

5. Mai 2026

Integrative Medizin: signifikante Linderung für Asthma-Patienten

Mit der Buteyko-Atemtherapie die Atemnot endlich im Griff

Zentrale Zitate

„Mit der Buteyko-Atemtechnik haben sich Symptome verringert, manche Patienten konnten Medikamente reduzieren, und die Zahl der Asthmaanfälle ging zurück.“

Dr. med. Jan Vagedes, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin an der Filderklinik in Filderstadt sowie wissenschaftlicher Leiter des ARCIM Institutes

„Wenn sich in Stresssituationen Atemnot aufzubauen begann, konnten sich Patienten mit der Buteyko-Atmung selbst beruhigen. Diese Menschen haben wieder Selbstwirksamkeit erlebt. Das steigert enorm die Lebensqualität.“

Dr. med. vet. Katrin Vagedes, wissenschaftliche Mitarbeiterin am ARCIM Institute in Filderstadt

„Asthma entwickelt sich oft schon im Kindesalter. Bei steigenden Krankenkassenbeiträgen wird es umso wichtiger, nach ergänzenden, effektiven und dabei kostengünstigen Therapieverfahren zu suchen.“

Dr. med. Jan Vagedes, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin an der Filderklinik in Filderstadt sowie wissenschaftlicher Leiter des ARCIM Institutes

Eine Forschergruppe in Filderstadt um den Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med. Jan Vagedes (Filderklinik in Filderstadt, Uni Tübingen und ARCIM Institute) und seine Frau Dr. med. vet. Katrin Vagedes (ARCIM Institute) ist im vergangenen Jahr mit dem Holzschuhpreis für Komplementärmedizin ausgezeichnet worden.^{1,2} Die Experten konnten im Rahmen einer Studie zeigen, dass Atemübungen nach der sogenannten Buteyko-Methode Menschen mit Asthma signifikant Linderung verschaffen können: Die allgemeine Leistungsfähigkeit verbesserte sich, Medikamente konnten reduziert werden und Teilnehmenden gelang es, Atemnot selbstständig in den Griff zu bekommen. Asthma nimmt weltweit zu und gilt auch in Deutschland als Volkskrankheit. Am morgigen Mittwoch, 6. Mai, wird deshalb der Welt-Asthmatag begangen.

Husten, ein Engegefühl in der Brust, Atemnot und große Angst, keine Luft zu bekommen: Asthma (Asthma bronchiale) ist eine Volkskrankheit, an der allein in Deutschland mehr als 3,6 Millionen Menschen leiden.³ Als wesentliche Gründe gelten Luftverschmutzung, übermäßige Hygiene, die das Immunsystem nicht genug trainiert, der Klimawandel (mit stärkerem Pollenflug und dadurch mehr Allergien) sowie ein ungesunder Lebensstil.



„Betroffene nutzen häufig ein Notfallspray, um sich bei einem Asthma-Anfall selbst helfen zu können. Die Abhängigkeit von einem Medikament und die damit verbundene eigene Hilflosigkeit können jedoch auch sehr belastend sein“, sagt Dr. Katrin Vagedes, die am ARCIM Institute in Filderstadt zu Integrativmedizin forscht. Mit ihrem Mann Dr. Jan Vagedes, Neonatologe und Leitender Arzt für Kinderdiabetologie und -endokrinologie an der Filderklinik in Filderstadt, hat sie im Rahmen einer Studie zeigen können, dass die sogenannte Buteyko-Atemtechnik ebenfalls wirksam sein kann: „Wenn sich in Stresssituationen wieder Atemnot aufzubauen begann, konnten sich Patienten in der Studie mit der Buteyko-Atmung selbst beruhigen. Diese Menschen haben wieder Selbstwirksamkeit erlebt. Das steigert enorm die Lebensqualität.“⁴

Integrativmedizin: Buteyko-Atmung ergänzt moderne Medikation

„Für viele war die Atemtechnik ein richtiger ‚Gamechanger‘, also eine entscheidende Veränderung“, fügt Dr. Jan Vagedes hinzu. „Symptome haben sich verringert, und manche Teilnehmenden konnten sogar Medikamente reduzieren.“ Auch die Zahl der Asthmaanfälle sei durch die Therapie zurückgegangen. „Trotzdem möchten wir betonen, dass die Buteyko-Atmung kein Allheilmittel bei Asthma ist. Die modernen Medikamente, ob bronchienerweiternde Medikamente, Steroide oder Biologika, die nach dem offiziellen Asthmastufenplan verschrieben werden, sind wichtig und werden von uns in ihrer ganzen Breite geschätzt und empfohlen. Schön ist, wenn man diese modernen Medikamente durch die Buteyko-Atmung ergänzt und damit eine ganzheitliche Medizin verwirklicht.“

Ein- und Ausatmung sind ein eingespieltes Team – und beeinflussen die Gesundheit

„Bei Asthma oder chronischen Atemwegserkrankungen, aber auch durch chronisch-latenten Stress neigen manche Menschen dauerhaft zu einer latenten Hyperventilation“, wie Dr. Jan Vagedes erklärt: „Sie atmen zu viel Luft ein und aus und können dann ein Atemminutenvolumen von bis zu 14 Litern pro Minute haben. Mit der Buteyko-Atemtechnik ist es möglich, wieder zu einem normalen Atemminutenvolumen von etwa sieben Litern Luft pro Minute zurückzufinden.“ Das sei entscheidend für die Gesundheit, denn ist das Atemminutenvolumen erhöht, werde mit dem Ausatmen zu viel Kohlendioxid abgeatmet und dessen Gehalt im Blut sinke. Die Folge sei eine veränderte Bindung des Sauerstoffs am Blut (sogenannter Bohr-Effekt). „Krankhafte Atemmuster mit der Neigung zur Hyperventilation verändern die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff aus der Atemluft zu binden und im Körpergewebe an die entsprechenden Zellen abzugeben“, erläutert Dr. Jan Vagedes: „Der Sauerstoff, etwas unwissenschaftlich gesprochen, ‚klebt‘ sozusagen zu stark am roten Blutfarbstoff Hämoglobin und dadurch kommt es in den Tiefen des Körpers zu einem echten Sauerstoffmangel.“ Lernten die Menschen die Buteyko-Atmung, könne der Sauerstoff wieder besser abgegeben werden. „Das nehmen die Patienten auch wahr: Sie fühlen sich auf einmal weniger erschöpft und viel leistungsfähiger. Auch die Organfunktionen verbessern sich.“



Und so funktioniert die Buteyko-Atmung

Die Methode stammt von dem russischen Arzt und Wissenschaftler Konstantin Pawlowitsch Buteyko. „Bei den Übungen geht es im Kern darum, Nasenatmung zu praktizieren, die Atmung bewusst zu reduzieren, bis hin zu einem leichten Luftwunsch, und Atempausen einzulegen“, erklärt Dr. Katrin Vagedes. So lasse sich mit der Zeit das übersteigerte Atemminutenvolumen auf ein Normalmaß verringern. An der Studie nahmen 60 Asthma-Patienten teil, die Hälfte hat über drei Monate hinweg die Buteyko-Atemtechnik angewendet. „Atemnot und Asthmaanfälle haben sich im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich verbessert“, fügt Dr. Katrin Vagedes hinzu.

Die Buteyko-Atmung – auch hilfreich bei übersteigelter Atmung durch Stress

Die nach dem Erlernen selbst anwendbare und damit kostengünstige Methode könne auch generell bei Stress und dadurch übersteigelter Atmung hilfreich sein, betont sie: „Es gibt viele Menschen, die gestresst sind und so dazu neigen, zu viel ein- und auszuatmen. Sie alle würden von der Buteyko-Atmung profitieren. Das gilt auch für lungengesunde Menschen.“ Das würde auch Dr. Jan Vagedes begrüßen: „Asthma kann von Allergien hervorgerufen werden, durch Anstrengung, Infekte, psychosomatische Beschwerden oder meist einer Mischung hiervon. Wer, aus welchen Gründen auch immer, wiederholt Situationen erlebt, in denen er nicht richtig Luft bekommt, ist tendenziell gestresst. Und einige dieser Menschen neigen dann zur Hyperventilation, die das Ganze noch verstärken kann.“ Asthma entwickle sich oft schon im Kindesalter, fügt der Arzt hinzu: „Bei steigenden Krankenkassenbeiträgen wird es umso wichtiger, nach ergänzenden, effektiven und dabei kostengünstigen Therapieverfahren zu suchen.“

Vita Dr. Katrin und Dr. Jan Vagedes

Dr. Katrin Vagedes hat Tiermedizin in Gießen und München studiert und forscht als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Filderstadt am ARCIM Institute zu Integrativmedizin. Der Instituts-Name steht für „Academic Research in Complementary and Integrative Medicine“. Dr. Jan Vagedes ist der wissenschaftliche Leiter des Instituts, Lehrbeauftragter der Universität Tübingen, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sowie Arzt für Anthroposophische Medizin (GAÄD). Von 2019 bis 2025 leitete er als Chefarzt die Kinderabteilung an der Filderklinik. Dr. Vagedes studierte Philosophie und Medizin in München. Die Ausbildung zum Neonatologen absolvierte er an der Universitäts-Kinderklinik in Tübingen.



Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten.

Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quellen:

¹ <https://www.filderklinik.de>

² <https://www.arcim-institute.de>

³ <https://www.gesundheitsatlas->

[deutschland.de/erkrankung/asthma?activeLayerType=state&activeValueType=patients&utm_source=chatgpt.com](https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/erkrankung/asthma?activeLayerType=state&activeValueType=patients&utm_source=chatgpt.com)

⁴ <https://link.springer.com/article/10.1186/s40001-023-01634-1>

