

Inhalt

- 6 Geleitwort
- 7 Tipps zum Umgang mit diesem Buch
- 11 **Hintergründe der Buteyko-Atmung**
- 12 Kann man die Atmung ändern?
- 14 Die Essenz der Buteyko-Methode
- 23 Dysfunktionales Atmen selbst erkennen
- 26 Mythen über Gesundheit durch tiefes Atmen
- 29 Chronische Überatmung als Krankheitsursache
- 64 Heilung oder Hilfe gegen Symptome?
- 67 **Die Praxis der Buteyko-Methode**
- 68 Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- 71 Die Atempraxis: Elemente und Aufwand
- 73 Die Buteyko-Methode im Einzelnen
- 138 Unterstützende Maßnahmen
- 150 Buteyko und Medikamente bei Asthma
- 162 Atemtrainingsgeräte und -hilfsmittel
- 165 Buteyko und andere Methoden
- 173 **Die Wirkungen der Buteyko-Methode**
- 174 Was die Forschung zur Wirksamkeit sagt
- 177 Wirkungsweise der Übungen
- 181 Diagnose der Hyperventilation
- 185 Ursachen der Hyperventilation
- 190 Auswirkungen der Hyperventilation
- 198 Weitere Wirkungen
- 204 Ein Fazit
- 205 Danksagung