

ANLEITUNG: SO KANNST DU DEINE CO₂-TOLERANZ GANZ EINFACH TESTEN

Zum Testen deiner CO₂-Toleranz kannst du einen der beiden folgenden CO₂-Toleranztests ausprobieren. Dies kann interessant sein, da zu viel CO₂ im Körper den pH-Wert verändern würde und der Körper deshalb das CO₂ mittels Atmung loswerden möchte. Wie viel CO₂ du tolerieren kannst, ist ein guter Marker dafür, wie variabel dein System ist. Indirekt gibt dies auch Auskunft darüber, wie gestresst du bist.

Der beste Durchführungszeitpunkt eines CO₂-Toleranztests wäre direkt morgens. Grundsätzlich sollte ein Test jedoch mehrfach getestet werden, z. B. zu verschiedenen Tageszeiten/ in verschiedenen Situationen, damit der Mittelwert aus mehreren Messungen berücksichtigt werden kann.

Am Ende des Leitfadens bekommst du zudem eine Atemtechnik erklärt, wie du deine CO₂-Toleranz verbessern kannst

TEST 1: BOLT TEST = BODY OXYGEN LEVEL TEST

Vorbereitung:

- nimm eine Stoppuhr zur Hand
- komme in eine ruhige Position z. B. sitzend und entspanne hier für 10 Minuten, bevor du mit dem Test startest

Durchführung:

- atme zuerst ganz normal 5 Atemzüge (durch die Nase ein und durch die Nase aus)
- halte nach der Ausatmung des letzten der 5 Atemzüge dann die Luft an (dabei die Nase zuhalten) und stoppe ab dem Moment des Luftanhaltens die Zeit bis zu dem Moment, wo du das erste Mal das Gefühl hast, dass du gerne wieder atmen würdest



ACHTUNG:

Hier geht es nicht darum, so lange wie möglich die Luft anzuhalten, sondern darum, wirklich beim ersten Atemreflex die Stoppuhr zu beenden (dies kann auch z. B. ein aufkommendes Schluckbedürfnis, ein Gefühl innerer Unruhe oder das Gefühl der Kontraktion der Atemmuskulatur in Bauch/ Rachen sein)! Die darauf folgende Einatmung (ebenfalls durch die Nase) sollte dementsprechend auch nicht länger sein als bei den 5 Atemzügen vor dem Luft anhalten (also weiterhin ruhige Atmung). Schnelles und vertieftes Atmen nach der Anhalteperiode wäre ein Zeichen dafür, dass der natürliche Schwellenwert für den Atemtrieb überschritten und ein falsch hoher BOLT Wert gemessen wurde.

Auswertung:

Der BOLT-Test gibt an, welche Zeit dein Körper benötigt, um auf Luftmangel zu reagieren

unter 10 Sekunden:

- Sehr schlechter Fitnesszustand;
- Die Atmung ist in Ruhe unregelmäßig und du schnappst gelegentlich nach Luft. Atemnot tritt schon bei leichter Belastung oder sogar beim Sprechen auf, du gähnst im Alltag viel und leidest eventuell unter Schlafstörungen.
- Mithilfe von Atemübungen kannst du deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erheblich verbessern.

10-20 Sekunden:

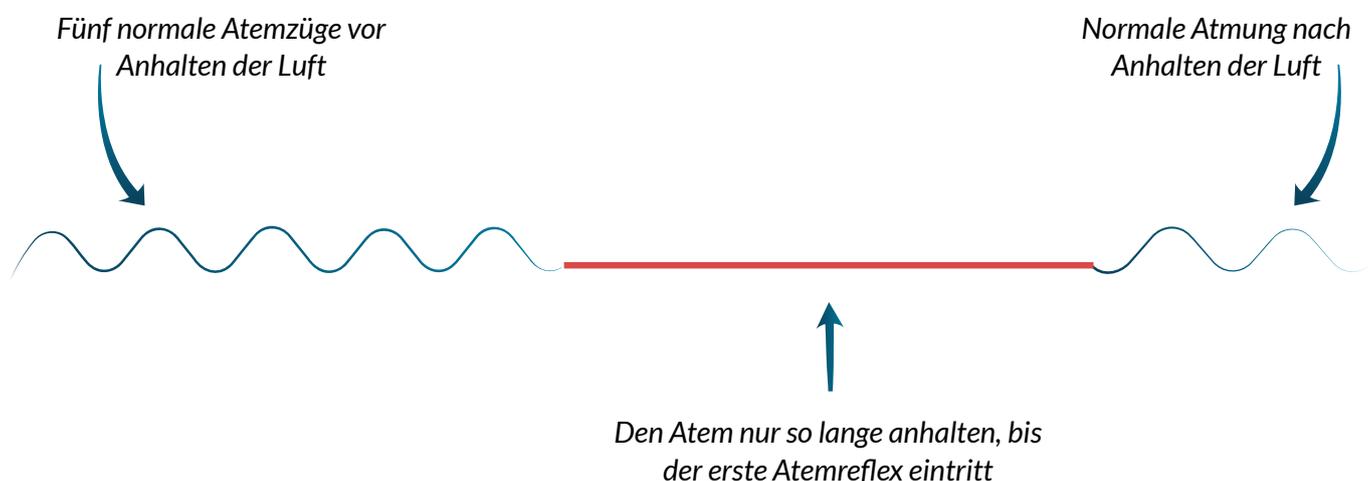
- Grenzwertig kompensierter Fitnesszustand;
- Deine Atmung ist selbst in Ruhe erhöht (> 12 Atemzüge pro Minute). Möglicherweise können Probleme bei mittlerer Belastung im Alltag auftreten (z. B. Treppensteigen oder schnelleres Gehen).
- Mithilfe von Atemübungen zur Erhöhung des BOLT-Scores kannst du deine Gesundheit und Fitness verbessern.

20-30 Sekunden:

- Mittelmäßiger Fitnesszustand;
- Deine normale Atmung ist ruhig, gleichmäßig und mühelos. Alle Alltagsaktivitäten kannst du ohne größere Anstrengung bewältigen.
- Ein BOLT-Score von etwa 20 Sekunden ist gut, aber auch hier gibt es Vorteile für Gesundheit und Fitness, wenn du deine CO₂-Toleranz weiter verbesserst.

30-40 Sekunden:

- Guter bis sehr guter Fitnesszustand;
- Du verfügst über eine gute Sporttauglichkeit und eine plötzliche Steigerung der körperlichen Leistung ist für dich problemlos möglich. Athleten versuchen teilweise, sich einen BOLT Score von über 40 zu erarbeiten. Auch hier gilt also, dass eine Verbesserung des Scores erstrebenswert sein kann.



TEST 2: NASENAUSATMUNG

Atme sehr tief durch die Nase ein und danach so langsam und lange wie möglich durch die Nase aus:

- dabei nicht die Luft anhalten oder schlucken (es sollte also die ganze Zeit eine Luftbewegung stattfinden) – atme also nur solange aus, bis sich die Lunge “leer” anfühlt, ohne danach noch die Luft anzuhalten
- auch hierbei dann die Zeit stoppen

Auswertung:

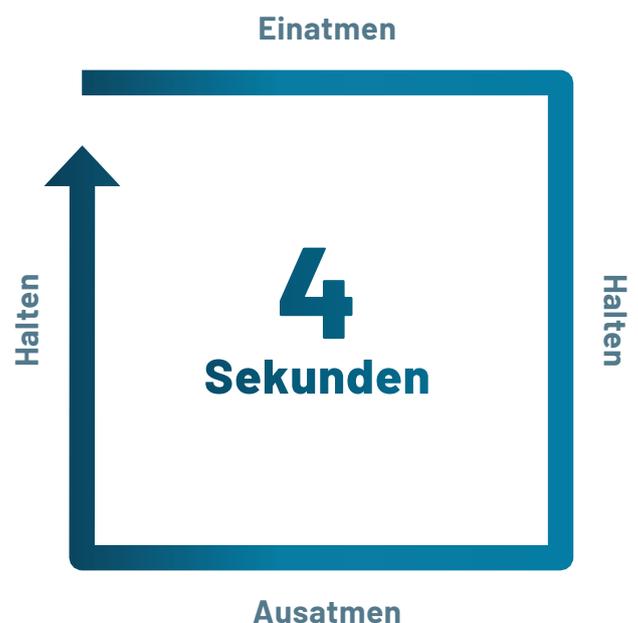
- 15-20 Sekunden wären an der unteren Grenze der empfohlenen Werten
- 20-40 Sekunden wären ganz okay
- über 40 Sekunden wäre ziemlich gut

TEST 3: CO₂-TOLERANZ VERBESSERN

- versuche deine Atemfrequenz zu verlangsamen und die Ausatmung länger zu machen
- dabei können Atemübungen wie etwa Box Breathing helfen

Box Breathing:

- stelle dir eine Box mit 4 gleich langen Seiten vor
- jede Seite entspricht einem Teil der Atmung
- atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 4 Sekunden, atme 4 Sekunden aus und halte 4 Sekunden
- kann z. B. auch im Gehen durchgeführt werden und mit den Schritten verbunden werden (3 Schritte einatmen, 3 Schritte Atem anhalten, 3 Schritte ausatmen, 3 Schritte Atem anhalten)
- während des Luftanhaltens sammelt sich CO₂, sodass sich der Körper damit auseinandersetzen muss
- evtl. können Panikgefühle oder Unwohlsein auftreten, wenn man das nicht gewohnt ist – schau also, wie viel Sekunden für dich herausfordernd aber machbar sind



Disclaimer: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information, allgemeinen Weiterbildung und Inspiration. Die Anwendung der Informationen aus Podcast, Videos, Blogbeiträgen oder Newsletter sowie den verlinkten Freebies erfolgt auf eigene Gefahr. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die professionelle Betreuung durch eine:n Arzt:in, Therapeuten:in oder Trainer:in und sind nicht dafür gedacht, als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Behandlung verwendet zu werden. Es wird keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben, übernommen.