
#HEALTH

RÜCKENSCHMERZEN

Warum Bewegung oft die beste Therapie ist

4

HAUT

Ästhetische Medizin: Schonend frischer aussehen

12

GEISTIGE FITNESS

Was das Demenzrisiko verringern kann

16

LEBEN MIT KREBS

Die Gefahr, die von Luftverschmutzung ausgeht

18

Wie du atmest, so lebst du!

Die Bedeutung des Atmens für unser Wohlbefinden wird oft unterschätzt. Die Art und Weise des Atmens spiegelt wider, wie wir unser Leben gestalten.

Ein oft übersehener, aber grundlegender Aspekt unseres Lebens ist die Art und Weise, wie wir atmen. Atmen ist nicht nur eine automatische Funktion unseres Körpers, die uns mit Sauerstoff versorgt, sondern auch ein Spiegelbild unseres emotionalen und physischen Zustands.

Unsere Atmung reagiert empfindlich auf Stress, Angst und andere emotionale Zustände. In Stresssituationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen, was zu einem Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist führen kann. Langfristig kann dies zu gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Müdigkeit und Leistungsabfall führen.

Eine bewusste und tiefe Atmung hingegen kann sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Langsame und tiefe Atemzüge können helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das Immunsystem sowie die Selbstregulierungskräfte zu stärken.

Die Atemtherapie kann dir helfen, dein Gleichgewicht wiederzufinden und deine Le-



Nutze die Kraft deines Atems

bensqualität zu verbessern. Durch einfache Atem- und Körperübungen kann der Körper neue Kraft und Energie schöpfen. Der Atem kann auch genutzt werden, um bei Herausforderungen und Stress ruhiger und gelassener zu reagieren. Eine Behandlung auf der Liege kann zusätzlich helfen, die Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, den Atem freier fließen zu lassen und insgesamt entspannter zu sein.

Ziel der Atemtherapie ist eine individuelle und ganzheitliche Begleitung, die Körper, Geist, Seele und Umwelt einbezieht. Das begleitende Gespräch hilft, die eigenen Ressourcen zu finden und wahrzunehmen, um den Alltag mit mehr Energie und Leichtigkeit zu bewältigen.



Zur Autorin

Barbara Spahni
Präsidentin

Atemfachverband Schweiz AFS

Professionelle Atemtherapeutinnen und
Atemtherapeuten: www.atem-schweiz.ch