

Untersuchung zum Ausschluss einer chronischen Hyperventilation

Liebe Patientin, lieber Patient,

die wissenschaftlichen Untersuchungen des russischen Forschers, Prof. Konstantin P. Buteyko an über 4000 Patienten mit differenten Chronischen Zivilisationserkrankungen ergaben, dass ein Großteil der chronisch Kranken, besonders aber jene, die infolge chronischer Stressbelastung krank geworden sind, eine Chronische Hyperventilation (CHV) aufweisen. Dies kann zu einer deutlichen **Minderung der Sauerstoffversorgung der Gewebe** und zu einer generalisierenden **Verengung der kleinen Arterien und Bronchien** führen.

Kohlenstoffdioxid (CO₂) ist ein für den Organismus sehr wichtiges Gas, da es die Gefäß- und Bronchialweite und die Bereitschaft des Hämoglobins, Sauerstoff an die Gewebe abzugeben, steuert. Wird es durch eine unter Stressbedingungen unbewusst zu schnelle Atmung vermehrt abgeatmet, entsteht also eine **Chronische Hyperventilation**. Es ergibt sich eine vermeintlich absurde Konstellation, nämlich eine optimale Versorgung des Blutes (Sauerstoffsättigung), gleichzeitig aber eine deutliche Minderversorgung der Zellen und Gewebe mit Sauerstoff. Es ist leicht verständlich, dass dies zur Leistungsminderung und auch zu chronischer Müdigkeit führen kann, bzw. diese verstärkt. Somit bereitet dies in vielen Fällen den Boden für die Entwicklung chronischer Erkrankungen.

Um eine korrekte Diagnose stellen zu können, benötigt man folgende Daten:

1. **Die Atemfrequenz**, d.h. die Anzahl der Atemzüge/ Minute.
2. Die individuelle **Kontrollpause** – die Länge einer Atempause bei Wohlbefinden.

Bitte gehen Sie folgendermaßen vor:

Achten Sie am Morgen nach dem Aufwachen – Sie sollten noch nicht aufgestanden sein! - darauf, Ihre Atmung nicht zu verändern und zählen Sie die Anzahl der Atemzüge (Ein- und Ausatmung) während 30 sec. Multipliziert mit dem Faktor 2 ergibt sich daraus die Atemfrequenz pro Minute.

Halten Sie dann bei normaler, unveränderter Atmung, nach einer normalen Ausatmung die Luft so lange an, bis sich ein Unwohlsein einstellt, das Sie zum erneuten Atemzug auffordert

und bestimmen Sie die Dauer dieser Atempause. Notieren Sie bitte die beiden Werte! Hinweis: Es geht nicht darum, zu bestimmen, wie lange Sie maximal die Luft anhalten können! Die Kontrollpause beträgt bei Top-Gesunden 40 sec. und mehr, sollte aber zumindest über 20 sec. liegen und dies ohne das Gefühl, Luftmangel zu haben.

Bitte beschönigen Sie hier nichts, denn es geht um eine wichtige, möglichst korrekte Information, die eine wesentliche, therapeutische Relevanz hat. Die Aussagekraft dieser Funktionswerte wird erhöht, wenn Sie die Messung an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils morgens vor dem Aufstehen machen.

Bitte teilen Sie diese Werte entweder per E-Mail unter oder auch per Telefon (0951/2974791) meinen Arzthelferinnen mit. Sollten sich daraus therapeutische Konsequenzen ergeben, werde ich Sie gesondert informieren.

Liegt eine Chronische Hyperventilation vor, lässt sich diese durch konsequente, tägliche Atemübungen, die zu einer Reduktion der erhöhten Atemfrequenz führen, so korrigieren, dass die Sauerstoffversorgung der Gewebe wesentlich verbessert wird. Das Befinden und die Leistungsfähigkeit der Patienten verbessern sich deutlich. In Russland ist diese einfache Therapiemethode weit verbreitet und hat schon Millionen Menschen entscheidend dabei geholfen, ihre Gesundheit zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern und viele Krankheitssymptome zu beseitigen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr
Dr. Wolfram Kersten