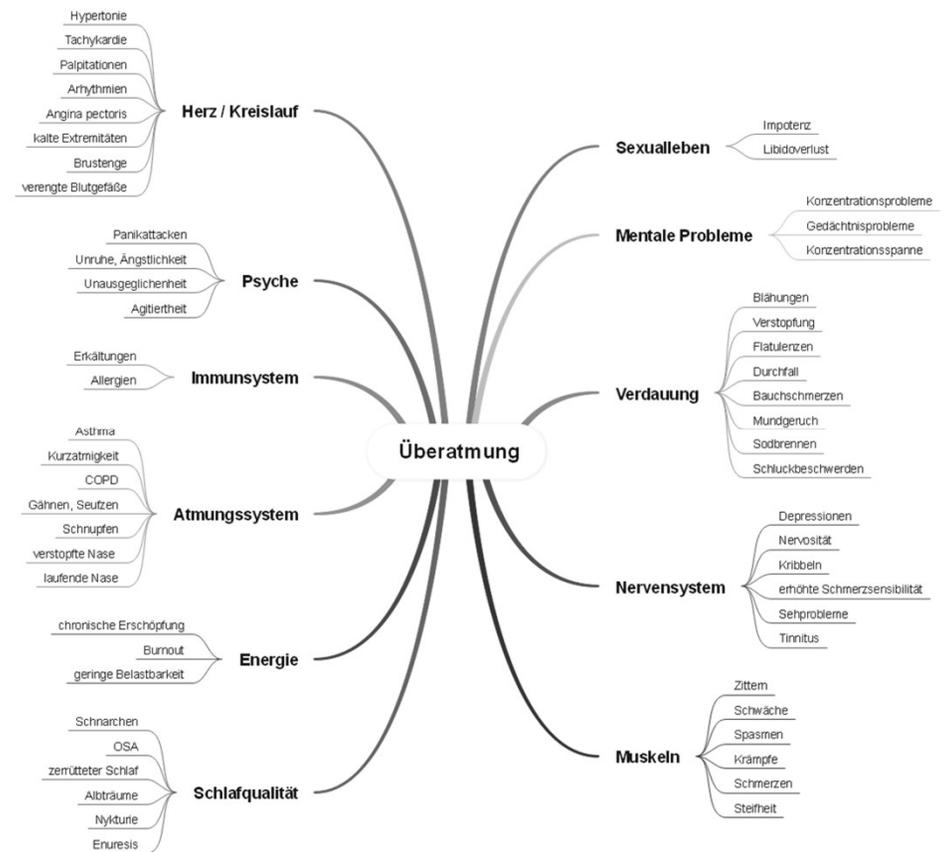


ALLGEMEINE
HINWEISE UND
KONTRAINDIKA
TIONEN ZUM
ATEMTRAINING



- Wenn wir **keine Therapeuten** sind, treten wir auch nicht als solche auf, sondern wir bieten ein Atemcoaching an!
- Berufliche Therapeuten können das bewusste Atmen natürlich nach eigenem Ermessen in ihre therapeutische Arbeit einbinden.
- Im **Gesundheitsfragebogen** werden Symptome abgefragt, die häufig bei dysfunktionaler Atmung auftreten (siehe auch Session 2).
- Dient dem Zweck, uns als Atemcoaches vorab einen **allgemeinen Eindruck** von unseren Klienten zu verschaffen.
- Die Klienten stimmen zu, vor dem Atemtraining ihren **Arzt/Ärztin** zu konsultieren.
- Haftpflichtversicherung

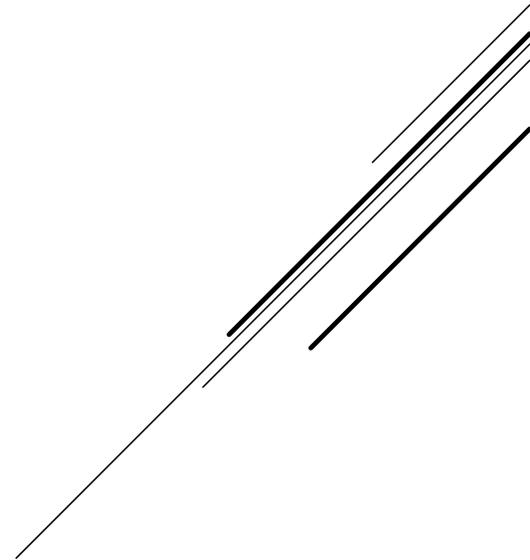
ALLGEMEINE HINWEISE



Ungefährliche Praxis

- ▶ Natürliches Atmen, Atembeobachtungen, Atementspannungen, CP-Messung
 - ▶ kann jede/r machen
 - ▶ **Download** CD ATMEN aus dem Portal
- ▶ Buteykopraxis im engeren Sinn (CO₂-Toleranztraining, Arbeit mit Lufthunger)
 - ▶ nur wenige Kontraindikationen
- ▶ Praktiken wie Pranayama, Rebirthing, Holotropes Atmen, Breathwork u.a. haben viel mehr Kontraindikationen
- ▶ **Nota bene:** Wir führen die Atmung zur natürlichen Normalität zurück

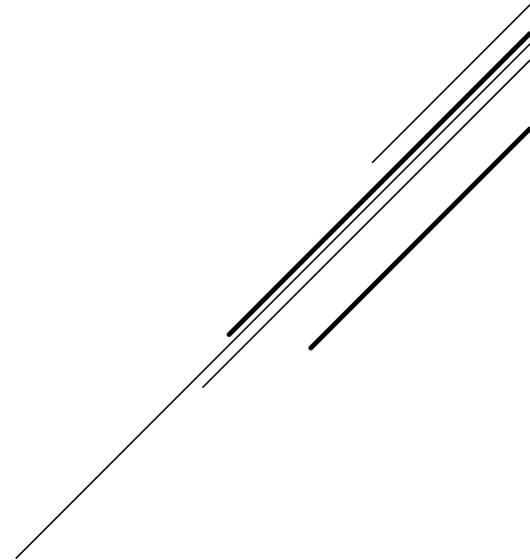
UNSERE PRAXIS IST UNGEFÄHRlich!



Keine Kontraindikationen für die folgenden Übungen

- CP messen
- Natürliches Atmen
- Atembeobachtungen, Atementspannungsübungen
 - Freie Atembeobachtung
 - Drei Stationen des Atems
 - 4-Punkt-Entspannung
 - Zwerchfelltraining ohne Lufthunger

KEINE KONTRAIKATIONEN



Kontraindikationen und Hinweise fürs CO2-Toleranz-Training

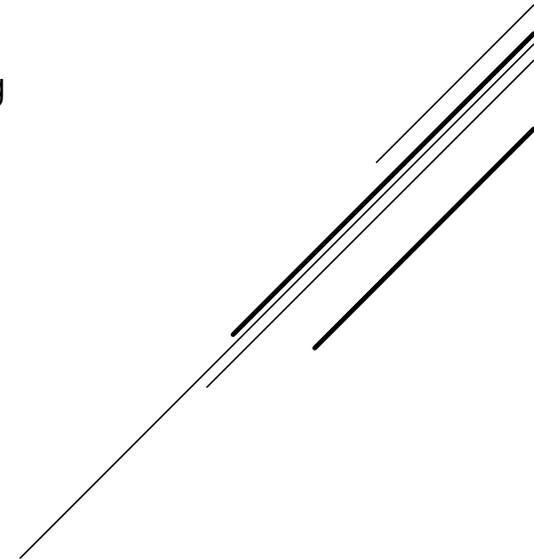
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen innerhalb der letzten 6 Monate
- Sichelzellenanämie

Hoher Blutdruck: Bei Einnahme von Blutdruck-Senkern Blutdruck regelmäßig messen und ärztliches Konsil

Diabetes: Bei Einnahme von Diabetesmedikamenten Blutzucker regelmäßig messen und ärztliches Konsil

Panikattacken: nur sehr sanfte Lufthunger-Übungen

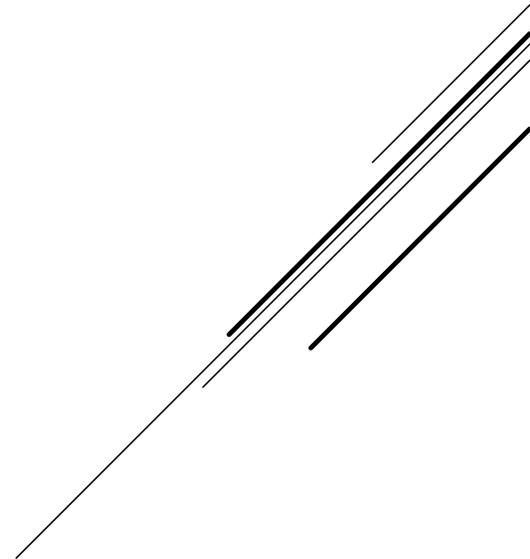
KONTRAINDIKATIONEN UND HINWEISE FÜR CO2-TOLERANZTRAINING



Üben von Maximumpausen

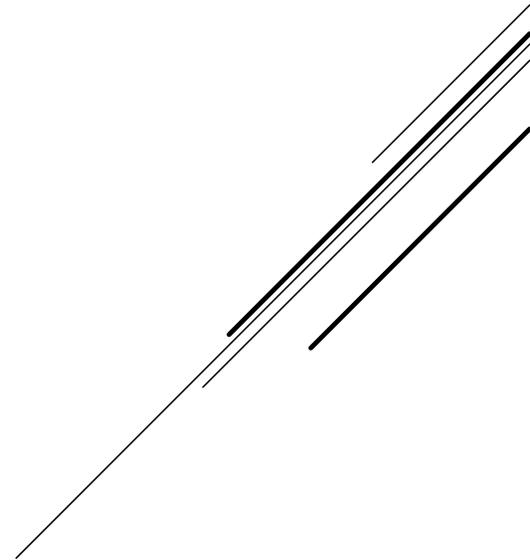
- ▶ Nur Option, keine Notwendigkeit
- ▶ Erst ab stabilem CP von über 20-25
- ▶ mögen die meisten nicht gern

KONTRAINDIKATIONEN



- ▶ Die Nutzung des Gesundheitsfragebogens ist nur eine von mehreren Möglichkeiten, sich einen Eindruck unserer Klienten zu verschaffen
- ▶ Andere Möglichkeiten
 - ▶ Informationen
 - ▶ Symptom-Score (siehe Buteyko-Buch, S. 28)
 - ▶ Nijmegen Questionaire

ALTERNATIVEN ZUM GESUNDHEITSFRAGEBOGEN



0 = nein 1 = selten/wenig 2 = manchmal/mittelmäßig 3 = oft/stark

Atemmerkmale	Häufigkeit / Intensität
Datum:	(0—3)
Fühlt sich das Atmen anstrengend an?	
Ist Ihre Atmung ungleichmäßig? Unterbrechungen?	
Müssen Sie sich oft räuspern oder husten, um den Hals zu reinigen?	
Gähnen oder seufzen Sie häufig?	
Ist Ihre Atmung hörbar?	
Atmen Sie durch den Mund während leichter physischer Aktivitäten?	
Atmen Sie durch den Mund im Ruhezustand?	
Atmen Sie nachts durch den Mund?	
Bewegt sich Ihre Brust während des Atmens?	
Ist Ihre Atemaktivität für andere sichtbar?	
Atmen Sie vor dem Sprechen durch den Mund ein?	
DYSFUNKTIONALER ATEM-SCORE	

SYMPTOM-SCORE UND DYSFUNKTIONALER ATEMSCORE

Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie

0 = nie, 1 = manchmal, 2 = oft, 3 = immer, 4 = immer und intensiv

Symptome	Datum:	(0-4)
ATMUNGSSYSTEM		
beschleunigte, anstrengende Atmung, unregelmäßige Atmung, Atemaussetzer		
Kurzatmigkeit in Ruhe und/oder beim Reden		
schnell außer Atem bei physischer Aktivität		
Unvermögen, einen befriedigenden, großen Atemzug zu tun		
trockener Mund, Hustenreiz, Räuspern		
Seufzen, extra tiefe Atemzüge		
Gähnen, auch wenn man nicht müde ist		
verstopfte oder laufende Nase		
Atembeklemmung, das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen		
HERZ-KREISLAUFSYSTEM		
Druck und/oder Schmerzen in der Brust		
Herzklopfen, Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag		
VERDAUUNGSSYSTEM		
Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen		
trockener Mund, Schluckschwierigkeiten		
Sodbrennen, Rülpsen, Blähungen, Flatulenzen		
NEUROLOGISCHES SYSTEM		
Schwindel, Schwächegefühl		
Taubheitsgefühle, Kribbeln		
heiße Schauer, kaltes Gesicht, Finger, Füße		
Zittern, Muskelschwäche		
angespannte Muskulatur, Schmerzen, Krämpfe		
Kopfschmerzen		
Erhöhte Schmerz-Sensibilität		
PSYCHOLOGISCH / EMOTIONAL		
Aufregung, Angst, Anspannung, aufgedreht, aufgeregt, nervös, sprunghaft, unruhig		
Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwierigkeiten		
Benommenheit, Verwirrtheit, „neben sich selbst stehen“		
SYMPTOM-SCORE		

NIJMEGEN QUESTIONNAIRE

Nijmegen Questionnaire

	Never - 0	Rarely - 1	Sometimes - 2	Often - 3	Very often - 4	Total
Chest pain						
Feeling tense						
Blurred vision						
Dizzy spells						
Feeling confused						
Faster/deeper breathing						
Short of breath						
Tight feelings in the chest						
Bloated feeling in the stomach						
Tingling fingers						
Unable to breathe deeply						
Stiff fingers or arms						
Tight feelings around the mouth						
Cold hands or feet						
Palpitations						
Feelings of anxiety						
TOTAL SCORE						

A score of over 23 out of 64 suggests a positive diagnosis of hyperventilation syndrome

van Dixhoorn J, Folgering H. The Nijmegen Questionnaire and dysfunctional breathing. ERJ Open Res. 2015 May 15;1(1):00001-2015. doi: 10.1183/23120541.00001-2015. PMID: 27730128; PMCID: PMC5005127.

Nijmegen Questionnaire Download (PDF)

[Microsoft Word - Nijmegen Questionnaire\[1\].doc \(uhb.nhs.uk\)](#)

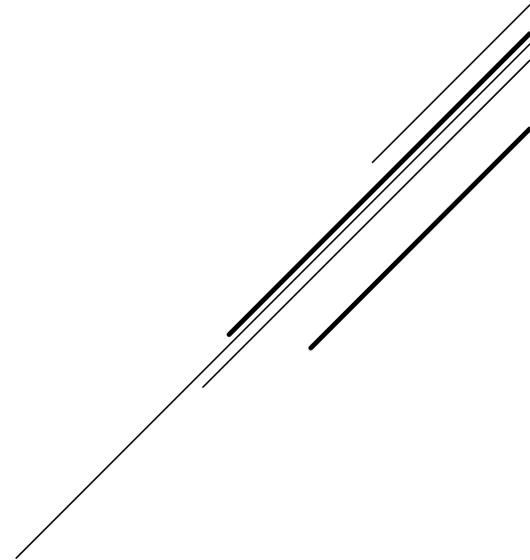
Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie

Quote:

- introduced over 30 years ago as a screening tool to detect patients with hyperventilation complaints
- validated against the Hyperventilation Provocation Test, on the assumption at the time that hypocapnia was causally related to complaints.
- In later studies, the correlation between Nijmegen Questionnaire scores and carbon dioxide tensions appeared highly variable. The diagnosis of hyperventilation syndrome (HVS) was questioned and slowly disappeared.
- Nevertheless, the Nijmegen Questionnaire has remained in use and we have noticed even a recent increase in studies in clinical medicine as well as requests for permission to use the Nijmegen Questionnaire in new studies.
- We would like to formally declare here that the Nijmegen Questionnaire is not copyrighted and is free to use. It has been or will be translated, as far as we know, into Greek, Farsi, Finnish, Norwegian, Swedish, Spanish, Filipino and Chinese. However, the validity of the Nijmegen Questionnaire is often a point of discussion and we would like to make a few comments on that issue
- The Nijmegen Questionnaire is useful to quantify and assess the normality of subjective sensations.

- ▶ Manchmal kann es zu Emotionen kommen (z.B. Tränen)
 - ▶ Kein großes Aufheben darum machen, geschehen lassen
 - ▶ Atem hat enge Verbindung zu psychologischen / seelischen Prozessen
 - ▶ Aber: Atemarbeit ist offiziell keine Psychotherapie (wenngleich die positiven psychologischen Auswirkungen groß sein können)

EMOTIONEN



Im Buteyko-Buch sind alle Übungen detailliert beschrieben, auch hinsichtlich evtl. Kontraindikationen.

Die Lektüre des Buches ist, begleitend zur Ausbildung, ausdrücklich empfohlen.

Regelmäßig fortbilden: Lesen

Regelmäßige eigene Atempraxis → dem Thema verbunden bleiben

BUCH

Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie

