

Anleitung zur Anwendung des Buteyko Breathing Belt

1. Ziel & Wirkung

Der Buteyko Breathing Belt ist ein unterstützendes Hilfsmittel zur Umsetzung der Buteyko-Atemmethode – entworfen, um leichte, langsame und tiefe (LSD) Zwerchfellatmung zu fördern. Er hilft, hyperventilatorische Atemmuster zu reduzieren, das Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid zu verbessern und somit Ruhe und Effizienz im Atem zu fördern.

2. Wie funktioniert der Belt?

Der Gürtel übt sanften Druck auf das Zwerchfell aus – dies fördert automatisch eine verlangsamte, kontrollierte Nasenatmung statt oberflächliche Brustatmung. So wird das natürliche Atemmuster über den Tag und während des Schlafs trainiert.

3. Schritt-für-Schritt-Anwendung

a) Positionieren

Lege den Gürtel rund um dein Zwerchfell, also zwischen Bauchnabel und Brustkorb

b) Anpassen

Beide Seiten des Gürtels verstellbar – zu locker bedeutet keine Wirkung

Ziel: Du spürst einen sanften Lufthunger (air hunger), aber kein Unbehagen. Bei zu starker Sensation lockere, bei keiner Empfindung leicht straffen

c) Atmen & Beobachten

Einatmen: bewusst langsam und tief, du spürst, wie deine unteren Rippen und der Bauch gegen den Gürtel drücken.

Ausatmen: kontrolliert und langsam, du spürst den Gürtel nachgeben.

Fokus auf leichte, langsame, tiefe Atmung (LSD) Buteyko Clinic International.

d) Anwendung im Alltag & Schlaf

Trage den Gürtel bis zu 20 Minuten, 2–3-mal täglich.

Möglich während sitzender Tätigkeiten wie Computerarbeit, Autofahren oder Fernsehen.

Auch während des Schlafs – über dem Nachtshirt – geeignet, um nächtliche Überatmung zu reduzieren.



4. Sieben zentrale Vorteile

- Verbesserte Atemleistung
 - Diaphragmatische Atmung statt Überatmung verbessert das Sauerstoff-/Kohlendioxid-Gleichgewicht, unterstützt die Atemfunktion und lindert Symptome bei Asthma oder COPD
- Reduziert Schnarchen
 - Unterstützt offenes Atmen durch die Nase – fördert ruhigen Schlaf und verbessert Schlafqualität, beispielsweise bei Schlafapnoe oder Insomnie
- Stress- und Angstreduktion
 - Aktiviert das parasympathische Nervensystem – sanfte Atemkontrolle senkt Stress, Blutdruck und fördert Achtsamkeit
- Leistungssteigerung im Sport
 - Stärkt das Zwerchfell durch Widerstand – effizientere Atemführung unter Belastung, bessere Sauerstoffnutzung, geringere Ermüdung
- Asthmaprävention & -management
 - Hilft, flache Atemmuster zu korrigieren, reduziert asthmatische Symptome und kann Medikamentenbedarf mindern
- Förderung der Verdauung
 - Tiefes Atmen stimuliert den Vagusnerv, unterstützt eine gesunde Verdauung und lindert stressbedingte Beschwerden wie Blähungen oder Verdauungsstörungen
- Selbstständigkeit im Atemtraining
 - Einfache Anwendung ohne ständige Anleitung, leicht im Alltag integrierbar – fördert eigenes Körperbewusstsein und Selbstmanagement

5. Tipps für maximale Wirkung

Regelmäßigkeit ist entscheidend: Konsistentes Tragen und bewusstes Atmen machen das Muster schnell zur Gewohnheit.

Komfortabel einstellen: Der Gürtel sollte weder einengen noch jegliche Sensation unterdrücken.

Aktive Achtsamkeit: Nutze die “air hunger“-Feedback-Funktion, um Fokus und Entspannung zu fördern.

