

# Vorwort

Dass der Atem eine enorme Heilkraft in sich birgt, durfte ich schon vor vielen Jahren während meiner langjährigen Tätigkeit in einer Kurklinik für Atemwegserkrankungen erfahren. Dort leitete ich die Atemgruppen für Asthma- und COPD-Erkrankte. Aber auch Patienten nach Lungenoperationen und Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Schwäche waren anwesend und profitierten von den Atemübungen. Später leitete ich auch Atemkurse für Volkshochschulen, Krankenkassen und Bildungswerke.

In der Kurklinik und am Ende eines Kurses wurde ich meist gefragt, ob ich nicht meine vielseitigen Übungen aufschreiben könnte, damit man die wunderbaren Übungen auch zu Hause weitermachen könne. Die Menschen hatten wahrgenommen, wie gut ihnen die Übungen taten.

Dieser praktische Ratgeber soll allen eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. Wenn Sie zu Hause für Ihre Lunge, Ihren Körper, Ihr Wohlfühl oder Ihr Gehirn etwas Gutes tun wollen, beschäftigen Sie sich mit dem »tiefen, freien, natürlichen Atem« und lassen Sie die Übungen aus diesem Buch in Sie wirken. Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder Zeit, Ihren Atem zu beobachten, sodass er tief und gehaltvoll werden und bleiben kann und fügen Sie die eine oder andere Atemübung in Ihren Tagesablauf ein. Nehmen Sie sich auch immer wieder Zeit für ein Atem-, Dehn- und Bewegungsübungsprogramm. So können Sie die alte Gewohnheit des oberflächlichen, flachen Atmens ändern, die Lunge erfrischen und Regenerationskräfte für jede Zelle anregen. Und jetzt heißt es, erst einmal tief durchatmen, auftanken und Kraft tanken.

» *Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, doch der Atem heilt von innen.*

# Geleitwort

Die Atmung – (über-)lebenswichtig und dennoch unbeachtet, in der Aufmerksamkeit völlig vernachlässigt. Auch wenn vieles bei der Atmung automatisiert stattfindet, bestehen sehr ineffektive Gewohnheiten. Diese wiederum reduzieren die Belastbarkeit im Alltag, befreites Durchatmen wird erschwert und das eigene körperliche Wohlbefinden wird vernachlässigt. Die Lebensqualität und Mobilität werden eingeschränkt.

Dieser Atem-Coach schafft es, mit einer sinnvollen und verständlichen Darstellung, gemischt aus Theorie zur Atmung und dem Atmungssystem und vielen Übungen, die Atmung wieder effektiver und bewusster zu machen und zur Unterstützung im Alltag zu schulen. Neben dem Schwerpunkt auf den bekannten Atemwegserkrankungen Asthma und COPD ist auch die Einschränkung der Atmung aufgrund von Covid-19 ein Schwerpunkt dieses kleinen Ratgebers – zur Umsetzung für und im Alltag.

Dieses Buch ist aber nicht nur eine Empfehlung für das Krankheitsmanagement der genannten Erkrankungen, sondern auch für alle, die sich wieder bewusster auf ihren Körper und ihre Atmung konzentrieren wollen.

Michaela Frisch

Stellv. Vorsitzende AG Lungensport in Deutschland e.V.

Referentin Innere Medizin Bereich Lunge, Lizenzverlängerung Lungensport,  
Long-/Post-Covid