



www.buteyko-schweiz.ch

5. Symptome der chronischen Hyperventilation (d.h. wenn immer etwas zuviel atmen geatmet wird)

Respiratorisches System:

Kurzatmigkeit, Engegefühl, häufiges Gähnen und Seufzen, Husten oder ständiges Räuspern und Schnäuzen, verstopfte Nasen und Höhlen, häufige Erkältungen, trockener Mund, Apnoe

Magen/Darm-Trakt:

Häufiges Wasserlösen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Reizdarm, Verstopfung mit teilweise Durchfall, Blähungen, Mangel an Verdauungsenzymen, Malabsorption, Übelkeit, Blutzuckerschwankungen

Herz/Kreislauf:

Brustschmerzen, Herzrasen, erhöhter Puls , erhöhter Blutdruck

Nervensystem, Haut, Muskeln:

Taubheit in Mund, Händen, Füßen, kalte Extremitäten, Schwindel, Kopfweh, verwaschene Sprache, verschwommenes Sehen Schweissausbrüche, chronische Müdigkeit, Krämpfe, Zittern

Psyche:

Unruhe, Ängste und Panik, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Angespanntheit, Gehetzt fühlen, depressive Symptomatik