

Buchbesprechung

Atme Dich gesund!

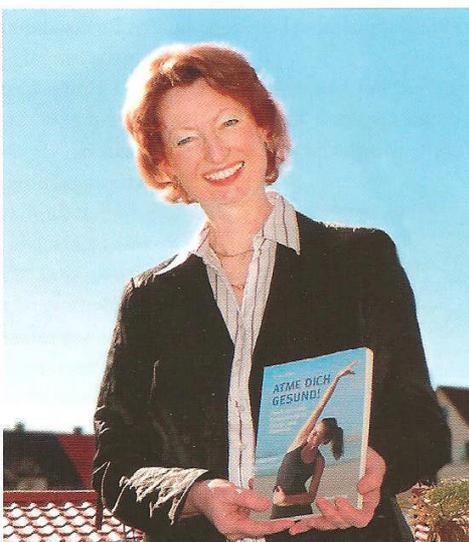
Von Heike Höfler

Die Atmung ist die Grundvoraussetzung unseres Lebens überhaupt, ohne Luft, ohne Sauerstoff können wir nicht existieren.

Gerade Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen haben den dringenden Wunsch, wieder besser atmen zu können, mehr Energie für ihren Körper und mehr Wohlbefinden für die Psyche zu erlangen.

Die Autorin Heike Höfler, Sport- und Gymnastiklehrerin, hat einen neuen gut verständlichen Ratgeber für Atemwegserkrankte herausgegeben. Da sie in einem Kurort für genau diese Patienten im Schwarzwald arbeitet und schon viele Jahre als Leiterin von Atemgymnastikkursen und speziellen Rückenschulungen intensive Berufserfahrung gesammelt hat, kennt sie genau die Probleme Atemwegserkrankter.

Frau Höfler stellt in einfachen - für den Laien verständlichen - Worten den Aufbau und die Funktionsweise der Atmungsorgane dar. Sie beschreibt, was mit dem Menschen geschieht, wenn er sich müde, schlapp, lustlos und nicht mehr leistungsfähig fühlt, weil die Atmung oberflächlich und nicht ausreichend ist. Kommen Anspannung, Ängstlichkeit, Stress und mangelnde Bewegung dazu, ist die Folge zunehmender Sauerstoffmangel, die Körperzellen, die Organe werden nicht



Atme Dich gesund!

Von Heike Höfler

Oesch Verlag

ISBN 978-3-0350-5077-6

mehr ausreichend versorgt, was schwerwiegende Folgen haben kann. In allen Körperzellen finden Stoffwechselprozesse statt, wofür die Verbrennung der Nährstoffe mit dem benötigten Sauerstoff ausschlaggebend ist.

Gerade für Menschen mit schweren Atemwegserkrankungen gilt dies in besonderem Maße. Auch wenn es sich vielleicht um Neuland handelt, sollte der theoretische Teil, der dem praktischen Übungsteil vorangestellt ist, aufmerksam gelesen werden. Die geistige und körperliche Vorbereitung sind Voraussetzungen, um die erwünschten Ziele und Auswirkungen der Atemgymnastik zu erreichen.

Alle 18 Übungsprogramme sind genau beschrieben und mit einfachen

Zeichnungen versehen. Den eigentlichen Übungen gehen Entspannungs- und Haltungsübungen voraus, um zur inneren Harmonie und mehr Energie für den Alltag zu finden.

Lernen Sie, bewusst zu atmen, und stellen Sie sich nach einiger Zeit ein Übungsprogramm auf, das auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist, und Sie werden eine fühlbare Erleichterung im täglichen Umgang mit Ihrer Erkrankung erfahren.

Heide Schwick

Buchbesprechung und -empfehlung von Heide Schwick, 1. Vorsitzende der **deutschen Emphysemgruppe e.V.**

in der Mitgliedszeitschrift **“Atemwege”** Ausgabe 02/2008