



Die Buteyko-Atemschule

***Text zu einem Fernsehfilm des BBC1 (QED), gesendet am 19.
August 1998, 21.30 Uhr in Großbritannien***

Atemlos

(Übersetzung Dr. Silvia Smolka nach Gehör)

Es gibt eine Krankheit, die heute außer Kontrolle gerät in der westlichen Welt. In Großbritannien betrifft sie mehr als 3 Millionen Menschen. Sie wird schlimmer und niemand scheint zu wissen, warum. Sie ist beängstigend, sie ist gefährlich, und jedes Jahr bringt sie hunderte Menschen um. „Man hat das starke Gefühl, gleich zu sterben, wenn man nicht zu Atem kommt, und man gerät in Panik. Aber wenn man in Panik gerät, ist es schlimm für einen selbst.“

Die Kosten der Asthmabehandlung sind enorm hoch und wachsen, und es wird sowohl innerhalb der medizinischen Berufe als auch außerhalb klar, dass nur immer mehr Medikamente das Problem nicht lösen werden.

„Es ist offensichtlich, dass Ventolin (Salbutamol) missbraucht wird. Man kann heute eine Tonne Ventolin nehmen, aber es hat keine Wirkung auf das Asthma morgen.“ (Anmerkung: Gemeint ist die Prognose, es verhindert keine bleibenden Schäden)

Kürzlich ist eine bizarre und neue Behandlungsmethode für Asthma, die Buteyko-Methode, in Großbritannien angekommen. Die Vertreter behaupten, dass Asthma durch Überatmung verursacht wird. Die Konsequenz ist also einfach: Sie verbessern ihr Asthma, indem Sie lernen, weniger zu atmen.

„Wenn die Theorie richtig ist, würde das vollständig unsere Denkweise über Asthma und möglicherweise auch einige andere Krankheitsbilder verändern.“

Aber ist die Theorie richtig? Kann der Schlüssel zum Asthma wirklich allein bei der Atmung liegen? In diesem Film stellen wir die Buteyko-Methode auf die Probe. Sasha Stalmatski ist aus Russland zu uns nach England gekommen, um zu beweisen, dass es so ist. Seine langjährigen Erfahrungen mit Asthmaleidenden veranlassten ihn zu einigen außergewöhnlichen Versprechungen: „Ich kann Sie lehren, wie Sie sich für immer von Krankenhäusern fernhalten können“.



Die Buteyko-Methode wurde in Russland von einem führenden Physiologen, Prof. Konstantin Buteyko, entwickelt. Nach anfänglicher Skepsis wird diese Methode dort jetzt seit 15 Jahren sehr breit eingesetzt. Nun beginnt sich die Neuigkeit über diese Methode zu verbreiten.

Als diese Methode zuerst vor 2-3 Jahren nach Großbritannien eingeführt wurde, haben mehrere Hundert Leute 300 Pfund ausgegeben, um die Methode zu lernen. Es wird berichtet, dass sehr viele damit sehr gut zurechtkommen. Tatsächlich habe ich eine Reihe von ihnen selbst interviewt, als ich einen Artikel für eine schottische Zeitung schrieb und ich war zunehmend überrascht, wie viele von ihnen sich besser zu fühlen schienen, ihre Medikamente reduziert hatten und ihr Asthma unter Kontrolle zu haben schienen und sehr großen Gewinn aus einer lächerlich einfachen Idee zogen. Und „lächerlich“ ist exakt das, was die meisten Ärzte darüber denken.

Einer der Zweifler ist Prof. Bill Macnee, ein Lungenfacharzt hier in der Königlichen Edinburgher Klinik. Er ist skeptisch, aber bereit einige seiner schwersten Asthmapatienten zu fragen, ob sie bereit sind, die Methode auszuprobieren. Besonders eine unter ihnen braucht dringend Hilfe.

Sie ist eine der Asthmatikerinnen die extrem bei den behandelnden Ärzten auf unserer Station bekannt sind, weil sie immer wieder in die Klinik aufgenommen werden muss und oft sehr ernste Verschlimmerungen hat, die sie ins Krankenhaus bringen. Sie gehört zu der Gruppe der schwersten Asthmatiker.

Die Patientin ist Donna Gally. Schwerstbehindert durch ihre Krankheit und seit 8 Jahren arbeitsunfähig, ist sie am Ende der Möglichkeiten der konventionellen Medizin.

„Ich muss sehr oft ins Krankenhaus. Im letzten Jahr war ich schon 6-mal dort. Es gibt Zeiten wo ich nicht hingehere, aber eine schreckliche Menge an Medikamenten nehme.“

Diese Medikamente regieren Donna Gallys Leben. Ihre tägliche Medikamenteneinnahme ist immens. Sie sorgt sich über die Nebenwirkungen.

Das schlimmste war für mich Kortison. Ich habe so viel an Gewicht zugenommen. Ich war vorher nie dick. Danach war ich eine Zeit lang so dick, dass ich kaum gehen konnte. Und als ich heiraten wollte, beschloss ich eine Diät zu machen. Ich habe 10,5 Stone (Kilo?)

abgenommen, was Magenprobleme verursacht hat. Ich habe keinen Appetit mehr und jetzt es hat mich mehr oder weniger magersüchtig gemacht.

Der zweite Patient, den Prof. Macnee uns anbot, war der selbstständige Klempner Campbell Stewart. (Macnee:) „Er ist ein Patient mit chronischem Asthma, womit wir eine chronische Entzündung seiner Atemwege meinen. Es gab in den letzten Monaten große Schwierigkeiten, sein Asthma unter Kontrolle zu halten.“

(Stewart) „Die letzten 3, 4 Wochen bei der Arbeit brauchte ich nur 10-20 Meter zu gehen, schon war ich außer Atem, musste husten und Schleim ausspucken.“

(Macnee) „Es ist interessant, dass als er das erste Mal zu mir kam, er mir erzählte er sei extrem durch seine Arbeit gefordert und er hätte keine Zeit für Asthma und ich sollte schnell etwas tun. Und es ist interessant, dass sich diese Haltung er in den letzten Jahren geändert hat, jetzt sucht er wirklich Hilfe, wenn er zu mir kommt.“

(Campbell:) „Vor 5 Jahren war ich in einem staatlichen Krankenhaus. Mein Arzt Dr. Macnee, hat gesagt: ‚Hören Sie mit dem Rauchen auf, ich gebe Ihnen Mittel zum Inhalieren und Sie können in 2-3 Jahren wieder Golf spielen.‘“

Wie Donna war auch Campbell bereit, an einem Kurs für Buteyko teilzunehmen, obwohl Bill Macnee deutlich machte, dass er sich davon nicht viel versprach.

(Macnee:) „Ich bleibe extrem skeptisch, auch nachdem ich einige Bücher darüber gelesen habe. Ich kann mir keinen Mechanismus vorstellen, wie diese Technik helfen könnte.“

(Sally Magnussen:) „Aber wenn Campbell Stewart wieder über den Golfplatz laufen würde, wären Sie ein bisschen beeindruckt?“ „Ein bisschen“ wäre nicht der Ausdruck, den ich verwenden würde. Ich wäre beeindruckt.“

Unsere Probe findet in diesem Edinburgher Hotel statt. Die Aufgabe ist, den gesundheitlichen Zustand unserer Patienten in nur 5 Tagen deutlich zu verbessern. Während die Kameras zu filmen beginnen, führt Sasha Stalmatski ein letztes Gespräch mit seinem Mentor in Russland, Prof. Buteyko.

10:00 Uhr morgens, Montag den 15. Dezember. Zu Donna und Campbell stößt eine weitere Patientin der Klinik, die 17-jährige Katy Haggerty, eine weitere schwere Asthmatikerin. Bill Macnee ist ebenfalls gekommen, um Sashas Einführung zu hören.

„Die Ärzte kennen die Ursache von Asthma nicht. Und da sie sie nicht kennen, behandeln sie nur die Symptome des Asthmas, verstehen Sie was ich meine? Prof. Buteyko hat die



Hauptursache des Asthmas entdeckt. Er hat entdeckt, dass die Ursache Überatmung oder Hyperventilation ist.

(Sasha:) „Okay, wir können Ihre Hyperventilation messen mit einem einfachen Test, sehen Sie her! Wir atmen ein und aus; nach einer normalen Ausatmung, halten Sie die Luft an. Ich werde die Zeit ansagen und wir sehen in Sekunden, wie lange Sie anhalten können. Lassen Sie es uns zusammen versuchen. Einen normalen Atemzug einatmen durch die Nase – Donna, achten Sie darauf nicht zu husten.“

Gleich zu Beginn bringt er ihnen bei, wie sie die Zeit verlängern können, die sie ihren Atem anhalten können. Dies ist ein wesentlicher Teil der Buteyko-Technik.

(Sasha:) “Sind sie fertig? Stopp wenn es schwierig wird.”

Das alles sieht sehr merkwürdig aus, aber es gibt eine wissenschaftliche Begründung dafür. Jedes mal, wenn wir ausatmen, atmen wir Kohlendioxid aus. Aber CO₂ ist nicht nur ein Abfallgas, wir brauchen einen bestimmten Spiegel davon in unserem Blut für ein gesundes Leben. Chronische Überatmung, Hyperventilation führt zu einem übermäßigen Verlust von CO₂ und das kann eine Reihe von Problemen verursachen, einschließlich – wie die Buteyko-Leute sagen – Asthma. Die Verengung der Bronchien, die in einem Asthmaanfall auftritt und die Atemlosigkeit und das Pfeifen in der Lunge deuten sie als eine Abwehrreaktion gegen das zuviele Ausatmen von Kohlendioxid. Wenn Sie aufhören zu hyperventilieren, steigt der Kohlendioxidspiegel und die Bronchien weiten sich wieder auf natürliche Weise.

(Sasha:) “Die Idee ist, wenn Sie Ihren Atem anhalten, erhöhen Sie ihren CO₂-Gehalt. CO₂ öffnet die Atemwege und ermöglicht die Aufnahme von mehr Sauerstoff. Das ist es was Sie wissen müssen, was ich Ihnen erklären wollte. Herr Dr. stimmen Sie mir zu?”

“So, mit Hyperventilation haben Sie weniger Sauerstoff?”

Prof Macnee gefällt weder die Theorie noch was daraus folgt. Sasha vertritt, dass sich die Atemwege verengen, weil der Körper sich gegen den zu hohen CO₂-Verlust schützen will. Wenn man jetzt Medikamente nimmt, um die Atemwege zu öffnen, bekämpft man zwar die Symptome aber nicht das zugrundliegende Problem. Auf die Dauer – so besagt die Theorie

– können bronchienerweiternde Medikamente das Asthma verschlimmern, besonders wenn Sie hohe Dosen davon nehmen, wie bei Inhalationen und Verneblern. Die anderen üblicherweise eingenommenen Medikamente, die Kortikoide, werden als geeigneter angesehen, weil sie die Entzündung erfolgreich bekämpfen, obwohl es das Ziel ist, sie mit der Zeit ebenfalls zu reduzieren. Daher ist Sashas abschließende Aussage, dass Menschen die die Buteyko-Methode anwenden, nicht mehr soviel Medikamente brauchen.

(Sasha:) “Solch einen Erfolg ist in der Medizin nie dagewesen. Aber sie müssen auf mich hören. Wenn Sie ihre Ideen haben, gehen Sie damit zu Ihren Ärzten, verbringen sie nocheinmal 20 Jahre damit und kommen Sie dann wieder. Lassen Sie uns nicht die Zeit mit dummen Diskussionen verschwenden. Tuen Sie was ich Ihnen sage, tun Sie, was Prof. Buteyko sagt. Verstehen Sie was ich meine?”

Am Ende des Tages scheint Prof. Macnee noch weniger überzeugt.

(Macnee:) “Ich glaube immer noch, dass es Asthmatiker gibt, die offensichtlich überatmen und dass solche Therapie, die das Atemmuster verändert, diesen Asthmatikern helfen kann. Aber die theoretische Basis dieser Technik ist unbegründet, soweit ich heute morgen gehört habe.”

Inzwischen studiert Sasha Donnas Medikamentenplan. Er möchte ihre Kortisondosierung erhöhen, bis sich ihre Atmung verbessert hat. Aber Donna muss erst überzeugt werden. “Ich möchte die Dosierung nicht wieder auf 60 erhöhen.”

(Sasha:) “Es ist doch nur für einige Tage. Wenn Sie sich besser fühlen, reduzieren Sie wieder.”

(Donna:) “Ich fühl mich schon besser, ich fühl mich OK.”

(Sasha:) “Nein, Sie fühlen sich nicht OK, Sie haben heute morgen schon 3mal Ihren Vernebler benutzt. Verstehen Sie. Erklären Sie mir, warum Sie solche Bedenken gegen Prednisone haben? Wenn ich Ihnen sage, dass es das beste Medikament ist, warum haben Sie solche Angst davor.”

(Donna:) “Es ist schrecklich.

(Sasha:) “Ich habe Ihnen gesagt, die schlimmsten Nebenwirkungen haben die Vernebler. Donna, entweder Sie machen das, oder gehen zu Ihrem Spezialisten und machen mit ihm



weiter, argumentieren Sie nicht mit mir. Ich werde meine Zeit nicht mit Ihnen verschwenden. Nehmen Sie es oder lassen Sie es. Das ist es was ich Ihnen zu sagen habe.”

(Donna:) “Ich kann nicht vertragen, wie er mit mir redet, wie er mit mir umgeht, wie diktatorisch er ist.”

(Campbell:) “Er ist sehr dominant. Er will unseren Standpunkt überhaupt nicht hören.”

(Donna:) “Ich werde es versuchen, aber persönlich kann ich mir nicht vorstellen, wie man mit der Atmung einen Asthmaanfall stoppen könnte.”

19:00 Uhr, Mittwoch, den 17. Dez.: Unsere Patienten sind jetzt auf halbem Weg durch den Kurs. Aber Sasha guckt jetzt nach einer Verbesserung in der Dauer, die die Patienten ihren Atem anhalten können, ihrer Pause, wie er es nennt, die einer Verbesserung ihres Asthma entspricht. Donna und Campbell tun ihr bestes. Aber die 17 jährige Katy Haggerty ist ausgestiegen.

(Sasha:) “Das arme Mädchen. Sie hat ihre Chance verpasst. Wenn sie nicht wiederkommt. Sie hat dann nur die eine Wahl, wieder ihre Medikamente wie bisher zu nehmen, zurückzukehren zur konventionellen Behandlung und ihr Asthma niemals loszuwerden. Das ist ihr Problem.”

“Sie hat aufgehört, weil sie Sie zu grob und diktatorisch fand.”

“Ja, das bin ich, weil ich habe nur 5 Tage, um den Patienten beizubringen, was sie tun müssen. Ja, ich bin keine angenehme Person, das ist richtig.”

Eine andere junge Asthmatikerin, die 15jährige Alexis ist jetzt in den Kurs eingestiegen. Sie kommt sehr bald gut zurecht. Ebenso Campbell, der seine Pause kontinuierlich verlängert und seine Luftaufnahme vermindert. Aber Donna ist in Schwierigkeiten.

(Sasha:) “Sie wissen was Sie zu tun haben, wenn Sie in Stress geraten: Halten Sie sofort die Luft an.”

Sie hatte zwei schlaflose Nächte und fühlt sich fürchterlich. Jetzt fällt sie zurück.



(Donna:) "Mein ganzer Körper tut weh und ich bin erschöpft."

(Sasha:) "Natürlich ist sie erschöpft, sie lernt und es ist schwer den Durchbruch zu schaffen. Aber es sind Anfangsschwierigkeiten."

Mitten während des Kurses kommt plötzlich ein Telefonanruf von Prof. Macnee. Er hat gehört, dass es Donna heute nicht gut geht, und er macht sich Sorgen um sie. Er will die ganze Sache abbrechen.

(Sally:) "Ich verstehe Sie sehr gut, aber es wäre sehr schön, wenn sie es einfach weitergehen lassen könnten bis zum Ende der Woche. Und uns dann sehen lassen könnten, wo wir stehen."

Im Kursraum gehen die Übungen weiter. (Sasha:)

Donna kämpft weiter. Und zum ersten Mal scheint sie einen gewissen Fortschritt zu machen. "Meine Lunge pfeift nicht mehr, nicht total, aber seit Wochen habe ich das nicht mehr erlebt. Irgendetwas, wahrscheinlich die Nasenatmung hat geholfen."

(Sasha:) "Donna Ok, sie hat Schmerzen und schlaflose Nächte, aber sie fühlt sich viel besser, sie benutzt weniger Medikamente und ihre Atmung ist besser, ihr Asthma ist besser."

(Sally:) "Dr. Macnee hat angerufen und er sagt, er sei zutiefst beunruhigt. Er ist verantwortlich für diese Patienten, er hat sie uns für diesen Versuch zur Verfügung gestellt. Und wenn Sie sagen: 'Lassen Sie ihren Vernebler', sagt er, er hat Leute an Asthma sterben sehen. Das ist eine unermessliche Verantwortung. Und Sie sagen einfach: 'Ph, lassen sie ihren Vernebler, erhöhen sie ihr Kortison. Er ist besorgt!'"

(Sasha:) "Die Menschen sterben nicht weil sie keine Vernebler benutzen, sie sterben an Überdosierung an Vernebler und Unterdosierung von Kortison. Das ist der Grund, warum sie sterben."

Nachdem Prof. Macnee widerwillig die Erlaubnis gegeben hat, den Kurs fortzusetzen, gehen die Patienten für die Nacht nach Hause. Hier machen sie die Übungen weiter, die sie im Kurs gelehrt wurden und sie kleben sich den Mund zu. Sie machen das, um sicher zu stellen,



dass sie nur durch die Nase atmen, eine essentielle Regel bei der Buteyko-Methode. Es trägt dazu bei, zu verhindern, dass sie unbewusst hyperventilieren.

Noch 2 Tage. 9:15, Freitag den 19. Dez.:

Die Patienten kommen zu ihrem letzten Kurstag. "Hi, Donna, wie geht's? "Okay, - ich bin gestern abend ausgegangen. Ich fühl mich großartig." "Ja, Sie sehen aus, wie jemand anders."

"Sind Sie ihr Mann? Wann haben Sie sie das letzte Mal so gesehen?" "Vor vielen Jahren."

"Ich habe überhaupt nicht mehr gehustet. Er macht jetzt mehr Lärm mit seiner Atmung im Schlaf. Er hält mich jetzt wach."

Prof. Macnee ist gekommen, um die letzte Stunde zu beobachten. Es ist schnell deutlich sichtbar, dass bei allen Teilnehmern eine deutliche Verlängerung der Atempausen eingetreten ist.

(Sasha:) zählt die Sekunden.

„Behalten sie ihren Atem unter Kontrolle. Gutes Mädchen. Sie enden noch bei 120.“

Campbell: „Es muss etwas dahinterstecken, denn es funktioniert bei uns allen. Bei mir und Donna und bei dem jungen Mädchen. Die Verbesserung ist phänomenal.“

(Donna:) „Diese Erleichterung morgens: Kein Husten, kein Pfeifen in der Lunge, Keine Atemlosigkeit, wenn ich gehe.“

(Alexis:) „Vorher konnte ich oft nicht zur Schule gehen, wegen dem Asthma, ich musste schrecklich viel Medikamente nehmen. Und dann bin ich hergekommen und es ist besser geworden.“

(Campbell:) „Ich habe meinen Vernebler nur noch 2-mal während der ganzen Woche genommen statt vorher 3-mal am Tag.“

(Alexis:) „Ich habe keine Medikamente mehr genommen. Ich habe alles abgesetzt. Meine Lunge pfeift nicht mehr.“

(Macnee:) „Worauf führen Sie das zurück.“

(Donna:) „Darauf, dass ich meinen Mund geschlossen halte.“

(Macnee) „Darauf, dass sie nicht so viel reden?“

(Macnee:) „Ich denke, der Punkt ist, sie *denken*, dass sie sich besser fühlen. Ich glaube, die einzige Erklärung dafür ist, dass sie sich besser *fühlen*: Vielleicht unterschätzen wir den Anteil an Asthmatikern, die chronisch überatmen. Und vielleicht ist Donna eine von ihnen.“

(Sasha:) Dieser Professor, kennt seine Patienten sehr sehr gut. Er hat festgestellt, dass Sie am Ende der Möglichkeiten waren. Er konnte ihnen keine Besserung mehr bieten.“

(Macnee:) „Ich bin immer noch skeptisch, ob diese Methode irgendetwas neues zu bieten hat, was über das hinausgeht, was andere Methoden gegen Überatmung anbieten“

(Sasha:) „Gut, Ich verstehe, dass er mir nicht glaubt. Wenn er seinen Augen nicht trauen kann, kann er natürlich auch meinen Worten nicht trauen.“

(Macnee:) „Es wäre interessant, zu wissen, wie man die Symptome der Patienten verbessern kann. Ich denke, das wäre eine sehr gute Sache und etwas Neues. Ich habe aber immer noch Probleme damit, darüber hinaus zu gehen und hier die Ursache von Asthma zu sehen. Denn das ist es ja, was ich diese Woche gehört habe, und dass damit die Heilung von Asthma möglich sein soll.“

(Sasha:) „Aber noch einmal, wenn Sie wissenschaftliche Erklärungen suchen, Warum schlägt er nicht eine wissenschaftliche Untersuchung vor? Das ist der einzige in der wissenschaftlichen Welt akzeptierte Weg, etwas anzuerkennen oder abzulehnen.“

Die einzige wissenschaftliche Untersuchung, die außerhalb von Russland durchgeführt wurde, wurde hier 1994 in Brisbane in Australien durchgeführt. Von 2 Gruppen Asthmatikern nahm die eine unter medizinischer Beobachtung an einem Buteyko-Kurs teil, die andere wurde in konventionellen Atemübungen unterrichtet. Die Buteyko-Gruppe wurde von Tess Graham geleitet: „Ich habe 20 Jahre als Physiotherapeutin gearbeitet und einen großen Teil



davon mit Asthmatiker im Krankenhaus. Der Erfolg war zu vernachlässigen im Vergleich zu den Erfolgen, die wir mit dieser Methode erzielen.“

Der medizinische Leiter der Studie war Prof. Charles Mitchel. Er ist immer noch nicht voll überzeugt.

(Mitchell:) „Es ist offensichtlich, dass die Leute die durch das Buteyko-Programm gegangen sind, sich deutlich besser fühlen. Sie fühlen sich deutlich besser aber wenn man sich den objektiven Tests zuwendet, den Tests zum Atemvolumen, wie viel Luft man in der 1. Sekunde ausatmen kann, geht es ihnen nicht besser.

(Tess:) „Diese Lungenfunktionsprüfung selbst führt zur Hyperventilation, so dass der Test selbst die Atemwege verengen kann. So kann der Test selbst Asthmasymptome verursachen.“

Während die Lungenkapazitätsprüfungen enttäuschend waren, waren es andere Ergebnisse nicht. Die Buteyko-Gruppe zeigte innerhalb von 3 Monaten eine 90%ige Reduktion im Verbrauch an bronchienerweiternden Medikamenten und eine 49% ige Reduktion von Kortikoiden im Vergleich mit einem 0%igen Fortschritt der Nicht-Buteyko-Gruppe.

Warum also wurde die offizielle Forschung hierzu eingestellt?

(Mitchel:) „ Ich denke es gäbe einige Studien, die durchgeführt werden könnten. Aber ich habe meinen Teil getan. Und ich denke, jetzt sind andere an der Reihe.“

Trotz Prof. Mitchells verhaltenem Interesse gibt es keinerlei Pläne, weitere Forschungsarbeiten finanziell zu unterstützen. Bei solch beeindruckenden Ergebnissen, wie kann das sein.

(Tess:) „Viele Asthmastudien werden von Pharmafirmen finanziert. Man kann von ihnen nicht erwarten eine Studie zu finanzieren, die sich mit einer Medikamenten-freien Methode befasst Das wäre eher außergewöhnlich. Das könnte ein Grund dafür sein, dass keine Studien mehr durchgeführt werden.“

In Großbritannien sind es hauptsächlich private Kliniken, die die Buteyko-Methode anbieten. Ein praktischer Arzt aus Glasgow war daran interessiert, die Buteyko-Methode parallel zu

den teureren konventionellen Behandlungsmethoden auszuprobieren. Dr. Gerald Spence war frustriert ein Zehntel des Budgets seiner Praxis für Asthmamedikamente auszugeben, ohne viel Verbesserung bei seinen Patienten beobachten zu können. Vor 18 Monaten begann er, einige seiner Patienten in der Buteyko-Methode zu unterrichten.: „Am Anfang habe ich gedacht ich sei verrückt. Ich habe mich gefragt, wie ich mich selbst in so eine Situation bringen konnte. Aber mit der Zeit bin ich zu der Ansicht gekommen, dass es eine sehr nützliche Methode ist, Asthma zu behandeln und Asthmatikern eine Methode zur Verfügung zu stellen, ihre Symptome zu kontrollieren. Sie ist so effektiv, dass sie in der Lage sind, ihre Medikamente zu reduzieren, und sie scheinen damit sehr gut zurechtzukommen und damit glücklich zu sein Und ihr Asthma scheint unter guter Kontrolle zu sein.“

Dr. Spence ist zufrieden mit den Buteyko-Erfahrungen seiner Patienten.

Aber wie geht es unseren. Es sind nun drei Monate seit dem Kurs vergangen und Alexis kommt vorbei um zu berichten. Überraschenderweise begleitet ihre Mutter sie, die vehement gegen Alexis Teilnahme gewesen war. „Ich bin damals nicht mit zum Kurs gekommen, weil ich es für Zeitverschwendung gehalten habe. Meine Mutter hat ihn komplett bezahlt. Meine Mutter ist Rentnerin, der Kurs hat ziemlich viel gekostet. und ich habe gedacht, dass sie ihr Geld verschwendet. Aber Alexis und meine Mutter waren entschlossen, es auszuprobieren. Ich habe es ignoriert, ich habe wirklich gedacht, dass es Zeitverschwendung ist.“

„Und wo stehen Sie jetzt? Sind Sie eine Bekehrte?“

„Ja, absolut, weil sie keinerlei Medikamente mehr einnimmt, und ich habe nicht für möglich gehalten, dass das möglich ist. Ich hätte das für lächerlich erklärt.“

„Wie hast Du das erreicht, nur mit den Übungen?“

„Ja, ich bin früher jede Nacht hustend und mit keuchend aufgewacht. Jetzt ist nichts mehr davon da.“

„Es ist ein gigantischer Sprung nach vorne, für ein Kind, das seit dem Alter von 1 oder 3 Jahre von Medikamenten abhängig war.“

Stewart fand die täglichen Atemübungen schwer durchzuhalten aber es wert. „Mein Asthma hat sich um 50-60% verbessert. Es war der beste Winter, den ich seit 4-5 Jahren verbracht habe.“



„Führen sie die Verbesserung auf die Buteyko-Methode zurück, oder kann es auch etwas anderes gewesen sein.“

„Es ist das einzige was ich geändert habe.“

„Haben sie für möglich gehalten, dass die Methode ihnen irgendetwas bringen würde.“

„Nein, ich hätte das nie für möglich gehalten....“

Und was ist mit Donna Galary? Sie hatte ihre Aufs und Abs aber sie ist zuversichtlich. „Es geht mir viel besser, definitiv viel besser, es ist ein großer Unterschied. Jeder, die ganze Familie sieht den Unterschied.“ „Tatsächlich?“ „Ja, sogar die Nachbarn.“ „Was sagen sie?“ „Dass sie mich noch nie so wohl aussehend gefunden haben.“

„Wir müssen natürlich berücksichtigen, dass Sie eine sehr schwere Asthmatikerin gewesen sind, sie haben nicht nach einer medizinischen Heilung gesucht, oder.“ „Nein ich habe nicht nach Heilung gesucht, nur nach etwas was mir irgendwie hilft.“ „Und haben Sie das gefunden?“ „Ja.“

Es gibt noch einen erwähnenswerten Aspekt der Buteyko-Methode. Sie könnte dem Rest von uns viel Geld sparen. Nach Dr. Spence hat sie es schon getan.“

(Spence:) „Die einfache Tatsache ist, dass 34 Patienten vor Buteyko 15 000 Pfund pro Jahr für Asthmamedikamente gekostet haben. Nach Buteyko kosten sie nur noch 5000 Pfund. Das ist eine Reduktion um 2 Drittel ihrer Medikamentenrechnung. Wenn das auf das ganze Land übertragen werden würde, könnten sehr signifikante Einsparungen erreicht werden.“

Ich finde es überraschend, dass der NHS (National Health Service) bereit ist, jedes Jahr Hunderte von Millionen Pfund für Asthmamedikamente auszugeben und nichts zu investieren in eine offensichtlich so wirksame Methode wie die Buteyko-Methode. Es ist klar, dass die Buteyko-Methode noch einen Weg vor sich hat, die Zweifler zu überzeugen. Das ist der Grund, warum weitere wissenschaftliche Untersuchungen und Geldgeber so dringend benötigt werden.

Aber ich denke, unsere drei Patienten müssen nicht mehr überzeugt werden. Alexis ist in eine Synchron-Schwimmgruppe eingetreten, Donna hat ihren ersten Urlaub seit Jahren



Die Buteyko-Atemschule

gebucht und Campbell ist endlich in der Lage, sich einen alten Traum zu erfüllen (Golfspielen).“