

Patrick McKeown

# ATME UND HEILE DICH SELBST

Wissenschaftlich belegte Atemtechniken  
für ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben

© des Titels »Atme und heile dich selbst« (ISBN 978-3-7423-1921-0)  
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

# Inhalt

---

	Vorwort .....	11
	Können Sie frei atmen? .....	13
	Oxygen Advantage® – Was ist der »Erfolgsfaktor Sauerstoff«? .....	16
<b>1</b>	<b>Ein neuer Ansatz .....</b>	<b>21</b>
	Meine Geschichte .....	21
	Die zwei Säulen des Programms .....	23
	Warum ist suboptimale Atmung ein Problem? .....	25
	Ursachen von ungesunden Atemmustern .....	27
	Die Atmung aus biochemischer Sicht .....	30
	Die Biomechanik gesunder Atmung .....	36
	Die Psychologie des Atmens .....	36
	Ein Lösungsansatz für funktionale Atemstörungen .....	37
	Wann ist Atmung gesunde Atmung? .....	40
<b>2</b>	<b>Übungen für Erwachsene und Kinder .....</b>	<b>42</b>
	Teil 1: Funktionale Atmung .....	43
	Teil 2: Übungen gegen Asthma, Ängste, Stress, Gedankenkreisen und Panik .....	69
	Teil 3: Maßgeschneiderte Atemprogramme für spezifische Beschwerden .....	79
	Teil 4: Übungen zur Steigerung des Fokus und der Konzentration .....	98
	Teil 5: Körper und Geist beanspruchen und entspannen .....	102
	Teil 6: Übungen für Kinder .....	121
<b>3</b>	<b>Richtig atmen .....</b>	<b>128</b>
	Was Nasenatmung so interessant macht .....	129
	Stickstoffmonoxid (NO) in der Nase: Die Formel für den Erfolg .....	131
	Atmen mit Maske .....	136
	Hilfe bei verstopfter Nase .....	138

<b>4</b>	<b>Der Vagusnerv und die Verbindung zwischen Herz, Atem und Gehirn</b> .....	149
	Der Vagusnerv und das autonome Gleichgewicht .....	150
	Vagotonie und Herzfrequenzvariabilität .....	157
	Verbesserung der Gehirnfunktion durch langsame vagale Atmung ....	165
	Vagusnervstimulation: Der Weg zu besserer Gesundheit .....	167
	Die HRV nutzen .....	179
<b>5</b>	<b>Funktionale Atmung – funktionale Bewegungen</b> .....	185
	Atmung, Becken-Rumpf-Stabilität und Gleichgewicht .....	187
	Atmung und Training: Funktionale Bewegungen und Verletzungen ..	192
	Die respiratorische Muskelkraft verbessern .....	198
	Dysfunktionale Atmung ist messbar .....	202
<b>6</b>	<b>Wenn Atmen wehtut – Schmerz als Zeichen für Dysfunktion</b>	209
	Atmung und Schmerzwahrnehmung .....	212
	Rückenschmerzen .....	214
	Nackenschmerzen .....	217
	Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) .....	220
	Propriozeption: Atmung und Bewegung im Raum .....	223
	Subsysteme der Haltungsstabilität .....	224
<b>7</b>	<b>Schlafbezogene Atemstörungen</b> .....	227
	Mundatmung während des Schlafs .....	229
	Insomnie .....	230
	Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe .....	236
	Das Geheimnis gesunder Atemwege .....	243
	Wege zu einem besseren Schlaf .....	246
	Kabinendruck: Atemübungen in sauerstoffarmer Umgebung .....	252

<b>8</b>	<b>Wie Kinder gesunde Atemwege entwickeln</b> .....	255
	Die Entwicklung der Atemwege .....	257
	Die Auswirkungen von Atemstörungen auf das Lernpotenzial .....	258
	Nicht operative Behandlungen .....	261
	Die Schlüsselfunktion des Zahnarztes .....	264
	Behandlungsoptionen .....	275
	Zungenbändchen und Flaschenfütterung .....	277
	Haltungsentwicklung, Sprachentwicklung und Sprechvermögen .....	279
	Ein Rat an die Eltern von Kindern und Jugendlichen .....	281
<b>9</b>	<b>Mit Atmung zum gesunden Blutdruck</b> .....	286
	Hoher Blutdruck und das Herz .....	287
	Den Blutdruck messen .....	289
	Den Blutdruck selbst messen .....	290
	Den Blutdruck über die Atmung senken .....	291
	Denises Geschichte .....	296
<b>10</b>	<b>Frei atmen bei Asthma, Heuschnupfen und Entzündungen</b> ..	300
	Asthma .....	301
	Heuschnupfen erfolgreich lindern .....	317
	Nasale Atmung bei Entzündungen der Atemwege .....	323
<b>11</b>	<b>Sex und Atmung – eine intime Verbindung</b> .....	325
	Atemlos durch die Nacht? .....	327
	Warum Stress ein Lustkiller ist .....	332
	Der Vagusnerv – das Geheimnis intensiverer Orgasmen? .....	336
	Wenn das Sexualleben gestört ist .....	340
	Aus alten Weisheitslehren lernen .....	352
<b>12</b>	<b>Frauen atmen anders</b> .....	365
	Der Menstruationszyklus .....	366
	Was an der weiblichen Atmung anders ist .....	367
	Schmerzerkrankungen und Atmung bei Frauen .....	369
	Weibliche Hormone, eine gesunde Lunge, Schlaf und Ängste .....	380

<b>13</b>	<b>Weibliche Sexualhormone und Atmung</b> .....	392
	Prämenstruelles Syndrom und Hyperventilation .....	392
	Schwangerschaft und Atmung .....	397
	Hormonelle Verhütung und Atmung .....	404
	Unfruchtbarkeit und Atmung .....	408
	Gut durch die Wechseljahre .....	411
	Gesunde Atmung bei Frauen – ein Ausblick .....	420
<b>14</b>	<b>Wenn Zucker zum Problem wird</b> .....	422
	Formen von Diabetes .....	422
	Warum Ihnen bei Diabetes die Luft wegbleibt .....	424
	Nicks Geschichte: Das Programm für Veränderung .....	427
	Atmung und Diabeteskontrolle .....	430
	Diabetes und Atemwegserkrankungen .....	432
	Warum Bewegung so wichtig ist .....	434
	Diabetes und Herzgesundheit .....	435
	Atemanhaltetechniken, Hypoxie und Diabetes .....	436
	Den Blutzuckerspiegel durch langsames Atmen senken .....	440
	Durch Zwerchfellatmung Behandlungslücken schließen .....	442
<b>15</b>	<b>Atmung und der Umgang mit Epilepsie</b> .....	444
	Jennys Geschichte: Bessere Anfallskontrolle und mehr Selbstvertrauen .	446
	Der biochemische Zusammenhang .....	448
	Komorbiditäten bei Epilepsie .....	457
	Epilepsie und Blutversorgung des Gehirns .....	459
	Schlaf und Epilepsie .....	460
	Epilepsie und der Vagusnerv .....	464
	Hängen Epilepsie und Migräne zusammen? .....	468
	Anfallskontrolle durch Atemtraining .....	470
	Ratschläge für Perfektionisten und Überatmer .....	481
<b>16</b>	<b>Werden Sie Teil der Atemrevolution!</b> .....	483

<b>A</b>	<b>Phänotypen obstruktiver Schlafapnoe</b> .....	487
	Der kritische pharyngeale Verschlussdruck (PCrit) .....	488
	Der Loop Gain .....	491
	Die respiratorische Arousal-Schwelle .....	492
	Die Aktivierungsschwelle der oberen Atemwegsmuskulatur .....	494
	Die Behandlung schlafbezogener Atemstörungen .....	495
<b>B</b>	<b>Atmung und Singstimme</b> .....	497
	Atmung im Alltag für Sänger .....	502
<b>C</b>	<b>Klassifikation von Atemstörungen bei Erwachsenen</b> .....	506
	Interpretation der Klassifikation der Atemmuster bei Erwachsenen ...	508
	Zu erwartende Atemmuster auf Basis der Klassifikation .....	509
<b>D</b>	<b>Die hohe Kunst der Yogaatmung – im Gespräch mit Robin Rothenberg</b> .....	511
<b>E</b>	<b>Ist die nasale Atmung die erste Verteidigungslinie gegen das Coronavirus?</b> .....	534
	Wie verbreitet sich das Virus? .....	537
	Präventive Maßnahmen .....	537
	Quellen .....	540
	Empfehlenswerte Hilfsmittel .....	616
	Danksagung .....	617
	Über den Autor .....	619