



BUTEYKO FITNESS

Modul 6: Woche 2: Reduziertes Atmen

Verlängerte Pause, Schlaftipps und Ernährung

Die 2. Woche – Atmen Sie noch weniger

In der 2. Woche lernen Sie, **leicht weniger zu atmen** als in der Woche davor.

■ ■ Achtung

Bei Herzleiden, Diabetes, hohem Blutdruck oder Epilepsie die Verlängerte Pause **nur nach Absprache** mit einem Buteyko-Lehrer einsetzen.

■ ■ Die Verlängerte Pause

Diese Atemanhaltung dauert einige Sekunden länger als die Kontrollpause.

1. Atmen Sie ein und wieder **aus**
2. Nase zuhalten, Stoppuhr starten
3. Luft **5-10 Sekunden länger** als die KP anhalten
4. **Entspannt weiteratmen** – keine großen Atemzüge!

Formel: Verlängerte Pause = Kontrollpause + 5-10 Sekunden

■ ■ Reduziertes Atmen

Mit **weniger Luftvolumen** atmen, ohne striktes Timing.

1. Hand auf den Bauch über dem Nabel

2. Jeden Atemzug **etwas kleiner** machen
3. **Pause zwischen den Atemzügen** einführen
4. Pause **verlängern** ohne tiefer zu atmen
5. Nach einiger Zeit atmen Sie **kaum**, aber fühlen sich entspannt

■ Schlaftipps

Linke Seitenlage wird empfohlen. Ein Tennisball am Rücken kann helfen, nicht auf dem Rücken zu schlafen.

Schlafen Sie in einem kühlen, gut gelüfteten Raum. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen.

■ Ernährungstipps

Essen Sie in Maßen, trinken Sie **2-3 Liter Wasser** täglich.

- Mehr Gemüse und Ballaststoffe
- Kleine Portionen Fleisch/Fisch
- Meersalz statt Tafelsalz
- Fertiggerichte vermeiden



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.