher Gründe für eine Atmung, die nicht optimal ist. So wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin der Dickdarm als ein eng mit der Lungenfunktion verknüpftes Organ betrachtet. Tatsächlich habe ich in der Praxis immer wieder beobachten können, wie Darmsanierungen die Atmung flüssiger und geschmeidiger machen. Bei akuten Lungenentzündungen kann manchmal ein Kaffee-Einlauf unmittelbar erleichternd wirken. Die große Verbreitung von Fäulnis- und Entzündungsherden im Darm zivilisierter Menschen stellt einen wesentlichen Grund für Atemprobleme dar. Luftverschmutzung und pulsierende elektromagnetische Felder, die sich ungünstig auf die autonom gesteuerten Körperfunktionen auswirken können, kommen noch dazu.

Typische Atemblockaden, deren Existenz weithin anerkannt ist, sind zum Beispiel:

- ein unterbrochener Atemfluss, der sich wie eine Art Stottern in der Atembewegung äußert;
- eine Atmung, die eher in den Brustkorb statt in den Bauch geht;
- eine gepresste Atmung, die als schnaufen oder pfeifen hörbar ist;
- eine hektische, schnelle und gleichzeitig flache Atmung;
- das Gefühl, keine Luft zu bekommen;
- ein Reizhusten ohne physiologische Ursache.

Eine Vielzahl von Methoden der Atem- und Körpertherapie sowie meditativer Atemtechniken geht diese und andere Atemblockaden effektiv an.

In diesem Buch möchte ich die These vorstellen, dass es eine weitere Art der Atemblockade gibt – die Hyperventilation –, die selten erkannt und beschrieben wird. Diese These steht in ihrer Konsequenz auch im Widerspruch zu einigen etablierten Ideen über gesundes Atmen. Sie ist in den fast vergessenen alten Lehren des *Yoga* und des *Qigong* zu finden, Teilaspekte davon wurden in den vergangenen Jahrzehnten von Pionieren einer neuen Atemforschung in Russland entdeckt. Die Auflösung dieser speziellen Atemblockade führt zu einer sanften Befreiung von Lebensenergie, die zuvor im Prozess der Atemstimulation verschwendet wurde. Die befreite Lebensenergie steht uns dann für die Regeneration und Vitalisierung all der Lebensbereiche zur Verfügung, in die wir sie fließen lassen. Daher nenne ich die Atemmethode, die aus meiner Sicht diese Veränderung am wirksamsten herbeiführt: »Befreite Atmung«.

## Atmung, Körpergefühl und Meditation

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die jeder Mensch bewusst steuern kann, die aber auch gleichzeitig zum großen Teil unbewusst abläuft. Aufgrund dieser Sonderstellung galt die Atmung schon immer als wichtige Brücke zwischen dem Alltagsbewusstsein des Menschen und anderen Wahrnehmungsebenen und spielt traditionell eine wichtige Rolle in der Meditation.

Die Befreite Atmung kann eine wesentliche Bereicherung für die Meditation sein. Zum einen hat sie direkte beruhigende Ef-

fekte auf den Geist, zum anderen bringt sie Bewusstheit in eine Körperfunktion, die normalerweise reflexiv abläuft. Dadurch wird die Wahrnehmung klarer und offener. Auf dieser Grundlage können auch andere Elemente der Meditation mit mehr Leben erfüllt werden. So haben mir beispielsweise viele Menschen berichtet, dass nach ein paar Minuten Befreiter Atmung in Stille ein Gebet ganz andere Tiefen in ihnen berührte, sich viel authentischer anfühlte und die gedanklichen Aspekte mehr in den Hintergrund traten. Generell bewirkt die Befreite Atmung bei vielen Menschen, dass ihr Körpergefühl zur Basis von Meditation, Gebet, Innenschau wird.

Oft richtet sich der Fokus auf gedankliche Prozesse, wenn es um innere Transformation und entsprechende Praktiken geht. Natürlich sind unsere Gedanken wichtig, aber wir alle gehen durch eine Entwicklungsphase vom Mutterleib bis hin zum Kleinkindalter, in der unser Körpergefühl, diese Synergie aus sinnlichem Wahrnehmen und Fühlen, unseren Kontakt zum Leben darstellt. Erst nach einiger Zeit entwickelt sich das Denken, wie wir es als Erwachsene kennen. Wenn wir Prozesse innerer Transformation überwiegend auf der Ebene des Denkens ansiedeln, übergehen wir möglicherweise das Fundament unseres Lebens. Erfahren wir hingegen die Verbindung von Bewusstsein und Körperwahrnehmung als unsere solide Basis, können wir die wesentlich flüchtigeren Sphären der Gedanken, der Intuition und anderer Aspekte des Geistes besser mit Bewusstheit durchdringen. Nicht umsonst beinhalten viele traditionelle Systeme der Meditation gründliche Schulungen der Wahrnehmung von Körpergefühl und Atmung. Vipassana, taoistische Steh-Meditationen, Soto-Zen und andere klassische Schulungswege setzen beim Körperbewusstsein als Grundlage der Meditation an. Natürlich sind solche Schulungen langfristige Unterfangen – die heute so beliebten Instant-Ergeb-

nisse werden in diesen Bereichen nicht versprochen. Ein Lehrer sagte einmal: »Die spirituellen Sucher des Westens kennen alles und meistern nichts.« Während die moderne Vernetzung von Information auch für spirituelle Themen sicher Vorteile hat, neigen doch viele Menschen in der westlichen Welt dazu, sehr viel hin und her zu springen, anstatt einen Ansatz spiritueller Transformation bis in alle Tiefen zu verfolgen.

Befreite Atmung ist kein in sich geschlossenes System innerer Entwicklung und sicher erzielt man dadurch keine Heilungen oder Wunder über Nacht, aber sie kann bei kontinuierlicher Übung ein sehr wertvoller Träger für ein reichhaltiges Leben inneren Erwachens werden.



# 2

## *Atemtechniken in aller Munde: warum noch eine Atemtechnik?*

Angesichts der Fülle von Atemtechniken, die heutzutage angeboten werden (ich gehe auf einige ab Seite 103 näher ein), erscheint die Frage berechtigt, warum es eine weitere Atemmethode geben muss. Die These, die der Befreiten Atmung zugrunde liegt, besagt, dass es neben den vielen bekannten Formen bewusster Atmung eine fundamentale Atemthematik gibt, deren Kenntnis im Laufe der Zeit weitgehend verloren ging. Die klassische medizinische Betrachtungsweise geht davon aus, dass die Atmung durch den Partialdruck in den Lungen, also durch das Druckgefälle zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid stimuliert wird. Ganzheitliche Betrachtungsweisen, die feinstoffliche Lebensenergien berücksichtigen, fügen diesen physiologischen Fakten noch einen wichtigen

Punkt hinzu: Körperliche Vorgänge werden von einer übergeordneten Intelligenz koordiniert und animiert, zum Beispiel mithilfe von Biophotonen und anderen Formen elektromagnetischer Energie. Biophotonen sind ein wissenschaftlich greifbarer Teil der Lebensenergie, die in fernöstlichen Traditionen als *Qi* oder *Prana* bezeichnet wird.

Die Befreite Atmung beruht auf der Erkenntnis einer speziellen Atemproblematik – oder eines ungenutzten Potenzials, um es positiv auszudrücken. Bei der Stimulierung der Atmung kommen feinstoffliche und neurologische Impulse zusammen. Dabei ergibt sich für die überwiegende Mehrheit der Menschen folgende Situation:

1. Die Energie, die sowohl feinstofflich wie auch neurologisch für die Atmung aufgewendet wird, übersteigt das für eine gesunde Atmung notwendige Ausmaß und somit wird permanent Lebensenergie verschwendet.
2. Als Folge davon **atmen die meisten Menschen zu viel Luft ein (Hyperventilation).**

Wer nun meint, ich hätte mich bei diesem zweiten Punkt verschrieben, der soll bitte dranbleiben, es wird sich alles aufklären. Bislang herrscht fast überall, wo es um Atmung und Körperbewusstsein geht, die Meinung vor, dass Menschen nicht tief genug und eher zu wenig atmen. Tiefes Atmen, die Lungen kräftig zu füllen, mehr Sauerstoff ins System zu bekommen, diese Ideen werden fast immer unwidersprochen als sinnvoll angesehen.

Ich stimme zu, dass es eine Art der flachen Brustkorbatmung gibt, die emotionale und energetische Blockaden im Menschen anzeigt. Auch stimme ich damit überein, dass in diesem Fall eine

gezielte Tiefatmung und nach individueller Maßgabe sowie mit kompetenter Anleitung auch eine schnelle Atemfrequenz manchmal heilsame Prozesse auslösen kann. Auch in anderen Situationen kann Tiefatmung zuweilen sinnvoll sein, und tief Luft zu holen kann ein spontanes Körperbedürfnis sein, dem man dann auch nachgeben sollte. Aber ich vertrete – mit Respekt für alle anderslautenden Ansichten – ganz klar den Standpunkt, dass die unbewusst gesteuerte Atmung bei fast allen Menschen zu einem zu großen Gesamtvolumen eingeatmeter Luft führt und dadurch der Gesundheit und der inneren Ausgeglichenheit abträglich ist.

Diese Idee ist nicht neu. Die Taoisten empfehlen eine Atmung, die so sanft ist, dass man kaum noch merkt, dass man atmet. Yoga-Lehren enthalten eine Vielzahl von Ansichten über Atmung, die teilweise erhebliche Widersprüche aufweisen, aber man findet definitiv auch dort Hinweise auf die Vorteile einer langsamen Atmung mit geringem Volumen. Die Langlebigkeit langsam atmender Tiere wie Schildkröten, die nur viermal pro Minute atmen, wird auch in taoistischen und yogischen Lehren angeführt. Unter den modernen Atemforschern ist vor allem Konstantin Bouteyko als Pionier einer völlig neuen Atemlehre erwähnenswert.

## Konstantin Bouteyko – Pionier einer neuen Atemforschung

Konstantin Pawlowitsch Bouteyko (1923–2003) studierte in Moskau Medizin und verbrachte ab 1949 viel Zeit in den Krankenzimmern von Patienten, die nur noch wenig Zeit zu leben hatten. Er konnte erkennen, dass die Atmung dieser Menschen sowohl chaotischer als auch tiefer wurde, je näher sie dem Tod kamen. Bou-

teyko selbst erkrankte kurze Zeit später an bösartiger Hypertonie, einer seltenen und tödlichen Krankheit, bei der es immer wieder zu einem rapiden Anstieg des Blutdrucks kommt. Um 1950 herum betrug die Lebenserwartung eines Menschen mit dieser Diagnose nur ein Jahr. Aufgrund seiner Beobachtung mit sterbenden Patienten führte Bouteyko einen Selbstversuch durch, der zu einem Durchbruch für seine persönliche Gesundheit und für die Atemforschung insgesamt führte. Er fand heraus, dass er mit nur fünfminütiger Tiefatmung einen Anfall hervorrufen konnte. Atmete er dagegen fünf Minuten langsam mit bewusst verringerter Atemtiefe in den Bauch, beruhigte sich sein Blutdruck sofort.

Bouteyko wurde 80 Jahre alt, obwohl er als 29-Jähriger an einer Krankheit litt, welche die Schulmedizin erst viele Jahre später durch Früherkennung und bessere Medikamente effektiv behandeln konnte.

### **BEGRIFFE, DIE HIER VON BEDEUTUNG SIND:**

**Kohlendioxid – CO<sub>2</sub>** – ist ein natürliches Stoffwechselprodukt der Atmungskette des Menschen. Ohne CO<sub>2</sub> im Blut bleibt der Sauerstoff an roten Blutkörperchen kleben und kann nicht genutzt werden kann.

**Hyperkapnie** ist die Erhöhung des CO<sub>2</sub>-Gehalts in der Lunge und im Blut.

**Hypokapnie** ist ein Mangel an CO<sub>2</sub> in der Lunge und im Blut.

**Hypoxie** ist die Reduktion des Sauerstoffgehalts in der Lunge.

**Hyperkapnie und Hypoxie**, wenn korrekt herbeigeführt, erhöhen die Sauerstoffzufuhr aus dem Blut in die Körperzellen. ■

Als gewissenhafter Mediziner begann Bouteyko, mit einer neuen Form der Atemschulung zu arbeiten. Mit der Bouteyko-Methode lernt man, die Atemfrequenz auf sechs nicht zu tiefe Atemzüge in den Bauch zu verringern. Im Laufe seiner Forschungstätigkeit konnte Bouteyko dokumentieren, dass bei 117 verschiedenen Krankheitsbildern durch die konsequente Anwendung seiner Methode eine Heilung oder Besserung eintrat. Die Bouteyko-Methode hat sich besonders bei der Behandlung von Asthma hervorgetan. Asthma betrachtete Bouteyko als einen Versuch des Körpers, der übermäßigen Atmung entgegenzuwirken. Die Erfolge in der Praxis bestätigen ihn: Durch ein Erlernen und konsequentes Praktizieren der Bouteyko-Methode ist es vielen Asthmatikern möglich, dauerhaft ohne Kortisonspray auszukommen, da Anfälle ausbleiben. Die Methode wirkt nicht bei allen Asthmatikern, weil ihre Atemmuster unterschiedlich ausfallen, aber Bouteykos Ansatz ist definitiv ein wertvoller Beitrag zur Behandlung von Asthma und anderen Atemproblemen.

## Normale Atmung ist Hyperventilation

Nicht gern gehört, aber durchaus gängig ist inzwischen der Begriff der »Pathologie der Normalität«. Er drückt aus, dass in fast allen Lebensbereichen die Norm der modernen Gesellschaft alles andere als einen gesunden, natürlichen Zustand darstellt. Sich »normal« zu ernähren bedeutet heutzutage, extrem denaturierte Nahrung zu sich zu nehmen, oftmals zu vorgegebenen Zeiten ohne echtes Hungergefühl. Normale Freizeitgestaltung ist zumeist der Konsum von Unmengen unterschiedlichster Formen der Unterhaltung, deren schädliche Auswirkung auf Gehirn und Emo-

tionen des Menschen inzwischen unbestritten ist. Die normale Atmung des modernen Menschen ist eine Hyperventilation, ein übermäßiges Atmen mit zu hoher Frequenz und zu großem Gesamtvolumen an Luft.

*Diese Form der alltäglichen Hyperventilation führt zu zellulärem Sauerstoffmangel.*

Viel Luft zu atmen, bedeutet eben nicht, viel Sauerstoff in die Körperzellen zu bekommen. Die Sauerstoffsättigung des Bluts ist eine wichtige Größe, wird jedoch meist einseitig als Indikator für gute Sauerstoffversorgung betrachtet. Aber im Blut benötigen wir den Sauerstoff nicht, sondern in den Mitochondrien unserer Zellen. Der Transfer des Sauerstoffs vom Blut in die Zellen ist ein komplexer Prozess, der Kohlendioxid erfordert. Im herkömmlichen Denken oft zum reinen physiologischen Abfallprodukt degradiert, ist Kohlendioxid in Wirklichkeit von großer Bedeutung für eine gute Sauerstoffnutzung.

Durch chronische Hyperventilation verringert sich der Kohlendioxid-Gehalt des Bluts, sodass Sauerstoff nicht effektiv in die Zellen transportiert werden kann. Ein Anstieg des Kohlendioxid-Spiegels in der Lunge, die sogenannte »Hyperkapnie«, ist aus gesundheitlicher Sicht sehr erstrebenswert. Hyperkapnie ist ein natürlicher Zustand für Menschen, die im Hochgebirge leben. Leben in Höhenlagen und Langlebigkeit sind miteinander verknüpft. Wenn die Idee »Viel Sauerstoff zu atmen ist gut« zutreffen würde, müssten Menschen in Höhenlagen Symptome des Sauerstoffmangels aufweisen, doch das Gegenteil ist der Fall. Die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff zu nutzen, erhöht sich in der Hyperkapnie, weshalb ja auch viele Ausdauersportler gern in der Höhe trainieren.

## DAS GEHEIMNIS DER HÖHENLUFT

Benjamin Honigman vom Altitude Research Center in Denver untersuchte über viele Jahre die Gesundheit und Sterblichkeitsrate von Menschen in Hinblick auf die Höhe, in der sie lebten. Seinen Auswertungen zufolge leben Männer in Höhen über 1500 Meter 1,2 bis 3,6 Jahre länger, Frauen 0,5 bis 2,5 Jahre. Die Todesfälle durch Herzerkrankungen sind in der Höhe deutlich reduziert.

In Aserbaidschan und Bulgarien finden sich unter den Bergbewohnern die langlebigsten Menschen Europas und Vorderasiens. Generell fallen Hochgebirgsvölker nicht nur durch Langlebigkeit, sondern auch durch eine besondere körperliche Leistungsfähigkeit und Robustheit auf. ■

Um aus dem ungesunden Muster der Hyperventilation herauszuwachsen, sind einige Veränderungen im Atemverhalten notwendig. Dazu gehört oft auch eine innere Auseinandersetzung mit dem Thema Atmen. Dabei zeigt sich eine interessante Parallele zu einem anderen Lebensbereich, der Ernährung. Ich rege seit vielen Jahren Menschen dazu an, Hunger als ein gesundes Körpergefühl zu genießen. Moderne Forschung zeigt auf, dass wichtige Hormonzyklen im Körper davon abhängen, dass wir Hungerphasen und Sättigung zyklisch erleben und dass die viel zitierten fünf kleinen Mahlzeiten am Tag der Gesundheit abträglich sind. Wir verdauen eben nicht mehr Nahrung, wenn wir mehr essen. So verhält es sich auch mit Sauerstoff und der Atmung.



**Christian Opitz**  
**Befreite Atmung**  
**Süß genießen ohne Reue**

Die Befreite Atmung – eine bei uns fast unbekannte, hocheffektive Atemmethode – wurde bereits in der „Bhagavad Gita“ angedeutet, von einigen mündlichen Überlieferungen des Taoismus gelehrt und entspricht den Erkenntnissen russischer Wissenschaftler über die Physiologie des Atmens: Die Forschungen von Bouteyko, Strelkov und Frolov zeigen, dass fast alle Menschen ein chronisches Hyperventilationssyndrom aufweisen, das auf zellulärer Ebene – entgegen gängiger Vorstellungen – einen Mangel an Sauerstoff bewirkt.

Bei regelmäßiger Übung führt Befreites Atmen in drei Monaten zu einem „natürlichen Zustand“, der uns körperlich und geistig erfrischt und regeneriert. Unser Atemrhythmus im Ruhezustand verlangsamt sich, was die Funktionen von Hypophyse und Epiphyse ideal beeinflusst.

*128 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-200-7*