

Gesundheit beginnt mit der «richtigen Atmung»

Gesundheit ist ein wertvolles Gut und gerät zusehend in unseren Fokus. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem und Ihre Widerstandskraft gegen verschiedenste Krankheitserreger wappnen können.

Entspannung unterstützt das Immunsystem, indem es den Körper in die Lage versetzt, sich selbst zu heilen und gegen Infektionen und Krankheiten zu schützen. Stress und Angst können das Immunsystem beeinträchtigen und lassen den Atem schneller fliessen. Wer zu schnell und oberflächlich atmet, versorgt seinen Körper mit zu wenig Sauerstoff und atmet zu wenig Kohlendioxid aus.

Der Atem nimmt massgeblich Einfluss auf das autonome Nervensystem, welches Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck und Muskelspannung regelt. Wenn man bewusst tief und langsam atmet, kann man das Nervensystem beruhigen, die Durchblutung verbessern und die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff fördern.

Eine besondere Funktion für unser Immunsystem kommt der Nase zu. Die Nase dient dazu, die Atemluft zu erwärmen und

anzufeuchten und ihre Härchen wirken wie ein Filter und verhindern, dass Viren und Bakterien in die Lunge gelangen. Deshalb ist die Nasenatmung so wichtig.

Atemtherapie hilft zu entspannen

Atemtherapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie und hilft zu entspannen, indem sie die Aufmerksamkeit auf den Atem lenkt und so von belastenden Gedanken und Gefühlen ablenkt.

Gezielte Atem- und Körperübungen helfen Ihnen, den Atem bewusst wahrzunehmen und zu vertiefen. Sie können ihn zu Ihren Gunsten einsetzen und gelassener auf Stress und Herausforderungen des Alltags reagieren. Erfahrene Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten begleiten Sie auf dem Weg, Ihrem Atem mehr Aufmerksamkeit zu schenken, vermehrt auf Ihren Körper

zu hören und schneller auf Symptome zu reagieren. Rücken Sie Ihr Wohlbefinden wieder ins Zentrum und atmen Sie durch die Nase!



KONTAKT

Barbara Spahni

Präsidentin Atemfachverband AFS

Atemfachverband Schweiz AFS

T: +41 (0)78 754 19 28

E: barbara.spahni@atem-schweiz.ch

www.atem-schweiz.ch