

# Luft zum Leben: Mehr Lebensqualität bei Atemwegserkrankungen durch Atemtherapie

Die moderne Atemtherapie ist eine wertvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung von Asthma und COPD und bietet Betroffenen eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität.

**A**sthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zählen zu den häufigsten Atemwegserkrankungen in der Schweiz und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Typische Symptome wie Atemnot, Husten und ein Engegefühl in der Brust führen oft zu verminderter Aktivität, Erschöpfung und sehr häufig zu Angst.

## TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

Ziel der modernen Atemtherapie ist es, die Atmung zu stärken, die Lunge zu reinigen und den Sauerstoffaustausch zu verbessern. Gezielte Atemübungen und bestimmte Griffe optimieren die Atemqualität. Die Stimulation von Reflexzonen fördert die Atmungsorgane nachweislich: Atemmuster normalisieren sich, die Lungenfunktion verbessert sich und die Atmung wird erleichtert.

## POSITIVE WIRKUNG DER ATEMTHERAPIE

Neben der direkten Atemarbeit bietet diese Methode auch Unterstützung im Alltag. Durch das Erlernen von Atemübungen, die selbstständig durchgeführt werden können, gewinnen Menschen an Eigenverantwortung und Selbstvertrauen. Das therapeutische Gespräch begleitet den Prozess und hilft Ängste abzubauen und ein tieferes Verständnis für die eigene Erkrankung zu entwickeln.

Neben Atemmuskulatur und Sauerstoffaustausch wird auch die psychische Stabilität verbessert. Die ganzheitliche Herangehensweise der Atemtherapie ermöglicht eine nachhaltige Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen sowie die Realisierung eines aktiveren und selbstbestimmteren Lebens.



Atemtherapie: Endlich wieder aktiv am Leben teilnehmen.

Diese moderne Methode stellt nicht nur eine wertvolle Ergänzung zur konventionellen Behandlung von COPD und Asthma dar. Die Kombination aus physischer und psychischer Unterstützung schafft einen ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung von Atemwegserkrankungen.

Weitere Informationen sowie eine Liste an Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie hier: [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)



### IM INTERVIEW

#### **Martina Pecka**

Diplomierte Körper- und Atemtherapeutin  
Mitglied Vorstand  
Atemfachverband Schweiz (AFS)  
T: +41 (0)71 987 32 55  
[www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)