

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 unterschiedlichen 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 ein CO₂-Mangel im Blut und dadurch eine teilweise starke Verminderung der Sauerstoffaufnahme in die Zelle. Diese **chronische Hyperventilation** führt zu einer eine vermeintlich absurden Konstellation, nämlich eine optimale Versorgung des Blutes mit Sauerstoff (Sauerstoffsättigung), gleichzeitig aber eine deutliche Minderversorgung der Zellen und Gewebe.. Es ist leicht verständlich, dass dies zur Leistungsminderung und auch zu chronischer Müdigkeit und einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen führen, bzw. diese verstärkt. Darunter Schwindel, Konzentrationsstörungen, erhöhter Muskeltonus, Muskelschmerzen bis hin zur Fibromyalgie, generelle geistige und körperliche Leistungsminderung etc. 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, eine Art „Lufthunger“ einstellt, der Sie zum erneuten Atmen 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 45 sec. und mehr, sollte aber zumindest über 35 sec. liegen und dies ohne das Gefühl, Luftmangel zu haben.

Normwerte

Für die Atemfrequenz in Ruhe : 6-8 Atemzüge/ Minute. Eine Atemfrequenz über 10/ Minute ist als pathologisch einzustufen.

Für die Kontrollpause: > 35 Sekunden. Gesunde kommen auf 45 Sek. Und mehr.

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. Beachten sie in diesem Fall die **Patienteninformation zum Atemtraining!** 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.

Herzlichst

Ihr

Dr. Wolfram Kersten

Facharzt für Innere Medizin