

Patrick McKeown

**ERFOLGSFAKTOR**

**SAUER  
STOFF**

**Wissenschaftlich belegte  
Atemtechniken, um die Gesundheit  
zu verbessern und die sportliche  
Leistung zu steigern**

**riva**

*Dieses Buch ist all meinen Schülern und Lesern gewidmet, die diesem Werk ihre Aufmerksamkeit schenken und dazu beitragen, die zugrunde liegenden Erkenntnisse weiterzuverbreiten.  
Ich widme es außerdem meinem verstorbenen Vater Patrick, der mich stets zu einer eigenen Sichtweise ermutigte, meiner Mutter Teresa, meiner Frau Sinead und Lauren, meiner Tochter –  
danke für euer wunderbares Lächeln.*

## Wichtige Hinweise vor dem Start

Das in diesem Buch vorgestellte Programm ist für die meisten Menschen gesundheitlich unbedenklich. Allerdings beinhaltet es eine Reihe anspruchsvoller Übungen, die ein Höhenttraining simulieren und mit hoher Intensität ausgeführt werden (dazu gehören auch Übungen, die die Nase befreien). Beidem sollten Sie sich nur widmen, wenn Ihre Gesundheit und Ihr Trainingszustand es zulassen.

Für Schwangere ist dieses Programm nicht geeignet. Für Menschen mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-1-Diabetes, Nierenerkrankungen, Depressionen oder Krebs ist es ratsam, nur die Nasenatmung zu üben. Führen Sie sanftere Übungen wie zum Beispiel die Atemregeneration und die Übung »Reduziert und richtig atmen« im Ruhezustand und bei körperlicher Aktivität aus, bis die Beschwerden sich gelegt haben.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, dann sollten Sie dieses Programm nur mit der Zustimmung Ihres Arztes durchführen. Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage [www.OxygenAdvantage.com](http://www.OxygenAdvantage.com).

*Es ist nicht der hohe Berg vor dir, der dich zermürbt, es ist der  
Kieselstein in deinem Schuh.*

MUHAMMAD ALI

# Vorwort

von Dr. Joseph Mercola

Studien belegen, dass Menschen, die in höheren Lagen leben, tendenziell länger leben. Welche Mechanismen im Einzelnen dahinterstehen, ist nicht bekannt – der Effekt könnte auf mehrere verschiedene Faktoren zurückzuführen sein. Die am nächsten liegende Erklärung ist der mit zunehmender Höhe abnehmende Sauerstoffpartialdruck.

Dass eine Beschränkung der Kalorienzufuhr die Lebensdauer verlängert, belegt die Forschung sehr eindeutig. Die Wirkung von Sauerstoff wird jedoch in der Regel nicht berücksichtigt. Genauso wie überflüssige Kalorien dem Stoffwechsel schaden können, können jedoch auch durch ein Zuviel an Sauerstoff freie Radikale entstehen, die Ihr Gewebe schädigen. Diese hochreaktiven und zerstörerischen Moleküle verursachen Schäden an den Lipiden Ihrer Zellmembranen, an körpereigenen Proteinen und der DNA. Freie Radikale entstehen beim ganz normalen Abbau von Sauerstoff im Rahmen von Stoffwechselfvorgängen. Wir alle produzieren eine bestimmte Menge an freien Radikalen, einfach indem wir atmen. Atemübungen zu absolvieren, die darauf abzielen, ein gesundes Atemzugvolumen aufrechtzuerhalten, kann daher eine wirkungsvolle Strategie sein, um den Sauerstoff in Ihrem Körper auf einem optimalen Level zu halten. Das minimiert wiederum den Schaden, der durch freie Radikale entsteht.

Darüber hinaus ist das Höhentraining eine Taktik, mit der viele Spitzen- und Ausdauersportler sich einen Wettbewerbsvorsprung erarbeiten. Denn eine Möglichkeit, zusätzliche Ressourcen des Körpers anzuzapfen, ist es, für kurze Zeit gezielt die Sauerstoffzufuhr zu vermindern. Dies verbessert sowohl die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, als auch die maximale Sauerstoffkapazität ( $VO_2\max$ ) – also die Menge an Sauerstoff, die der Körper eines Sportlers pro Minute verwenden kann.

Nun leben die meisten von uns nicht besonders hoch über dem Meeresspiegel, sodass sie diesen Effekt nicht ohne Weiteres nutzen können. Es gibt jedoch einige einfache Strategien, anhand derer Sie die Vorteile des Lebens in Höhenlagen und der damit verbundenen verminderten Sauerstoffaufnahme nutzen können: Halten Sie beim Atmen den Mund geschlossen und praktizieren Sie die verschiedenen Übungen, die in diesem Buch beschrieben werden. Aufgrund unseres natürlichen Atemhungsers kann das bei intensivem Training sehr herausfordernd sein – aber genau davon werden Sie am meisten profitieren.

Ich selbst nutze die Informationen aus diesem Buch im Rahmen meines Hochintensitätstrainings. Zugegeben, es hat mich mehrere Wochen gekostet, bis ich den Übergang zur Atmung durch die Nase gemeistert habe; aber als ich es geschafft hatte, wurde das Atmen weit effizienter.

Ich bin ein großer Verfechter des Ansatzes, mit einfachen Lebensstiländerungen teure, risikoreiche Medikamente und Operationen zu vermeiden. Die Strategien in *Erfolgsfaktor Sauerstoff* sollte meiner Meinung nach jeder in seine Auswahl gesundheitsfördernder Aktivitäten aufnehmen. Ich kann schlichtweg keine Nachteile erkennen – das Programm hat ausschließlich Vorteile. Ich persönlich nutze es und kann Ihnen nur wärmstens ans Herz legen, es auch in Ihr Leben zu integrieren. Es lohnt sich!

## EINLEITUNG

# Weniger ist mehr

Wir können wochenlang ohne Nahrung und tagelang ohne Wasser leben, aber nur wenige Minuten ohne Luft auskommen. Während wir viel Zeit und Aufmerksamkeit darauf verwenden, was wir essen und trinken, schenken wir der Atemluft so gut wie keine Beachtung. Dass bei der täglichen Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowohl die Qualität als auch die Quantität eine wichtige Rolle spielen, ist allgemein bekannt. Eine Über- oder Unterversorgung führt zu Problemen. Uns ist auch klar, dass wir gute Luft brauchen. Aber was ist mit der Menge? Welches Maß an Atemluft benötigen wir für optimale Gesundheit? Wäre es nicht logisch anzunehmen, dass auch für die Luft, die doch für das menschliche Überleben noch wichtiger ist als Nahrung oder Wasser, ebenfalls ein paar ganz grundlegende Anforderungen gelten?

Die Menge der eingeatmeten Luft kann alles verändern, was Sie glaubten, über Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit zu wissen. Das gilt unabhängig davon, ob Sie jemand sind, dem es schwerfällt fürs Training das Sofa zu verlassen, ob Sie ein Sonntagssportler sind, der gelegentlich zehn Kilometer läuft, oder ein Profiathlet auf der Suche nach dem entscheidenden Wettbewerbsvorteil.

Sie fragen sich vielleicht, was ich in diesem Zusammenhang mit »Menge« meine. Schließlich ist Luft nichts, was Sie sich am späten Abend kurz mal am Küchentisch reinziehen – oder bei einem Gelage am Wochenende. Aber was wäre, wenn genau das in gewisser Hinsicht der Fall wäre? Was wäre, wenn gesunde Atemgewohnheiten für das Errei-

chen eines maximalen Fitnesslevels genauso wichtig wären wie gesunde Ernährungsgewohnheiten – oder sogar noch wichtiger?

In diesem Buch werden Sie die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Sauerstoff und wichtigen körperlichen Abläufen kennenlernen. Die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit wird dadurch erreicht, dass Sie die Sauerstoffversorgung Ihrer Muskeln, Ihrer Organe und Ihres Gewebes optimieren. Eine solchermaßen erhöhte Sauerstoffsättigung ist nicht nur gesünder, sondern ermöglicht auch eine höhere Übungsintensität und lässt Sie weniger schnell außer Atem kommen. Kurzum: Sie werden gesünder, fitter und leistungsfähiger.

Wenn Sie an Wettkämpfen teilnehmen, werden Sie feststellen, dass Sie sowohl das Training als auch den Wettbewerb selbst mehr genießen denn je. Der Grund: Sie werden in der Lage sein, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen. Unsere allgemeine Fitness und sportliche Leistungsfähigkeit wird nämlich in der Regel durch die Lunge begrenzt – nicht durch die Beine, die Arme oder den Geist. Jeder, der sich regelmäßig bewegt, weiß, dass das Empfinden von Atemnot die Trainingsintensität weit mehr beeinflusst als jede Muskelermüdung. Die Grundlage für Spaß am Sport und eine Steigerung der körperlichen Aktivität ist deshalb eine möglichst effiziente Atmung.

## Chronisches Hyperventilieren

Zu lernen, wie man richtig atmet, ist fundamental – das beweisen wissenschaftliche Untersuchungen ebenso wie die Erfahrungen Tausender Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Das Problem ist, dass die richtige Atmung, die uns eigentlich in die Wiege gelegt sein sollte, in unserer modernen Gesellschaft zu einer großen Herausforderung geworden ist. Wir gehen davon aus, dass der Körper immer reflexartig weiß, wie viel Luft er im jeweiligen Moment benötigt. Doch leider ist das nicht der Fall. Im Laufe der Jahrhunderte haben wir unsere Umwelt so dramatisch verändert, dass viele von uns die angeborene Fähigkeit zum Atmen verlernt haben. Der natürliche Atemprozess ist durch chronischen Stress, überwiegend sitzende Tätigkeiten, ungesunde Ernährung, überheizte Häuser



und mangelnde Fitness aus dem Ruder geraten. All diese Faktoren tragen zu schlechten Atemgewohnheiten bei. Und schlechte Atemgewohnheiten haben wiederum Trägheit, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Atembeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge.

Unsere Vorfahren ernährten sich natürlich und arbeiteten hart. Sie lebten in einem Umfeld, das weit weniger wettbewerbsorientiert war als das unsere – und das war einem effizienten Atemmuster zuträglich. Vergleichen Sie dies mit unserem modernem Alltag, in dem wir stundenlang an einem Schreibtisch vor dem Computer sitzen und telefonieren, mittags schnell beliebiges Fastfood hinunterschlingen und ohne Unterlass versuchen, eine scheinbar endlose Reihe von Aufgaben und finanziellen Verpflichtungen zu bewältigen.

Durch diese modernen Lebensumstände erhöht sich sukzessive die Menge der Luft, die wir atmen. Mehr Sauerstoff in den Lungen – das mag erst einmal positiv klingen. In Wirklichkeit ist es jedoch vielmehr ein leichter Atem, der von einem guten Gesundheits- und Fitnesszustand zeugt.

Stellen Sie sich zwei Menschen vor, die zu den olympischen Sommerspielen anreisen: ein übergewichtiger Tourist und ein Wettbewerbsteilnehmer. Was meinen Sie, wer mehr schnauft und keucht, wenn er sein Gepäck abholt und es die Treppe hochträgt? Sicherlich nicht der Sportler.

Das größte und selten identifizierte Hindernis auf dem Weg zu Gesundheit und Fitness ist *chronisches Hyperventilieren*, also *Überatmen*. Wir können zwei- bis dreimal so viel Luft einatmen, wie wir benötigen, ohne es überhaupt zu bemerken. Beantworten Sie folgende Fragen, um herauszufinden, ob Sie überatmen:

- Atmen Sie manchmal während Ihrer täglichen Aktivitäten durch den Mund?
- Atmen Sie im Tiefschlaf durch den Mund? (Falls Sie sich nicht sicher sind: Wachen Sie morgens mit trockenem Mund auf?)
- Schnarchen Sie oder halten Sie im Schlaf den Atem an?
- Können Sie Ihre Atmung im Ruhezustand sichtbar wahrnehmen? Um das herauszufinden, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt gleich Ihrer Atmung zu: Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und

beobachten Sie die Bewegungen Ihrer Brust oder Ihres Bauchs während jedes Atemzuges. Je mehr Bewegung Sie sehen, desto tiefer atmen Sie.

- Wenn Sie Ihre Atmung beobachten, nehmen Sie dann in Brustbereich oder am Bauch mehr Bewegung wahr?
- Seufzen Sie den Tag über regelmäßig? (Ein gelegentlicher Seufzer ist kein Problem. Regelmäßiges Seufzen führt jedoch zu chronischem Überatmen.)
- Hören Sie im Ruhezustand manchmal Ihren Atem?
- Leiden Sie an Symptomen, die durch gewohnheitsmäßiges Überatmen hervorgerufen werden, wie z. B. eine verstopfte Nase, verengte Atemwege, Erschöpfung, Schwindel oder Benommenheit?

Wenn Sie eine oder mehrere der oben genannten Fragen mit Ja beantwortet haben, deutet dies auf eine Tendenz zum Überatmen hin. Die beschriebenen Merkmale sind typisch, wenn wir mehr Luft einatmen, als wir brauchen. Ebenso wie bei der täglichen Versorgung mit Wasser und Nahrung gibt es auch bei der Atemluft ein Optimum. Überatmen kann ebenso schlecht für die Gesundheit sein, wie zu viel zu essen.

Die unbewusste Gewohnheit der Überatmung hat in allen Teilen der industrialisierten Welt epidemische Ausmaße erreicht. Das ist äußerst schädlich für unsere Gesundheit. Chronisches Hyperventilieren führt zu Krankheiten, mangelnder Fitness und Leistungseinbußen. Es befördert zahlreiche Beschwerden, darunter Angstzustände, Asthma, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Herzprobleme und sogar Fettleibigkeit. Es mag seltsam erscheinen, dass ein Spektrum so unterschiedlicher Probleme durch Überatmung verursacht oder verstärkt wird. Aber der Lebensatem beeinflusst buchstäblich jeden Aspekt unserer Gesundheit.

Ziel dieses Buches ist es, Sie in einen Zustand zu versetzen, in dem Sie wieder leben und atmen, wie es von der Natur vorgesehen ist. Ich werde Ihnen einfache Methoden zeigen, die schlechten Atemgewohnheiten entgegenwirken, die eine neue Basis für Ihre kardiovaskuläre Fitness legen und die Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Profisportler werden ein höheres Leistungsniveau erreichen, Fitnessbegeisterte bisher unerreichte Potenziale ausschöpfen. Und all

diejenigen, die einfach versuchen, ihr Befinden zu verbessern, werden ihre Schwierigkeiten überwinden und zu einer gesünderen Lebensweise gelangen.

Aber um ein Leiden zu heilen, muss man es erst einmal verstehen.

Wie Sie im Alltag atmen, so atmen Sie auch bei körperlicher Betätigung. Wenn Sie täglich, in jeder Stunde und in jeder Minute, zu viel atmen, werden Sie beim Training mit Atemnot zu kämpfen haben. Denn wenn unsere Atmung schon im Ruhezustand miserabel ist, wäre es unsinnig zu erwarten, dass sie sich während körperlicher Anstrengung von selbst korrigiert. Die scheinbar harmlose Neigung, tagsüber oder nachts durch den Mund und im Ruhezustand sichtbar zu atmen, macht Sie beim Training kurzatmig und schränkt Ihr Vermögen ein, Ihre Leistung zu verbessern.

Diese schlechten Atemgewohnheiten können den Unterschied zwischen einem gesunden, dynamischen Leben und einem kränklichen, schwachen ausmachen. Überatmen führt zu einer Verengung der Atemwege. Das schränkt die Fähigkeit des Körpers ein, sich mit Sauerstoff aufzuladen, und die Verengung der Blutgefäße führt zu einer verminderten Durchblutung des Herzens und anderer Organe sowie der Muskeln. Diese systemischen Auswirkungen beeinträchtigen Ihre Gesundheit, egal ob Sie ein Profisportler sind oder Ihre Hauptübung darin besteht, die Treppen in Ihrem Haus zu erklimmen. Überatmen kann Sportkarrieren stagnieren lassen oder sogar verkürzen. Übermäßiges Atmen fordert seinen Tribut: Die Lungen lassen ihren Besitzer im Stich, unabhängig davon, wie stark der Rest des Körpers ist. Wie die meisten Sportler wissen, versagen unsere Lungen lange vor unseren Armen und Beinen.

Alles, was wir brauchen, ist die unsichtbare, aber entscheidende Grundlage des menschlichen Lebens: Sauerstoff. Das Paradoxe daran ist: Die Menge des Sauerstoffs, die Ihre Muskeln, Organe und Ihr Gewebe nutzen können, ist nicht vollständig abhängig von der Sauerstoffmenge im Blut. Die Sauerstoffsättigung unserer roten Blutkörperchen liegt zwischen fünfundneunzig und neunundneunzig Prozent, was für anstrengendes Training auch absolut ausreichend ist. (Einige meiner Klienten mit ernsthaften Lungenerkrankungen haben einen niedrigeren Sauerstoffsättigungsgrad, aber das ist sehr selten.) Darüber, wie viel Sauerstoff

Ihr Körper wirklich nutzen kann, entscheidet die Menge an Kohlendioxid in Ihrem Blut. Sie wissen vielleicht noch aus Ihrem Biologieunterricht, dass wir Sauerstoff einatmen und Kohlendioxid, also  $\text{CO}_2$ , ausatmen. Nach verbreiteter Auffassung ist Kohlendioxid nur ein Abfallstoff, ein Abgas, das wir über unsere Lungen loswerden, aber das stimmt nicht. Kohlendioxid ist der Schlüssel zur Freisetzung des Sauerstoffs aus den roten Blutkörperchen; ohne diesen Schlüssel könnte der Körper den Sauerstoff nicht umwandeln. Die dahinterstehenden Zusammenhänge bezeichnet man als Bohr-Effekt. Wenn Sie dieses physiologische Prinzip berücksichtigen, können Sie die Überatmung verhindern.

Der vor über hundert Jahren entdeckte Bohr-Effekt erklärt, wie die Abgabe von Sauerstoff an die aktiven Muskeln und Organe funktioniert. Was die meisten Menschen nicht wissen: Die Menge an Kohlendioxid in unseren Blutzellen bestimmt darüber, wie viel Sauerstoff der Körper nutzen kann. Der springende Punkt ist: Wie wir atmen, entscheidet über den Kohlendioxidgehalt in unserem Blut.

Wenn wir richtig atmen, nehmen wir eine ausreichende Menge Kohlendioxid auf und unsere Atmung ist ruhig, kontrolliert und rhythmisch. Wenn wir überatmen, wird unsere Atmung schwerer und intensiver; wir atmen zu viel Kohlendioxid aus und lassen unseren Körper buchstäblich nach Sauerstoff ringen.

Es erschließt sich intuitiv: Wenn wir besser atmen, erhöhen wir die Menge an Kohlendioxid in unserem Körper, wir können unseren Muskeln und Organen – einschließlich des Herzens – mehr Sauerstoff zuführen und damit unsere körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Eigentlich tun wir damit nichts anderes, als den Körper dabei zu unterstützen, so zu funktionieren, wie er sollte.

## Der Berg kommt zu Ihnen

Ich möchte Ihnen anhand eines Beispiels veranschaulichen, wie der zweite Teil meines Programms funktioniert. Das Beispiel ist Ihnen sicher bekannt. Schauen wir uns das Höhentherapie an, eine Trainingsmethode, die häufig von Spitzensportlern eingesetzt wird, um ihre kardiovas-

kuläre Fitness und Ausdauer zu verbessern. Während der Olympischen Sommerspiele 1968, die in Mexiko-Stadt auf 2300 Metern Höhe stattfanden, wurden Trainer wie Athleten erstmals auf die Möglichkeiten des Höhentrainings aufmerksam. Viele Teilnehmer stellten fest, dass ihr Leistungsniveau über ihrer bisherigen persönlichen Bestleistung lag, nachdem sie auf Normalhöhe zurückgekehrt waren. Daraufhin drängten sie ihre Trainer, der Sache auf den Grund zu gehen und herauszufinden, ob Sportler bessere Leistungen erbringen, wenn sie in Höhenlagen leben oder trainieren.

In großer Höhe ist die Luft dünner und der Sauerstoffpartialdruck vermindert. Der Körper passt sich dieser Umgebung an, indem er die Zahl der roten Blutkörperchen erhöht. Stellen Sie sich die roten Blutkörperchen als Popeyes Spinat vor, nur dass sie aus Ihrem Körper statt aus einer Dose kommen. Die erhöhte Menge roter Blutkörperchen verbessert die Sauerstoffversorgung der Muskeln, begünstigt den Säureabbau und steigert die Gesamtleistung. Das bringt eine längere Ausdauer und ein geringeres Entzündungs- und Verletzungsrisiko mit sich. Der Haken daran ist natürlich, dass die meisten von uns nicht in der richtigen Umgebung für ein Höhentaining leben. In diesem Buch werde ich Ihnen daher einen alternativen Ansatz vorstellen: Sie brauchen nicht zum Berg zu gehen, der Berg kommt zu Ihnen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie durch einfache Techniken Ihren ganz persönlichen Gipfel erklimmen. Man kann Höhentaining nämlich simulieren. Indem Sie das erlernen, steigern Sie das Potenzial Ihrer roten Blutkörperchen und erhöhen die Kapazität Ihres Blutes, Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Außerdem hilft Ihnen die Technik, Ihren Fokus während der körperlichen Aktivität stärker auf die Psyche zu richten, da der bewusste Vorgang des Atmens in den Hintergrund rückt. Dies gibt Ihnen die Freiheit, mehr Aufmerksamkeit auf die richtige Ausführung zu lenken oder an der Ausgestaltung Ihrer Strategie im Wettkampfsport zu arbeiten.

Wenn Sie Ihre Atmung reduzieren und die Luftaufnahme korrekt regulieren, bringen Sie Ihrem Körper bei, effizienter zu atmen. Sie werden gesünder. Unabhängig vom ursprünglichen Trainingszustand wirkt sich eine Verbesserung der Atmung extrem positiv auf Kondition, Ausdauer

und Leistung aus. Ich kann Ihnen das bestätigen, weil ich es selbst erlebt habe: Ich habe früher selbst chronisch hyperventiliert.

1997 war ich Führungskraft in einem Unternehmen, doch da ich unter Asthma litt, war ich schon seit meiner Kindheit gesundheitlich angeschlagen. Meine Identität beruhte auf Defiziten: Ich war nicht fit, nicht gesund und nicht selbstsicher. Ich suchte verzweifelt nach einer Lösung für meine gesundheitlichen Probleme. Dann fand ich sie.

Mein Leben änderte sich für immer, als ich auf das Werk des mittlerweile verstorbenen Dr. Konstantin Buteyko stieß, eines brillanten russischen Arztes, der im Rahmen des Wettlaufs ins All zwischen der Sowjetunion und den USA an der optimalen Atmung für Astronauten forschte. Durch den Kalten Krieg blieben seine bahnbrechenden Erkenntnisse zunächst auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs beschränkt, aber ab den 1990er-Jahren verbreiteten sie sich in der ganzen Welt. Durch Atemübungen, die auf Buteykos Lehren basieren, besiegte ich meine Schlafapnoe und mein chronisches Asthma und erholte mich in der Folge vollständig von den Beschwerden, die mich mein ganzes Leben lang begleitet hatten. Ich war begeistert, hängte meinen Firmenjob an den Nagel und wurde ein Schüler von Dr. Buteyko.

Dank seiner Arbeit erfuhr mein Leben eine tiefgreifende Veränderung. Wenn man so etwas erlebt, kann man gar nicht anders: Man entwickelt den Wunsch, es weiterzugeben. So kam es, dass ich das Teilen dieser Erkenntnisse schließlich zu meinem Beruf gemacht habe.

In den letzten dreizehn Jahren habe ich auf Dr. Buteykos innovativem Ansatz aufgebaut und mein Programm entwickelt. Es ist darauf angelegt, den allgemeinen Gesundheitszustand und die Fitness zu verbessern und einen Beitrag zur erfolgreichen Behandlung von Asthma zu leisten. Ich habe mit mehr als fünftausend Klienten gearbeitet – die Bandbreite reicht von lebenslangen Couch-Potatos bis zu waschbrettbäuchigen Olympiateilnehmern.

Aus diesem Erfahrungsschatz heraus möchte Ihnen exemplarisch drei Geschichten von Menschen erzählen. Ihr Leben hat sich radikal verändert, nachdem sie gelernt haben, mit dem Überatmen aufzuhören. Einer von ihnen ist ein Leistungssportler, einer ein frisch gebackener

Fitnessjunkie und einer hatte es sich einfach nur zum Ziel gesetzt, abzunehmen und ein wenig gesünder zu leben.

## Übermäßiges Atmen

Im Croke-Park-Stadion in meiner Heimatstadt Dublin drängen sich regelmäßig mehr als achtzigtausend Fans, um ihre Lieblingsmannschaften zu sehen. Im Croke Park fühlt sich jedes Spiel an wie der Super Bowl. Fußball ist bei uns in Irland mehr als ein Sport – Fußball ist pure Leidenschaft, ein eigener Lebensstil und ein Quell unseres Nationalstolzes. Während die Spieler eher als semiprofessionell gelten, investiert das Management erhebliche Summen in die neueste Sporttechnologie für die Mannschaftsmitglieder. Sie überwacht ihren Lebensstil und ihre physiologischen Parameter rund um die Uhr. Wenn ein Spieler spät nachts eine einzelne Fritte isst, weiß das Management darüber Bescheid.

Ich lernte David kennen, als er im Begriff war, einer der Stars des Croke Park zu werden. Er war zwanzig Jahre alt und trainierte fünf Tage pro Woche mit seinem Team. Zwar war er in einer ausgezeichneten körperlichen Verfassung, aber er hatte häufig mit Atemnot zu kämpfen. Zudem hatte er oft eine verstopfte Nase und musste husten. Es gab für David nichts Aufregenderes, als in dem brechend vollen Stadion zu spielen, aber nach jedem Spiel quälte ihn ein bellender Husten und seine Lungen fühlten sich an, als wären sie voller Dreck. Er trainierte hart und tat alles, seine Symptome vor seinen Trainern und ihren elektronischen Überwachungssystemen zu verstecken. Schließlich konsultierte er einen Arzt und bekam Medikamente verschrieben, die seine Beschwerden geringfügig linderten; dennoch hatte er sehr zu kämpfen, um mit seinen Mitspielern mitzuhalten. Schließlich machte er sich ernsthafte Sorgen, dass seine Trainer ihn aus der Mannschaft werfen würden, wenn sie von seinen Problemen erführen.

Als ich anfang, mit David zu arbeiten, zeigte er alle typischen Merkmale eines Menschen, der weit mehr atmete, als es sein Körper brauchte. Er atmete tief und durch den Mund, sogar im Ruhezustand. Er pumpte Sauerstoff in seine Lungen, aber es war zu viel, und sein Atem regulier-

te sich nicht in einer Weise, die natürlich und für einen Leistungssportler zwingend erforderlich war. Durch über Jahre hinweg entwickelte schlechte Gewohnheiten war sein Körper nicht mehr mit seinem Atem im Einklang. So konnte er eine ausreichende  $\text{CO}_2$ -Konzentration nicht mehr sicherstellen.

David durchlief mein komplettes Programm und praktizierte die Übungen genau so, wie sie in dem vorliegenden Buch beschrieben werden: Atemreduktion, Luftanhalten während des Trainings und nachts mit geschlossenem Mund schlafen, um das Atmen durch die Nase wieder zu lernen. Heute gehört David zu den Stars seiner Mannschaft und hat keine Beschwerden mehr, die er vor seinem Trainer verbergen muss – nur seine Liebe zu Pommies hält er weiterhin geheim.

Wie David atmen viele Leistungssportler übermäßig, unabhängig davon, auf wie viele Trainingsjahre sie bereits zurückblicken. Bei einigen führt das dazu, dass sie ihr Potenzial nie voll ausschöpfen, und wenn sie noch so hart trainieren. Darüber hinaus müssen sie sich mehr ins Zeug legen als ihre Kollegen, um ihre Fitness zu erhalten. Wenn Sportler zum ersten Mal von den Auswirkungen chronischer Hyperventilation hören, dauert es manchmal einige Zeit, bis sie die Tragweite des Ganzen verstehen. Andererseits ist es oft eine Offenbarung: Endlich haben sie eine Antwort auf Fragen, die ihnen seit Jahren im Kopf herumgehen, und sie entwickeln ein vollkommen neues Trainingsverständnis. Ein Faktor, der Spitzensportler von anderen abhebt, ist ihr Vermögen, mit höherer Intensität und längerem Atem zu trainieren. Auch Sie können Ihr Training intensivieren, ohne Ihre Lungen zusätzlich zu belasten, indem Sie in Ihr bestehendes Workout einige einfache Übungen einbauen.

Dieses Buch hilft Ihnen zu verstehen, welche Faktoren am Sauerstofftransport hin zu den Organen und Muskeln beteiligt sind, und ermöglicht es Ihnen, Ihre Effizienz beim Laufen zu verbessern (also weniger Energie dazu aufwenden zu müssen) und Ihre maximale Sauerstoffkapazität  $\text{VO}_2\text{max}$  (also die Fähigkeit Ihres Körpers, Sauerstoff zu transportieren und zu verwerten) zu erhöhen.

Über die Jahre durfte ich miterleben, wie alle Arten von Sportlern mit dieser Methode außerordentliche Ergebnisse erzielten, darunter Rugbyspieler, Fußballspieler, Läufer, Radfahrer, Schwimmer und Olympia-



teilnehmer. Viele dieser Athleten hatten Atemprobleme und ein schwaches Zwerchfell. Das Erlernen einer effizienteren Atmung hat sich in ganz erstaunlicher Weise auf ihre sportliche Leistungsfähigkeit ausgewirkt. Es ist kontraproduktiv, den Körper zu trainieren und dabei die Atmungseffizienz außer Acht zu lassen. Dieses Buch erklärt Ihnen, wie Sie Ihre Atemausdauer im Zuge jedes beliebigen Trainingsprogramms verbessern können.

## Das sportliche Potenzial voll ausschöpfen

So beeindruckend Davids Geschichte ist: Lassen Sie sich nicht zu dem Glauben verleiten, dass bessere Atemtechniken nur Elitesportlern zugute kommen. Sie wirken bei jedem und bei durchschnittlich trainierten Menschen oft noch viel stärker.

Nehmen wir den Fall von Doug. Doug ist ein leistungsstarker Mittvierziger. Seit seiner Kindheit litt er unter Asthma und hatte daher nur wenige sportliche Ambitionen. Dougs Bruder hingegen war eine echte Sportskanone. Als die beiden Kinder waren, ging sein Bruder mit ihrem Vater regelmäßig in den Park, um Basketball zu spielen; Doug war die Rolle des Zuschauers vorbehalten. Immer hatte er das Gefühl, dass mit seinem Körper etwas nicht stimmt. Er versuchte, in die Fußstapfen seines Vaters zu treten und schaffte es, sich ein Jahr lang in der Rudermannschaft seines Colleges zu halten. Doch nach jedem Training winselten seine Lungen um Gnade. Seine mangelnde aerobe Kapazität schränkte ihn ein und schien einen sportlicheren Lebensstil unerreichbar zu machen. Aber als sein Vater anfang, alt und gebrechlich zu werden, beschloss Doug, Gegenmaßnahmen zu ergreifen, um selbst für seine Kinder und Enkelkinder da sein zu können.

Doug begann mit dem Laufen. Schon nach wenigen Schritten schnappte er wie gewohnt nach Luft. Er erkannte, dass er seine kardiovaskuläre Fitness von Grund auf neu aufbauen musste, und wandte sich an mich. Indem er das einfache Programm, das in diesem Buch beschrieben wird, in sein reges berufliches und privates Leben aufnahm, begann er rasch, Fortschritte zu machen. Anfangs gelang es ihm nur über eine