



BUTEYKO FITNESS

Modul 1: Willkommen bei Buteyko

Einführung, Erfahrungsberichte und Ihre Ziele

Der Atem ist das Elixier des Lebens

Wir können als Menschen tagelang ohne Wasser, wochenlang ohne Nahrung – aber nicht mehr als einige Minuten ohne zu atmen überleben. **Atmen ist Leben.**

■ ■ Wichtige Vorsichtsmaßnahmen

Vermeiden Sie während den Atemübungen größere Anstrengungen. Wenn Sie Unbehagen oder Schmerzen empfinden, beenden Sie sofort die Übungen und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Das Ziel von Buteyko

■ Die Kontrolle über Ihre Atmung zurückzugewinnen!

Mit Buteyko nehmen Sie Ihre Gesundheit wieder selbst in die Hände.

Für wen ist diese Methode?

- Chronische Bronchitis
- Chronischer Schnupfen oder Husten
- Schnarchen oder Atemaussetzer
- Panikattacken und Angstzustände

- Chronische Müdigkeit

Die Idee: Weniger ist mehr

Die meisten von uns atmen gewohnheitsmäßig **zu viel**. Dabei verlieren wir zu viel CO₂.

■ Das Paradoxon

Zu viel Atmen führt paradoxerweise zu schlechterer Sauerstoffversorgung! Ohne genug CO₂ kann das Hämoglobin den Sauerstoff nicht richtig abgeben (Bohr-Effekt).

■ Trainingstipps für optimale Ergebnisse

- ✓ Üben Sie **3x täglich**
- ✓ Suchen Sie einen **ruhigen Platz**
- ✓ Etablieren Sie eine **Routine**
- ✓ Seien Sie **geduldig** – erste Verbesserungen nach ca. einer Woche



Buteyko Fitness – Viktor Anton
buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.