

**Leseprobe**

**DR. UWE BASSET**



# **WIEDER LUFT ZUM LEBEN**

Gesund + schön durch richtiges Atmen

# Leseprobe

<b>PROLOG</b>	<b>5</b>
<b>TEIL EINS AUS</b>	<b>11</b>
<b>KAPITEL 1   Bäume und Wald</b>	<b>13</b>
<b>KAPITEL 2   Mach' das weg!</b>	<b>25</b>
<b>KAPITEL 3   Tanzbereiche</b>	<b>37</b>
<b>KAPITEL 4   Fehlbehandlung rechnet sich</b>	<b>51</b>
<b>KAPITEL 5   Artgerechte Menschenhaltung</b>	<b>67</b>
<b>KAPITEL 6   Krankheitswesen</b>	<b>77</b>
<b>KAPITEL 7   Heiße Luft?</b>	<b>89</b>

## INHALT

# Leseprobe

<b>TEIL ZWEI EIN</b>	<b>95</b>
<b>KAPITEL 8</b>   Die Supernasen	<b>97</b>
<b>KAPITEL 9</b>   Das natürliche Versmaß	<b>109</b>
<b>KAPITEL 10</b>   Die Bremse lösen	<b>121</b>
<b>KAPITEL 11</b>   Die Maschine nutzen	<b>133</b>
<b>KAPITEL 12</b>   Starke Gesellschaft	<b>147</b>
<b>KAPITEL 13</b>   Im Dienst	<b>159</b>
<b>KAPITEL 14</b>   Das Leben in 12 Sekunden	<b>173</b>
<b>EPILOG</b>	<b>187</b>
Literaturempfehlungen des Autors	<b>192</b>
Zum Autor	<b>195</b>
Das ATEM-WEG Netzwerk	<b>198</b>
<b>Impressum</b>	<b>200</b>

# Leseprobe



# Leseprobe

## PROLOG

# Leseprobe

# Leseprobe

Als ich nass und total dreckig unter der Dusche stand, kurz nachdem ich den Gotthard mit dem Fahrrad überquert hatte, fühlte ich mich lebendig und stolz. Ich erinnere mich auch an viele weitere Momente mit meiner Frau, in denen ich glücklich bis über beiden Ohren war. Wenn ich gemeinsam mit meinem Team eine schwierige Operation gemeistert hatte, wenn ich diesen Gleichklang zwischen mir und meinen Mitarbeitern spürte, dann erlebte ich ebenfalls ein unnachahmliches Hochgefühl. All das sind Augenblicke, in denen ich das Gefühl habe, dass mein Leben so verläuft, wie ich es mir vorstelle und wünsche. Erinnerungen, die für mich ein gutes Leben ausmachen.

# Leseprobe

Was mir aber wirklich den Atem raubte, war die Geburt meiner vier Kinder.

Daran, wie Milan auf die Welt kam, erinnere ich mich besonders gut, denn dieses schöne Erlebnis liegt erst ein gutes Jahr zurück. Auf den Tag 21 Jahre später als sein großer Bruder entschied Milan, dass der große Moment nun gekommen war.

5 Minuten. 4 Minuten. Der Abstand der Wehen wurde immer kürzer, so dass meine Frau und ich beschlossen, ins Krankenhaus zu fahren. Und dann ging's richtig zur Sache. Als Zahnarzt bin ich zwar Operationen und alles, was dazu gehört gewohnt – aber eine Geburt ist nochmal eine ganz andere Nummer. Diese Stunden sind für ein Paar existenziell. Sie führen uns als Menschen an den Ursprung des Lebens und zu Gefühlen in einer Intensität, wie wir sie davor nicht kennen.

Meine Frau, das Krankenhausteam, unser Sohn: Alle arbeiteten Hand in Hand, so dass Milan bereits nach ungefähr vier Stunden das Licht der Welt erblickte. Und dann begannen Sekunden, die sich wie eine Ewigkeit anfühlten. Sekunden, die mir vor Spannung die Tränen in die Augen trieben.

# Leseprobe

In denen ich hoffte, dass all meine Ängste um meine Frau und mein Kind sich in Luft auflösten. Die Sekunden, in denen bei allen Beteiligten im Raum nur eine Frage im Mittelpunkt stand: Ist alles in Ordnung, bekommt das Baby Luft? Meine Frau und ich schauten mit bangem Blick zu unserem Sohn.

Dann: der erste Schrei. Erleichterung. Er atmet. Er lebt.

# Leseprobe



# Leseprobe

TEIL EINS  
**AUS**

# Leseprobe



# Leseprobe

## KAPITEL 1

### BÄUME UND WALD

*„Hmm, Sie hatten in der Kindheit Probleme mit den Mandeln, stimmt's?“ – „Ja.“ – „Polypen auch.“ – „Ja.“ – „Mittelohrentzündung.“ – „Oh, ja.“ – „Okay. Sie plagen sich zudem schon eine ganze Weile mit Reflux herum.“ – „Leider.“ – „Haben Nackenverspannungen und die Kopfdrehung ist nicht so leicht für Sie.“ – „Stimmt.“ – „Sie sind oft müde, gell. Schnar-chen. Und morgens, wenn Sie aufwachen, haben Sie einen trockenen Mund.“ – „Ja.“ – „Sie haben immer wieder Probleme mit Karies. Entzündungen im Mund.“ „Absolut. Aber woher wissen Sie das alles? Wir kennen uns doch noch gar nicht. Ist die elektronische Gesundheitskarte etwa doch schon so weit?“, scherzte er.*

# Leseprobe

Der junge Mann war das erste Mal bei uns in der Praxis. Und beim ersten Mal geht es bei uns nie sofort auf den Behandlungsstuhl. Neue Patienten sollen mich und mein Team zunächst einmal kennenlernen, bevor wir uns um ihre Zähne kümmern. Am Zahn hängt schließlich ein ganzer Mensch. Und über den möchte ich gerne mehr erfahren. So begrüßte ich auch diesen neuen Patienten in unserem freundlichen, hellen Besprechungszimmer.

*„Dr. Basset, Sie sind mir schon ein wenig unheimlich.“*, sagte der junge Mann nach unserem kurzen Gespräch. Wobei er sich auf seinem Stuhl im Moment nicht so wohl zu fühlen schien, saß er doch in Habachtstellung auf der Kante, als wenn er gleich fliehen wollte.

*„Woran erkennen Sie das alles? Sind Sie ein Hellseher oder so etwas?“*

# Leseprobe

## Ein offenes Buch

Seine diversen Beschwerden und Krankheiten hatte ich nicht von seiner Gesundheitskarte auslesen können. Auch von den diversen Ärzten und Spezialisten, die er im Laufe der Jahre schon aufgesucht hatte, hatte ich nichts erfahren. Keine Medikamentenpackungen, zum Beispiel gegen Aufstoßen oder gegen Schlaflosigkeit, ragten aus seinen Taschen heraus. Und Hellsehen gehört leider nicht zu meinen Fähigkeiten. Wie konnte ich dann erkennen, was diesen Mann schon lange Zeit plagt?

Ich sah es ihm an. Das ist keine Zauberei und keine große Kunst. Auch Sie könnten es ihm ansehen, wenn Sie ihm begegnen, und wissen, worauf Sie achten müssten. Jeder könnte das, vor allem jeder seiner anderen Ärzte, wenn sie denn Eins und Eins zusammenzählen würden.

Das ist keine Zauberei und keine große Kunst.

Kaum, dass meine Mitarbeiterin ihn aus dem Wartezimmer ins Besprechungszimmergeführt hatte, sprangen mich die verschiedenen Kennzeichen für das, was mit dem jungen Mann los war, an: Wie müde er wirkte. Seine Augenringe.

# Leseprobe

Die Gesichtsentwicklung, vor allem sein Mittelgesicht, war typisch für das, was ich vermutete. Sein Profil. Seine Haltung. Dass er seinen Nacken nach vorne nahm. Wie krumm er lief. Er war wie ein offenes Buch für mich. Und so platzte es aus mir einfach heraus, was ich da las.

*„Wissen Sie ...“, erklärte ich mich ihm, „Alles, was Sie mir gerade bestätigt haben, meine ganzen Vermutungen, was Ihnen das Leben gesundheitlich schwer macht. Das hat alles wahrscheinlich eine gemeinsame Ursache. Und diese Ursache ist Ihre Atmung. Probleme mit Ihren Mandeln? Mit Reflux? Mit Karies? Weil sie nicht richtig atmen.“*

## Augen geöffnet

Der neue Patient reagierte, wie ich es schon oft erlebt habe. Er war zunächst einmal einfach baff. Das kann ich gut nachvollziehen, auch mir ging es nicht anders, als ich begriff, wie sich alle Puzzlestücke zusammenfügen. Die Bedeutung gesunden und richtigen Atmens habe ich selbst lange nicht erkannt.

# Leseprobe

Nicht als Arzt. Zwar war ich schon damals mit meiner Doktorarbeit vor mehr als drei Jahrzehnten auf der richtigen Spur. Aber ich konnte das ganze Puzzle noch nicht zusammensetzen. Dies gelang mir erst vor einigen Jahren „with a little help from my friends“, wenn ich die Autoren und Ärzte und Studien, die mir die Augen öffneten, so nennen darf. Es begann mit einer hervorragenden Kieferorthopädie-Fortbildung bei Dr. Josef Diemer. Er öffnete mir die Augen für die Autoren wie James Nestor („*Breath: The New Science of a Lost Art*“) oder Shereen Lim („*Breathe, Sleep, Thrive*“). Oder einen Klassiker wie Georg Catlin mit seinem Buch „*Shut Your Mouth and Save Your Life*“. Ein Meilenstein ist für jeden wissenschaftlich orientierten Mediziner natürlich das Werk von Sandra Kahn und Paul Ehrlich „*JAWS – The story of a hidden epidemic*“ von der Stanford University. Sehr lehrreich war auch ein Kurs bei Dr. John Flutter. Er hat es zu einer Kunst gebracht, die Auswirkungen von falscher Atmung den Kindern bereits von außen anzusehen. Oder Dr. Darius Moghtader, der mir in besonderer Weise die Bedeutung des Zungenbandes für die richtige Entwicklung nahegebracht hat.

Erst jetzt konnte ich das Puzzle zusammensetzen.

# Leseprobe

Nicht als Patient. Wenn ich nur an meine Kindheit denke und wie lange ich Probleme mit meinen Mandeln hatte. Wie oft ich krank war. Einmal musste ich ins Krankenhaus und sie kratzten mir die Mandeln heraus. Und dann hatte ich so eine Speischale vor mir, eine Nierenschale, da tropfte das Blut rein. In meiner Erinnerung war die dann halbvoll mit Blut und Schleim, den ich da reingespuckt habe. Traumatisch. Und immer noch präsent. Wegen diesem Erlebnis habe ich noch heute in meiner Praxis keine Nierenschalen. Ich will einfach keine sehen. Hätten meine Ärzte damals erkannt, dass nicht die Mandeln die eigentliche Ursache für meine Probleme waren, sondern mein falsches Atmen, dann hätte mir das wahrscheinlich viele Schwierigkeiten erspart. Vielleicht auch meine Allergien und meine Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten.

So wie mir damals, ergeht es vielen Kindern und Erwachsenen. Weil sie falsch atmen. Weil sie Mundatmer sind.

# Leseprobe

## Ein offener Mund

„Oh, wie süß!“ Ein offener Mund wirkt bei Kindern niedlich. Und bei Erwachsenen – da gilt das als sexy. Vor allem, wenn Frauen ihren Mund leicht öffnen ... Schauen Sie sich nur die Werbung an, da begegnen Ihnen ständig offene Münder. Und auf den Social Media ist ein leicht geöffneter Mund bei Selfies ein Muss.

Ein offener Mund – der junge Mann vor mir klappte seinen zu, als ich ihm dies erzählte – ist aus medizinischer Sicht aber vor allem ein Zeichen dafür, dass es mit dem Atmen nicht gut läuft.

Der Mund ist offen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie durch die Nase nicht genügend Luft bekommen. Wenn es Ihnen ganz objektiv schwerfällt, durch die Nase genügend Sauerstoff in Ihren Körper zu ziehen. Wenn Sie es von Kindesbeinen an gewöhnt sind, durch den Mund zu atmen und dies eben für Sie Atmen bedeutet. Wenn Sie von klein auf an Mundatmung gewöhnt sind.

Von klein auf an Mundatmung  
gewöhnt.

# Leseprobe

Der geöffnete Mund ist – so sehe ich das mittlerweile – ein Hinweis auf Probleme, von denen ich denke, sie werden in ihrer Bedeutung nicht erkannt oder übersehen. Wie ein zu enger Gaumen. Wie eine falsch im Mund liegende Zunge.

Und so handeln sich Mundatmer durch ihren geöffneten Mund eine Menge Probleme ein.

*„Zum Beispiel auch Ihre Karies!“, sagte ich zu meinem Gegenüber, „Weil dadurch, dass Sie durch den Mund atmen, Ihr Mund austrocknet, der fehlende Speichel begünstigt dann die Entstehung von Karies. Und später auch von Parodontitis.“*

## Offene Enden

Die Zusammenhänge zwischen vielen Beschwerden und Krankheiten und der Art und Weise, wie wir atmen, sind noch zu wenig bekannt (Steven Lamberg nennt in seinem augenöffnenden Buch *„Treat the Cause... Treat the Airway“* unglaubliche 170 medizinische Diagnosen, die mit falschem Atmen vergesellschaftet sind).

# Leseprobe

Hier bei uns in der modernen, westlichen Welt gibt es zu viel Stückwerk, zu viele offene Enden, die wir nicht verknüpfen, um das Ganze klar zu sehen.

Und so stehen wir vor einer Vielzahl an einzelnen Diagnosen, an Krankheiten – und sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Sehen nicht das große Ganze, die alles verbindende Brücke, sehen nicht das, was für uns ein Schlüssel für so vieles sein könnte, was uns gut tun würde: Uns gesünder macht. Lebensfroher. Schöner. Uns vital fühlen lässt, im Einklang mit unserem Körper und auf eine Weise erotisch, die weit über die Sexyness eines leicht geöffneten Mundes hinausgeht.

**Besser atmen ist ein Schlüssel für  
besseres Leben.**

Ich möchte mit meinem Buch die losen Enden für Sie verknüpfen. Die Einsicht fördern, wie bedeutend die richtige Atmung für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität ist, Wie Sie meinen Literaturempfehlungen, die Sie ganz am Ende dieses Buches finden, entnehmen können, gibt es bereits großartige Werke und eindrucksvolle Studien zur Bedeutung der Atmung.

# Leseprobe

Dennoch findet aus meiner Sicht die Bedeutung der Atmung in der Breite der Bevölkerung sowie in der Medizin noch nicht ausreichend Anklang. Ich möchte mit meinem Buch dazu beitragen, dass mehr Menschen eine Idee davon bekommen, wie groß der Einfluss der Atmung auf ein gutes Leben sein kann. Gewissermaßen würde ich gerne als Schuhlöffel fungieren, der Menschen hilft, in dieses Thema „reinzuschlüpfen.“ Wer darüber hinaus in die Details der Studien eintauchen möchte, der findet in meinen Literaturempfehlungen vertiefende Lektüre.

„Richtig atmen“ ist natürlich nicht die Lösung für alle gesundheitlichen Probleme. Aber es ist die Lösung für sehr viele Probleme, mit denen Menschen heute zu kämpfen haben. Übrigens auch von Problemen, mit denen unser Gesundheitssystem zu kämpfen hat.

Deswegen ist es für Sie wichtig, zu beachten: „Wie atme ich?“. Damit Sie wirklich Luft zum Leben bekommen.

Deswegen ist es für Eltern von größter Bedeutung, sich die Atmung ihrer Kinder genau anzuschauen. Damit Sie als Mutter oder Vater besser entscheiden können, was für Ihr Kind gut ist.

# Leseprobe

Deswegen sollte es für Ärzte jeder Profession zum Handwerkszeug gehören, bei ihren Patienten die Art und Weise des Atmens zu checken. Damit Sie als Arzt besser für Ihre Patienten sorgen können ...

Durch das richtige Atmen fördern wir unsere Gesundheit, wir verbessern unser Lebensgefühl, können uns selbst unter ästhetischen Aspekten zum Positiven verändern.

Atmen ist nicht alles, aber ohne Atmen ist alles nichts. Atmen ist Leben und richtig atmen hilft, besser zu leben.

# Leseprobe



# Leseprobe

## Zum Autor

Für Ihr schönstes Lächeln! – Dr. Basset weiß, wie bedeutend gesunde und schöne Zähne für unsere Vitalität, für unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind.

1994 gründete er seine Zahnmedizin-Praxis in Radolfzell am Bodensee, um den Menschen, die seine Hilfe suchen, als kompetenter Partner in Sachen Zahngesundheit zur Seite zu stehen und sie zum Lächeln zu bringen.

Die Erkenntnis, wie bedeutend das richtige Atmen ist, erweiterte seinen Blick auf Gesundheit und auch auf die Art und Weise, wie er seine eigene Profession, die Zahnmedizin mit Leben erfüllt.

Deswegen gründete er 2023 das ATEM-WEG Netzwerk, in dem sich Mediziner und Wissenschaftler zusammenfinden, um das richtige Atmen zu fördern.

Dr. Uwe Basset ist vierfacher Vater, er ist leidenschaftlicher Reisender, Radfahrer und Ästhet. Als Reisender war er bislang in 70 Ländern auf fast allen Kontinenten.

# Leseprobe

Mit dem Rad hat er unzählige anspruchsvolle Touren unternommen und diverse Bergetappen im Himalaya und den Alpen erfolgreich zurückgelegt. Als Ästhet engagiert sich der Autor für das schönste Lächeln seiner Patienten. Er ist überzeugt: *„Die Schönheit des Lebens kann sich nur dann voll und ganz entwickeln, wenn wir frei durchatmen können.“*

# Leseprobe

© 2008 by Walter de Gruyter GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung,  
einschließlich elektronischer Speicherung, ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages ist nicht zulässig.

ISBN 978-3-03910-111-1  
www.degruyter.com

Printed on acid-free paper  
Printed in Germany

Printed by  
Dr. Christian Birkbeck, Berlin

# Leseprobe

## Das ATEM-WEG Netzwerk

Das ATEM-WEG Netzwerk ist ein Verbund aus Medizern und Therapeuten verschiedenster Fachbereiche. Was sie alle vereint, ist: Für sie steht die Verbesserung der Nasenatmung und die daraus resultierenden gesundheitlichen Auswirkungen im Mittelpunkt.

Für Patienten bietet das Netzwerk relevante Informationen und Anlaufstellen. Für Mediziner und Therapeuten bietet das Netzwerk einen interdisziplinären Verbund, in dem der Austausch im Vordergrund steht. Das Ziel: Gemeinsam die Gesundheitsversorgung zum Wohl der Patienten verbessern.

Weitere Informationen zum ATEM-WEG Netzwerk finden Sie hier: [www.atem-weg.online](http://www.atem-weg.online)



# Leseprobe

## Impressum

Erscheinungsjahr: 2024

1. Auflage

Copyright: Dr. Uwe Basset

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 Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Layout, Umschlaggestaltung & Satz: booyaka.design

Verlag: Dr. Uwe Basset

Gedruckt in Deutschland

Produziert von: Gorus Media GmbH

Foto: Oliver Scheffer

ISBN: 978-3-98617-069-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Gorus Certified Publication ist ein Qualitätssiegel für Bücher, die im Selbstverlag ihrer Autoren erscheinen. Es stellt für Sie, den Leser, die konzeptionelle, gestalterische und textliche Qualität sicher. Dafür wurde dieses Buch von einer Jury aus erfahrenen Buchprofis detailliert geprüft und nach den Qualitätskriterien bewertet, die die Unternehmensgruppe Gorus in jahrzehntelanger erfolgreicher Arbeit im deutschsprachigen Sachbuchmarkt entwickelt hat. Nur Büchern, die diesen Kriterien genügen, wird das Gütesiegel verliehen.

Weitere Informationen: [www.certified-publication.de](http://www.certified-publication.de)