

Patrick McKeown

ERFOLGSFAKTOR
SAUER
STOFF

**Wissenschaftlich belegte
Atemtechniken, um die Gesundheit
zu verbessern und die sportliche
Leistung zu steigern**

riva

beobachten Sie die Bewegungen Ihrer Brust oder Ihres Bauchs während jedes Atemzuges. Je mehr Bewegung Sie sehen, desto tiefer atmen Sie.

- Wenn Sie Ihre Atmung beobachten, nehmen Sie dann in Brustbereich oder am Bauch mehr Bewegung wahr?
- Seufzen Sie den Tag über regelmäßig? (Ein gelegentlicher Seufzer ist kein Problem. Regelmäßiges Seufzen führt jedoch zu chronischem Überatmen.)
- Hören Sie im Ruhezustand manchmal Ihren Atem?
- Leiden Sie an Symptomen, die durch gewohnheitsmäßiges Überatmen hervorgerufen werden, wie z. B. eine verstopfte Nase, verengte Atemwege, Erschöpfung, Schwindel oder Benommenheit?

Wenn Sie eine oder mehrere der oben genannten Fragen mit Ja beantwortet haben, deutet dies auf eine Tendenz zum Überatmen hin. Die beschriebenen Merkmale sind typisch, wenn wir mehr Luft einatmen, als wir brauchen. Ebenso wie bei der täglichen Versorgung mit Wasser und Nahrung gibt es auch bei der Atemluft ein Optimum. Überatmen kann ebenso schlecht für die Gesundheit sein, wie zu viel zu essen.

Die unbewusste Gewohnheit der Überatmung hat in allen Teilen der industrialisierten Welt epidemische Ausmaße erreicht. Das ist äußerst schädlich für unsere Gesundheit. Chronisches Hyperventilieren führt zu Krankheiten, mangelnder Fitness und Leistungseinbußen. Es befördert zahlreiche Beschwerden, darunter Angstzustände, Asthma, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Herzprobleme und sogar Fettleibigkeit. Es mag seltsam erscheinen, dass ein Spektrum so unterschiedlicher Probleme durch Überatmung verursacht oder verstärkt wird. Aber der Lebensatem beeinflusst buchstäblich jeden Aspekt unserer Gesundheit.

Ziel dieses Buches ist es, Sie in einen Zustand zu versetzen, in dem Sie wieder leben und atmen, wie es von der Natur vorgesehen ist. Ich werde Ihnen einfache Methoden zeigen, die schlechten Atemgewohnheiten entgegenwirken, die eine neue Basis für Ihre kardiovaskuläre Fitness legen und die Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Profisportler werden ein höheres Leistungsniveau erreichen, Fitnessbegeisterte bisher unerreichte Potenziale ausschöpfen. Und all

diejenigen, die einfach versuchen, ihr Befinden zu verbessern, werden ihre Schwierigkeiten überwinden und zu einer gesünderen Lebensweise gelangen.

Aber um ein Leiden zu heilen, muss man es erst einmal verstehen.

Wie Sie im Alltag atmen, so atmen Sie auch bei körperlicher Betätigung. Wenn Sie täglich, in jeder Stunde und in jeder Minute, zu viel atmen, werden Sie beim Training mit Atemnot zu kämpfen haben. Denn wenn unsere Atmung schon im Ruhezustand miserabel ist, wäre es unsinnig zu erwarten, dass sie sich während körperlicher Anstrengung von selbst korrigiert. Die scheinbar harmlose Neigung, tagsüber oder nachts durch den Mund und im Ruhezustand sichtbar zu atmen, macht Sie beim Training kurzatmig und schränkt Ihr Vermögen ein, Ihre Leistung zu verbessern.

Diese schlechten Atemgewohnheiten können den Unterschied zwischen einem gesunden, dynamischen Leben und einem kränklichen, schwachen ausmachen. Überatmen führt zu einer Verengung der Atemwege. Das schränkt die Fähigkeit des Körpers ein, sich mit Sauerstoff aufzuladen, und die Verengung der Blutgefäße führt zu einer verminderten Durchblutung des Herzens und anderer Organe sowie der Muskeln. Diese systemischen Auswirkungen beeinträchtigen Ihre Gesundheit, egal ob Sie ein Profisportler sind oder Ihre Hauptübung darin besteht, die Treppen in Ihrem Haus zu erklimmen. Überatmen kann Sportkarrieren stagnieren lassen oder sogar verkürzen. Übermäßiges Atmen fordert seinen Tribut: Die Lungen lassen ihren Besitzer im Stich, unabhängig davon, wie stark der Rest des Körpers ist. Wie die meisten Sportler wissen, versagen unsere Lungen lange vor unseren Armen und Beinen.

Alles, was wir brauchen, ist die unsichtbare, aber entscheidende Grundlage des menschlichen Lebens: Sauerstoff. Das Paradoxe daran ist: Die Menge des Sauerstoffs, die Ihre Muskeln, Organe und Ihr Gewebe nutzen können, ist nicht vollständig abhängig von der Sauerstoffmenge im Blut. Die Sauerstoffsättigung unserer roten Blutkörperchen liegt zwischen fünfundneunzig und neunundneunzig Prozent, was für anstrengendes Training auch absolut ausreichend ist. (Einige meiner Klienten mit ernsthaften Lungenerkrankungen haben einen niedrigeren Sauerstoffsättigungsgrad, aber das ist sehr selten.) Darüber, wie viel Sauerstoff

Ihr Körper wirklich nutzen kann, entscheidet die Menge an Kohlendioxid in Ihrem Blut. Sie wissen vielleicht noch aus Ihrem Biologieunterricht, dass wir Sauerstoff einatmen und Kohlendioxid, also CO_2 , ausatmen. Nach verbreiteter Auffassung ist Kohlendioxid nur ein Abfallstoff, ein Abgas, das wir über unsere Lungen loswerden, aber das stimmt nicht. Kohlendioxid ist der Schlüssel zur Freisetzung des Sauerstoffs aus den roten Blutkörperchen; ohne diesen Schlüssel könnte der Körper den Sauerstoff nicht umwandeln. Die dahinterstehenden Zusammenhänge bezeichnet man als Bohr-Effekt. Wenn Sie dieses physiologische Prinzip berücksichtigen, können Sie die Überatmung verhindern.

Der vor über hundert Jahren entdeckte Bohr-Effekt erklärt, wie die Abgabe von Sauerstoff an die aktiven Muskeln und Organe funktioniert. Was die meisten Menschen nicht wissen: Die Menge an Kohlendioxid in unseren Blutzellen bestimmt darüber, wie viel Sauerstoff der Körper nutzen kann. Der springende Punkt ist: Wie wir atmen, entscheidet über den Kohlendioxidgehalt in unserem Blut.

Wenn wir richtig atmen, nehmen wir eine ausreichende Menge Kohlendioxid auf und unsere Atmung ist ruhig, kontrolliert und rhythmisch. Wenn wir überatmen, wird unsere Atmung schwerer und intensiver; wir atmen zu viel Kohlendioxid aus und lassen unseren Körper buchstäblich nach Sauerstoff ringen.

Es erschließt sich intuitiv: Wenn wir besser atmen, erhöhen wir die Menge an Kohlendioxid in unserem Körper, wir können unseren Muskeln und Organen – einschließlich des Herzens – mehr Sauerstoff zuführen und damit unsere körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Eigentlich tun wir damit nichts anderes, als den Körper dabei zu unterstützen, so zu funktionieren, wie er sollte.

Der Berg kommt zu Ihnen

Ich möchte Ihnen anhand eines Beispiels veranschaulichen, wie der zweite Teil meines Programms funktioniert. Das Beispiel ist Ihnen sicher bekannt. Schauen wir uns das Höhenttraining an, eine Trainingsmethode, die häufig von Spitzensportlern eingesetzt wird, um ihre kardiovas-

kuläre Fitness und Ausdauer zu verbessern. Während der Olympischen Sommerspiele 1968, die in Mexiko-Stadt auf 2300 Metern Höhe stattfanden, wurden Trainer wie Athleten erstmals auf die Möglichkeiten des Höhentrainings aufmerksam. Viele Teilnehmer stellten fest, dass ihr Leistungsniveau über ihrer bisherigen persönlichen Bestleistung lag, nachdem sie auf Normalhöhe zurückgekehrt waren. Daraufhin drängten sie ihre Trainer, der Sache auf den Grund zu gehen und herauszufinden, ob Sportler bessere Leistungen erbringen, wenn sie in Höhenlagen leben oder trainieren.

In großer Höhe ist die Luft dünner und der Sauerstoffpartialdruck vermindert. Der Körper passt sich dieser Umgebung an, indem er die Zahl der roten Blutkörperchen erhöht. Stellen Sie sich die roten Blutkörperchen als Popeyes Spinat vor, nur dass sie aus Ihrem Körper statt aus einer Dose kommen. Die erhöhte Menge roter Blutkörperchen verbessert die Sauerstoffversorgung der Muskeln, begünstigt den Säureabbau und steigert die Gesamtleistung. Das bringt eine längere Ausdauer und ein geringeres Entzündungs- und Verletzungsrisiko mit sich. Der Haken daran ist natürlich, dass die meisten von uns nicht in der richtigen Umgebung für ein Höhentaining leben. In diesem Buch werde ich Ihnen daher einen alternativen Ansatz vorstellen: Sie brauchen nicht zum Berg zu gehen, der Berg kommt zu Ihnen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie durch einfache Techniken Ihren ganz persönlichen Gipfel erklimmen. Man kann Höhentaining nämlich simulieren. Indem Sie das erlernen, steigern Sie das Potenzial Ihrer roten Blutkörperchen und erhöhen die Kapazität Ihres Blutes, Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Außerdem hilft Ihnen die Technik, Ihren Fokus während der körperlichen Aktivität stärker auf die Psyche zu richten, da der bewusste Vorgang des Atmens in den Hintergrund rückt. Dies gibt Ihnen die Freiheit, mehr Aufmerksamkeit auf die richtige Ausführung zu lenken oder an der Ausgestaltung Ihrer Strategie im Wettkampfsport zu arbeiten.

Wenn Sie Ihre Atmung reduzieren und die Luftaufnahme korrekt regulieren, bringen Sie Ihrem Körper bei, effizienter zu atmen. Sie werden gesünder. Unabhängig vom ursprünglichen Trainingszustand wirkt sich eine Verbesserung der Atmung extrem positiv auf Kondition, Ausdauer

und Leistung aus. Ich kann Ihnen das bestätigen, weil ich es selbst erlebt habe: Ich habe früher selbst chronisch hyperventiliert.

1997 war ich Führungskraft in einem Unternehmen, doch da ich unter Asthma litt, war ich schon seit meiner Kindheit gesundheitlich angeschlagen. Meine Identität beruhte auf Defiziten: Ich war nicht fit, nicht gesund und nicht selbstsicher. Ich suchte verzweifelt nach einer Lösung für meine gesundheitlichen Probleme. Dann fand ich sie.

Mein Leben änderte sich für immer, als ich auf das Werk des mittlerweile verstorbenen Dr. Konstantin Buteyko stieß, eines brillanten russischen Arztes, der im Rahmen des Wettlaufs ins All zwischen der Sowjetunion und den USA an der optimalen Atmung für Astronauten forschte. Durch den Kalten Krieg blieben seine bahnbrechenden Erkenntnisse zunächst auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs beschränkt, aber ab den 1990er-Jahren verbreiteten sie sich in der ganzen Welt. Durch Atemübungen, die auf Buteykos Lehren basieren, besiegte ich meine Schlafapnoe und mein chronisches Asthma und erholte mich in der Folge vollständig von den Beschwerden, die mich mein ganzes Leben lang begleitet hatten. Ich war begeistert, hängte meinen Firmenjob an den Nagel und wurde ein Schüler von Dr. Buteyko.

Dank seiner Arbeit erfuhr mein Leben eine tiefgreifende Veränderung. Wenn man so etwas erlebt, kann man gar nicht anders: Man entwickelt den Wunsch, es weiterzugeben. So kam es, dass ich das Teilen dieser Erkenntnisse schließlich zu meinem Beruf gemacht habe.

In den letzten dreizehn Jahren habe ich auf Dr. Buteykos innovativem Ansatz aufgebaut und mein Programm entwickelt. Es ist darauf angelegt, den allgemeinen Gesundheitszustand und die Fitness zu verbessern und einen Beitrag zur erfolgreichen Behandlung von Asthma zu leisten. Ich habe mit mehr als fünftausend Klienten gearbeitet – die Bandbreite reicht von lebenslangen Couch-Potatos bis zu waschbrettbäuchigen Olympiateilnehmern.

Aus diesem Erfahrungsschatz heraus möchte Ihnen exemplarisch drei Geschichten von Menschen erzählen. Ihr Leben hat sich radikal verändert, nachdem sie gelernt haben, mit dem Überatmen aufzuhören. Einer von ihnen ist ein Leistungssportler, einer ein frisch gebackener