

Patrick McKeown

ERFOLGSFAKTOR
SAUER
STOFF

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

riva

Patrick McKeown

ERFOLGSFAKTOR

**SAUER
STOFF**

Patrick McKeown

**ERFOLGSFAKTOR
SAUER
STOFF**

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

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers unter dem Titel *The oxygen advantage*.

© 2015 Paul Patrick McKeown. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Carmen Achter

Redaktion: Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: shutterstock/Umberto Shtanzman

Illustrationen: Bex Burgess

Abbildung S. 29, 117, 203, 265: shutterstock/Umberto Shtanzman

Satz: Digital Design, Eka Rost

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0468-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-967-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-966-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

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.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung – Weniger ist mehr	13
Teil 1 – Das Geheimnis der Atmung	
Kapitel 1 – Das Sauerstoff-Paradox	31
Kapitel 2 – Wie fit sind Sie wirklich? Der BOLT-Test	47
Kapitel 3 – Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Essen	69
Kapitel 4 – Reduziert und richtig atmen	87
Kapitel 5 – Das Wissen unserer Vorfahren	101
Teil 2 – Das Geheimnis der Fitness	
Kapitel 6 – Sichern Sie sich den Vorsprung – auf natürliche Weise	119
Kapitel 7 – Holen Sie den Berg zu sich	147
Kapitel 8 – Im Flow sein	167
Teil 3 – Das Geheimnis der Gesundheit	
Kapitel 9 – Schneller Gewichtsverlust ohne Diät	205
Kapitel 10 – Verletzungen und Erschöpfung reduzieren	221
Kapitel 11 – Die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern	229
Kapitel 12 – Trainingsbedingtes Asthma behandeln	247
Kapitel 13 – Trainieren, trainieren!	259

Teil 4 – Ihr persönliches Programm

Zusammenfassung und Basisprogramm	267
Kurzüberblick	269
Zusammenfassung der Übungen	271
Reduziert und richtig atmen für Fortgeschrittene	281
Allgemeines Programm	291
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten unter 10 Sekunden	293
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten von 10 bis 20 Sekunden	297
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten von 20 bis 30 Sekunden	301
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten über 30 Sekunden	305
Trainingsprogramm zur Gewichtsabnahme	311
Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche	317

Anhang

Sportliche Höchstleistungen – angeboren oder anerzogen?	321
Grenzen des Atemanhaltens	331
Quellen	336
Stichwortverzeichnis	364
Über den Autor	375
Dank	378

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.

*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 anzupapfen, 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 Atemhunders 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 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 Höhenttraining 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 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

Distanz von drei Metern, mit geschlossenem Mund zu laufen. Ein paar Monate später lief er schon zehn Kilometer am Stück. Dann nahm er an einem Halbmarathon teil und schließlich, weniger als ein Jahr nach Beginn unserer Zusammenarbeit, lief er an der kalifornischen Pazifikküste den Big-Sur-Marathon.

Dazu musste Doug seine Atemgewohnheiten, die ihn über sein gesamtes bisheriges Leben begleitet hatten, aufgeben. Das Überatmen hatte seine Selbstwahrnehmung verzerrt und ihn zu jemandem gemacht, der er gar nicht war. Ich konnte Doug vermitteln, dass eine ererbte Veranlagung für Asthma nicht zwangsläufig bedeutete, dass er zu einem von Atemproblemen geprägten Leben verurteilt war. Asthma gibt es seit Tausenden von Jahren, die ersten Beschreibungen stammen aus dem alten Ägypten. Allerdings tritt es seit den 1980er-Jahren gehäuft auf. Wenn man nun bedenkt, dass sich unser Erbgut binnen vierzig Jahren eher nicht verändert, kommen wir nicht umhin, unseren Lebensstil als Verursacher genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, welchen Einfluss er auf unsere Atmung hat. Gegenwärtig hat generationenübergreifend fast jeder Zehnte Asthma, und wenn man all diejenigen miteinbezieht, die nach sportlicher Anstrengung unter Belastungsasthma oder anderen Lungenbeschwerden leiden, schießt die Zahl noch mehr in die Höhe.

Im Laufe der Jahre habe ich mit Tausenden von Menschen zusammengearbeitet, bei denen Asthma diagnostiziert wurde und denen es ähnlich wie Doug ging. Es ist fast immer dieselbe Geschichte: Ein hohes vorhandenes sportliches Potenzial wird durch eine Voraussetzung limitiert, von der die Betroffenen annehmen, dass sie nicht überwunden werden kann. In der Folge konzentrieren Enthusiasten wie Doug oft ihre gesamte Willenskraft auf Trainingspraktiken, die sie keinen Schritt weiterbringen – anstatt sich den Ursachen ihrer Probleme zu widmen. So muss es nicht sein. Auf den ersten Blick mag es unlogisch erscheinen, dass ein paar einfache Atemtechniken binnen kurzer Zeit eine jahrzehntelange Beschränkung aufheben können, aber genau diese Transformation schafft die Korrektur des Atemflusses. Übungen, bei denen der Atem angehalten wird, machen die Nase frei und sind wirkungsvoll bei keuchendem Atem oder Husten. Durch sie können Hobbysportler – auch

Asthmatiker – ihre Energie und Begeisterung auf ein ganz neues Niveau heben.

Doch vielleicht verfolgen Sie gar keine großen sportlichen Ambitionen, sondern wollen einfach nur abnehmen und sich beim Blick in den Spiegel besser fühlen? Auch bei vielen Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, ist die Hürde die Menge an Luft, die sie aufnehmen. Falsch zu atmen ist, als würde man eine Rolltreppe, die nach unten führt, hinaufgehen – man kommt nicht von der Stelle.

Gegen das Gefühl des Scheiterns angehen

Es gab keine Diät, die Donna nicht ausprobiert hatte. Sie kennen sie vermutlich alle zumindest vom Hörensagen: Low Carb, South Beach, Sears, Weight Watchers, Jenny Craig, Mittelmeer-Küche, Atkins, Slim Fast. Donna hat alles versucht, was Sie sich nur vorstellen können. Ihr Arzneischränk war gefüllt mit Kohlenhydratblockern, Präparaten, die versprachen, die Fettverbrennung anzukurbeln, und einer unüberschaubaren Zahl an Appetitzüglern. Fünfundzwanzig Jahre lang hatte sie bei jeder neuen Diät geglaubt, dass sie ihr helfen würde, endlich die rund zwanzig Kilo zu viel, die sie herumschleppte, loszuwerden. Dass sie danach endlich etwas anderes tragen könnte als die ewige schwarze, weite Kleidung, unter der sie ihren Körper verbarg. Und dass Sie sich wieder so gesund fühlen würde wie in jüngeren Jahren. Aber jedes Mal ließ die Begeisterung für die neue Diät nach einiger Zeit nach. Die mühsam abgenommenen Kilos kehrten zurück und ein tiefes Gefühl des Scheiterns setzte sich bei ihr fest.

Als Donna zu mir kam, war sie am Boden zerstört. Sie hatte Tausende von Dollars ausgegeben, um abzunehmen, hatte aber immer noch ihre fast zwanzig Kilo Übergewicht. Sie hatte ebenso viele Trainingsprogramme wie Diäten begonnen, sie aber jedes Mal abgebrochen, weil ihr schon nach der kleinsten Anstrengung der Atem ausging. Wie es bei so vielen Menschen der Fall ist, fühlte sich Sauerstoff für sie eher wie ein Gegner als wie ein Verbündeter an. Das Gefühl der Atemnot schränkte ihr körperliches Durchhaltevermögen weit stärker ein, als die Ermüdung ihrer Muskeln das vermochte.

»Ich kann nicht trainieren, weil ich zu schwer dazu bin«, sagte Donna. »Und ich kann nicht abnehmen, weil ich nicht trainieren kann.« Bei ihren wenigen Besuchen im Fitnessstudio fühlte sich Donna unsicher und vollkommen fehl am Platz.

Sie keuchte auf dem Laufband, während zu beiden Seiten perfekt geformte Körper in figurbetonter Kleidung mühelos dahinjoggten. Das versetzte ihrem Selbstbewusstsein einen weiteren Schlag. Es war ein Teufelskreis, den ich schon oft beobachtet hatte: Ihr Körper verstoffwechselte den Sauerstoff nicht richtig. Donna brauchte ein einfaches Programm, das ihren Körper nicht übermäßig belastete, ihre Atmung schonte und ihr darüber hinaus schnell die nötigen Resultate lieferte, um sie zu motivieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Ich zeigte ihr ein paar einfache Atemübungen und wies sie an, beim Fernsehen oder bei der Arbeit am Schreibtisch durch die Nase zu atmen.

Binnen zwei Wochen verlor Donna knapp drei Kilogramm. Sie stellte ihre Ernährung nicht um, aber die Atemreduktion sorgte für einen Sauerstoffgehalt in ihrem Blut, der ihren Körper dazu brachte, Nahrung effizienter zu verwerten und ihren Appetit auf natürliche Weise zu regulieren. Sie profitierte von einem der erstaunlichsten Aspekte meines Programms: Denn Sie können ganz beachtliche Ziele erreichen, ohne groß etwas dafür tun zu müssen. Wenn Sie diesen Durchbruch erleben, sind gemütliche Sofastunden jedoch das Letzte, wonach Ihnen der Sinn stehen wird. Heute hat Donna über dreizehn Kilo abgenommen und was noch wichtiger ist: Es fällt ihr nicht schwer, ihr Gewicht zu halten.

Mein Ansatz bei der Arbeit mit Donna und so vielen anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, hat nichts damit zu tun, was man essen oder nicht essen sollte. Stattdessen kommt es darauf an, einen Schritt zurückzutreten, um das große Ganze in den Blick zu nehmen. Wir nehmen nur ab, wenn wir mehr Kalorien verbrennen, als wir zu uns nehmen – und unsere Atmung hat einen unmittelbaren Einfluss auf diesen Prozess. Indem wir uns nicht nur darauf konzentrieren, wie viel wir essen, sondern auch wie viel wir atmen, sorgen wir dafür, dass das Verhältnis von Verzehr zu Verbrennung ausgeglichen wird. Mit im richtigen Maß sauerstoffgesättigten Zellen arbeitet unser Körper effektiver,

auch und sogar bei passiven Tätigkeiten wie dem Sitzen. Das Bedürfnis nach mehr Wasser und naturbelasseneren, weniger stark verarbeiteten Lebensmitteln wächst dann von selbst. Deshalb geht es in diesem Buch auch nicht um Diät halten. Die einzige Orientierungshilfe, die ich Leuten wie Donna gebe, ist es, zu essen, wenn sie hungrig sind, und aufzuhören, wenn sie satt sind, damit die Selbstbeherrschung sich ganz natürlich von innen heraus entwickeln kann. Indem Sie die Verbesserung Ihrer Atmung ins Zentrum Ihres Gesundheitsplans stellen, werden Sie besser aussehen und sich besser fühlen.

Das in diesem Buch beschriebene Programm ist das Ergebnis meiner Arbeit mit Tausenden von Menschen wie David, Doug und Donna. Es befähigt Menschen ungeachtet ihres körperlichen Aktivitätslevels, ihre Gesundheit, ihre Fitness und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das funktioniert, ohne mehr zu trainieren oder irgendwelche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Das Programm versetzt in die Lage, Fortschritte einfach und exakt zu messen, und es gewährleistet, dass die Übungen sicher durchgeführt werden, sodass das Verletzungsrisiko reduziert wird. Und schließlich kann das Programm auf jeden einzelnen Menschen und seinen Lebensstil angepasst werden, sodass es sich problemlos mit Ihren täglichen Verpflichtungen vereinbaren und in Ihr Trainingsprogramm integrieren lässt.

In den folgenden Kapiteln vermittele ich Ihnen das nötige Wissen und die Atemtechniken, um die Sauerstofffreisetzung auf zellulärer Ebene zu optimieren. Die einfachen Übungen, die ich Ihnen vorstelle, sind den meisten Sportlern unbekannt, werden aber seit dem Altertum sehr wirkungsvoll eingesetzt. Alles, was Sie brauchen, um sie anzuwenden, ist ein einfaches Verständnis davon, wie Ihre Atmung die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers beeinflusst.

Teil 1 dieses Buches, »Das Geheimnis der Atmung«, erklärt die Funktion von Sauerstoff und CO₂ in Ihrem Körper etwas detaillierter und hilft Ihnen zu beurteilen, wie fit Sie wirklich sind. Sie werden erfahren, warum es besser ist, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Und Sie werden die erste Schlüsseltechnik kennenlernen, um dem Überatmen entgegenzuwirken. Ich werde Sie in sehr alte, seit Jahrhunderten genutzte Geheimnisse der Atmung einweihen.

In Teil 2, »Das Geheimnis der Fitness«, erfahren Sie mehr über die roten Blutkörperchen und wie Olympioniken diese für sich arbeiten lassen. Sie werden in ganz neue Gefilde der Fitness eintauchen. Dieser Teil leitet Sie außerdem sowohl im Geiste als auch tatsächlich durch das simulierte Höhenttraining.

Teil 3, »Das Geheimnis der Gesundheit«, widmet sich der Frage, wie eine bessere Atmung Sie auf natürliche Weise abnehmen lässt und das Risiko von Sportverletzungen reduziert. Es erklärt darüber hinaus den Zusammenhang zwischen Sauerstoffsättigung und verbesserter Herzfunktion. Den Menschen, die anfällig für Asthma sind, gibt es ein Instrumentarium an die Hand, mit dem sie das Auftreten von trainingsbedingtem Belastungsasthma verhindern können.

Teil 4 fasst noch einmal alles, was Sie bis dahin gelernt haben, zusammen und zeigt Ihnen, wie Sie Ihr persönliches Programm zusammenstellen können. Dieser letzte Teil wartet zudem mit Ratschlägen für die Gesundheit und Fitness spezifischer Anwendergruppen auf.

Atmen erfolgt in der Regel unwillkürlich und unbewusst. Wir denken kaum jemals darüber nach. Dennoch ist unser Atem immer da, in jedem einzelnen Moment unseres Lebens, entweder um uns beim Weiterkommen zu helfen oder um uns zurückzuhalten. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt darin, Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen, wie Sie die natürliche Fähigkeit Ihres Körpers wiederherstellen können, so zu atmen, dass Sie ein Leben lang gesund und fit bleiben – unabhängig davon, ob Sie schnell laufen wollen, um Ihre Kinder einzuholen oder um eine Goldmedaille zu gewinnen. Ich verspreche Ihnen, dass die Umsetzung der Konzepte und der einfachen Übungen in diesem Buch jeden Menschen, unabhängig von seinem sportlichen Ehrgeiz, in die Lage versetzt, innerhalb weniger Wochen spürbare, elementare Verbesserungen seiner Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit zu erreichen. Ist es nicht an der Zeit, mehr für sich zu tun – zu trainieren, zu gewinnen, endlich zu leben –, und das mit weniger Anstrengung?

TEIL 1

**Das Geheimnis
der Atmung**

