

Atmen? Sie staunen. Wir atmen doch alle ganz automatisch...

Der moderne Mensch, dazu gehört auch Ihr Arzt, sieht es als völlig normal an, wenn Sie in der Minute 18 bis 20 Atemzyklen haben (Ein- und Ausatmen). Und auch wenn Sie noch schneller atmen wird das als normal betrachtet. Und so hecheln wir nur noch durch unser Leben.

Wir vergessen unsere Lungen, wissen gar nicht mehr für was wir diese haben. Aha, zum tief ein- und ausatmen. Ja warum machen wir es dann nicht? Weil wir nicht mehr wissen, wie wir mit unserem Körper umgehen sollen.

Wir kennen unser Handy auswendig, haben sogar Gesundheits-Apps geladen. Der moderne Mensch braucht das Spielzeug unbedingt. Die natürlichen Dinge und wie ein Körper funktioniert ist ihm heute unbekannt.

Stellen Sie sich vor, wenn Sie nur noch hecheln, brauchen Sie Ihre Lungen nicht mehr. Die Lungen schlafen regelrecht ein, die Lungenmuskulatur schwindet, die Lungen verkleben zusammen mit unserer ungesunden Ernährung, Rauchen...

Und plötzlich brauchen wir Atemhilfe von Gerätschaften und leiden an COPD, Lungenkrebs, Bronchitis, Asthma, Schmerzen...

Falls Sie ein Haustier haben, achten Sie sich mal wie z.B. Ihr Hund, wenn er liegt und/oder schläft, atmet. Etwa 4 bis 6 Atemzyklen pro Minute. Das wäre auch für uns Menschen ideal.

Was es dazu braucht, dass wir so atmen, unsere Harmonie finden, unseren Körper mit genügend Sauerstoff versorgen können und somit Stress besser verarbeiten oder gar nicht mehr spüren, erfahren Sie in unserer Sprechstunde.

So können Sie Ihre Gesundheit selber regeln...