

Atemarbeit nach Dr. Buteyko

in Theorie und Praxis

Mag.^a Jutta OLEV MA

Buteyko Atemtrainerin
Arbeitspsychologin, Gesundheitspsychologin
Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)
AKH Wien/MedUni Wien



Wiener Gesundheitsverbund
Universitätsklinikum AKH Wien



Für die
Stadt Wien

Mag.^a Jutta OLEV, MA

02.10.2025

Der Atem
ist der grundlegendste
Prozess des Lebens –
noch grundlegender
als die Ernährung!



Wiener Gesundheitsverbund
Universitätsklinikum AKH Wien



Für die
Stadt Wien

Pixabay/RosZie



Dr. Konstantin Buteyko 1923 – 2003



Das Atemtraining wurde als Methode von Dr. Buteyko, einem ukrainischen Arzt, in der Sowjetunion der 1950er Jahre entwickelt. Während seiner praktischen Arbeit als Arzt entdeckte er einen Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und Atemmuster:

Je kränker die Patient*innen waren, desto mehr unterschied sich die Atmung von der einer/s Gesunden!

Wie sieht eine funktionale = natürliche Atmung aus?

Nasenatmung

diaphragmatisch – unterer und mittlerer Atemraum

langsam – Ausatmung tendenziell länger als die Einatmung
mit kurzer Pause nach der Ausatmung

loslassend – passive, ENTSPANNTE Ausatmung

leise



Dysfunktionale Atmung

Huber, P. & Lichtblau, M. (2024, Mai).

Dysfunktionale Atmung. der informierte @rzt. Vol. 12, Ausgabe 5.

<https://www.medinfo-verlag.ch/der-informierte-arzt/dysfunktionale-atmung/>

Übersicht über primäre und sekundäre Formen der dysfunktionalen Atmung	
Primäre dysfunktionale Atmung (ca. 10–20 %)	Sekundäre dysfunktionale Atmung (ca. 80–90 %)
Chronische Hyperventilation	Kardiale Erkrankungen
Periodisches tiefes Luftholen	Pulmonale Erkrankungen – Asthma bronchiale (bis zu 30 % aller Asthma Patienten) – COPD – long-COVID 19 – post-Lungenembolie Syndrom
Thorakal-dominante Atmung	
Forcierte abdominale Exspiration	
Thorako-abdominale Asynchronie	
Induzierbare laryngeale Obstruktion (ILO)	Neurologische Erkrankungen

Einflussfaktoren auf dysfunktionale Atemmuster

Mundatmung

Dr. John Flutter: Negative
Impact of Mouth Breathing in
Children - YouTube

Schnarchen und andere
schlafbezogene
Atemstörungen

unbewusste
Verhaltensweisen:
seufzen, gähnen,
räuspern, husteln

Kommunikations- gewohnheiten

STRESS
Hang zum Perfektionismus
Sorgen, Ängste,
Depressionen,
unterdrückte Emotionen,
Traumata

Überheizte Räume

Moderner Lebensstil in
Bezug auf Bewegung,
Ernährung, Körperhaltung
(Handy Nacken,...)

Sozial (belastende)
Beziehungen und
Situationen



Wiener Gesundheitsverbund
Universitätsklinikum AKH Wien



Leichte Übungen fürfordernde Zeiten...

*Viele kleine
Atempausen...*

Cupping
...in die Hände atmen



Übung zum
Freimachen der Nase

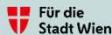
Biochemische Folgen von „Überatmung“

Chronical Hyper Ventilation



Wiener Gesundheitsverbund

Universitätsklinikum AKH Wien



Für die
Stadt Wien

Mag. a Jutta OLEV, MA 02.10.2025

9

Overbreathing

... mehr atmen als für den Stoffwechsel notwendig

Hypokapnie

... mehr CO₂ ausatmen als notwendig
(CO₂ Partialdruck ist unter 35mm Hg)

Respiratorische Alkalose

... der pH-Wert des Blutes steigt über 7,45 –
Überschuss an Basen.

Bohr Effekt

... höhere Bindung des O₂ ans Hämoglobin –
geringere Sauerstoff-Abgabe in die Gewebe.

Insgesamt verschlechterte Bedingung für die Arbeit von Enzymen, Vitaminen, Hormonen und aller anderen Prozesse, da stabiler pH dafür notwendig ist.

Wirkungen von CO₂ in Bezug auf die Atmung...

Kategorie	Hohes CO ₂	Niedriges CO ₂
pH-Wert	↓ pH (Azidose)	↑ pH (Alkalose)
Gefäße	Vasodilatation (v.a. zerebral)	Vasokonstriktion (v. a. zerebral)
Atemantrieb	↑ Atemantrieb	↓ Atemantrieb
Sauerstoffbindung (Bohr Effekt)	O ₂ Abgabe erleichtert	O ₂ Abgabe erschwert

Die Buteyko Methode – eine zielgerichtete Anwendung des Bohr-Effekts



Atem-Normalisierung
Atemmechanik
durch Nase & Zwerchfell
Atemvolumen reduzieren
Atemrhythmisik verlangsamen

„Wie atme ich?“
Atemmechanik & natürlichen Atmung:
Nase und Zwerchfell

„Wie viel atme ich?“
Volumenreduktionsübungen

*Nasenloch
verschließen*

*Finger unter
die Nase*

½ Zentimeter

„Wie schnell oder langsam atme ich?“
Atemrhythmisik & Slow Breathing Techniken

Kontraindikationen

Die Methode gilt als sanft und risikoarm –
in erster Linie wird das Atembewusstsein und die Atemwahrnehmung geschult!

Der natürlichste und schonendste Weg Atemreduktion zu üben,
funktioniert über die bewusste Atementspannung!

Beachten Sie bei **fordernden Atemreduktionsübungen** folgende Kontraindikationen:
akute Infekte und Herz-Kreislauf-Probleme, hoher Blutdruck, Schwangerschaft,
schwere chronische Erkrankungen (COPD, KHK, neurologische Erkrankungen,...)

*Bei Unsicherheit sollte die Methode nur unter Anleitung
eines/r geschulten Trainer*in begonnen werden!*

Die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist vor Beginn zu empfehlen!



Breathing Conference Karolinska Institute 2014:

Flutter, J. (2014). *Negative Impact of Mouth Breathing in Children*. Breathing Conference Karolinska Institute. <https://www.youtube.com/watch?v=BYRgfHRRP4A>

Saatcioglu, F. (2014). *How we breathe can affect our immune cells*. Breathing Conference Karolinska Institute 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=blrGYB1DDFE>

Huber, P. & Lichtblau, M. (2024, Mai). *Dysfunktionale Atmung*. der informierte @rzt. Vol. 12, Ausgabe 5. <https://www.medinfo-verlag.ch/der-informierte-arzt/dysfunktionale-atmung/>

Mc Keown, Patrick: *Erfolgsfaktor Sauerstoff. Wissenschaftlich belegte Atemtechniken, um die Gesundheit zu verbessern und die sportliche Leistung zu steigern*. Riva, 2018.

Nestor, James: *Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens / Über das richtige Atmen und Atemtechniken*. Piper, 2021.

Skuban, Ralph: *ATMEN HEILT ENTSPANNT ZENTRIERT. Der Weg zur individuellen Atempraxis*. München, 2022.

Skuban, Ralph: *Die Buteyko Methode. Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport*. Amerang, 2024, 5. Auflage.



Kontakt

Mag.^a Jutta OLEV MA

Arbeits- und Organisationspsychologin, Gesundheitspsychologin

Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)

Direktion der Teilunternehmung

+43 1 40400 - 17060

jutta.olev@akhwien.at



Wiener Gesundheitsverbund

Universitätsklinikum AKH Wien



Für die
Stadt Wien

Mag.^a Jutta OLEV, MA 02.10.2025