

# Atemarbeit nach Dr. Buteyko

in Theorie und Praxis

*Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Jutta OLEV, MA

02.10.2025

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



**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/>



Wiener Gesundheitsverbund  
Universitätsklinikum AKH Wien



<b>Tab. 1      Übersicht über primäre und sekundäre Formen der dysfunktionalen Atmung</b>	
<b>Primäre dysfunktionale Atmung (ca. 10–20 %)</b>	<b>Sekundäre dysfunktionale Atmung (ca. 80–90 %)</b>
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 Expiration	
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

Überheizte Räume

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

**STRESS**  
Hang zum Perfektionismus

Sorgen, Ängste,  
Depressionen,  
unterdrückte Emotionen,  
Traumata

Sozial (belastende)  
Beziehungen und  
Situationen



## Leichte Übungen für fordernde Zeiten...

*Viele kleine  
Atempausen...*

*Cupping*  
...in die Hände atmen



Übung zum  
*Freimachen der Nase*



# Biochemische Folgen von „Überatmung“

C

# hronical

 H

# yper

 V

# entilation



Wiener Gesundheitsverbund  
Universitätsklinikum AKH Wien



Für die  
Stadt Wien

Mag.<sup>a</sup> Jutta OLEV, MA 02.10.2025

9

**Overbreathing**

... mehr atmen als für den Stoffwechsel notwendig

**Hypokapnie**

... mehr CO<sub>2</sub> ausatmen als notwendig  
(CO<sub>2</sub> Partialdruck ist unter 35mm Hg)

**Respiratorische  
Alkalose**

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

**Bohr Effekt**

...höhere Bindung des O<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> in Bezug auf die Atmung...

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

## Die Buteyko Methode – eine zielgerichtete Anwendung des Bohr-Effekts



Atem-Normalisierung  
Atemmechanik  
durch Nase & Zwerchfell  
Atemvolumen reduzieren  
Atemrhythmik 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?“

Atemrhythmik & 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Jutta OLEV, MA 02.10.2025