

DIE GEORG WEIDINGER ATEMTERAPIE



NACHHALTIGE HILFE BEI

- Autoimmunerkrankungen
- Allergien
- psychosomatischen Beschwerden
- Erschöpfung

KNEIPP
VERLAG WIEN





GEORG WEIDINGER

studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der MedChin (Medizinische Gesellschaft für chinesische Gesundheitspflege in Österreich). Er ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin. In zahlreichen Seminaren, Vorträgen und Schulungen teilt Georg Weidinger sein umfangreiches Wissen. Er lebt als Arzt, Autor, Yoga-lehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren im Burgenland.

INHALT

Vorwort	S. 06	
I: ATEM UND LUNGE	S. 12	
Mein Leben, meine Atmung	S. 14	
Der Körper	S. 20	
Die Zellatmung	S. 28	
Hyperventilation	S. 30	
Die normale Atmung	S. 35	
Der bewusste Atem	S. 38	
Was noch so alles durch eine gute Bauchatmung passiert ...	S. 45	
Die Inspiration des Apnoetauchens	S. 46	
Aktives Atmen	S. 49	
II. LUNGE UND TCM	S. 56	
Die Mitte	S. 58	
Der Einfluss äußerer Faktoren auf die Mitte	S. 58	
Seien Sie lieb zur Mitte	S. 60	
Die Lunge	S. 66	
Der Körper und die Geister in der TCM	S. 75	
Die Organe	S. 75	
Die Organe, die Geister und die Emotionen	S. 82	
Die Psyche über den Körper behandeln	S. 92	



S. 96

III. CHINESISCHE KRÄUTER

S. 101

Mischungen bei Atemnot und
Asthma bronchiale

S. 107

Mischungen,
die die Leber entspannen –
unabhängig davon, ob Sie
Atembeschwerden haben oder nicht

S. 109

Mischungen, die die müde Mitte
und die müde Lunge aufbauen –
unabhängig davon, ob Sie
Atembeschwerden haben oder nicht

S. 111

Mischungen bei Erkrankungen der Haut

S. 113

Glutenverzicht und Mischung
bei Autoimmunerkrankungen

S. 115

Mischung bei psychosomatischen
Erkrankungen

S. 118

Mischungen bei Depression
und Atmung

S. 123

Mischung für guten Schlaf



WAS NOCH GESAGT SEIN SOLLTE

S. 127

**Burnout-Prävention,
meine Geschichte**

S. 130

**Selbst-Akupunktur
für die Lunge**

S. 136

Meine Zeit in Schweden ...



S. 140

Register

S. 144

Impressum

VORWORT

Wir leben, weil wir atmen. Aber gerade das fällt immer mehr Menschen immer schwerer. Atmen ist eines der Top-Themen bei den medizinischen Ratgebern und man kann sich die Frage stellen: Braucht es dazu noch ein Buch? Es gibt doch bereits viele gute Bücher zu dem Thema, allen voran von Wim Hof mit seiner nach ihm benannten Methode. Er lebt seit über vierzig Jahren das, was er sagt, und das schon zu einer Zeit, als man ihn gerne noch als Spinner und Exoten abgeurteilt hat. Aber er ist dabei geblieben und war lange Zeit der Einzige, der an sich und seine Methode geglaubt hat. Ich verbeuge mich vor ihm! Er genießt meine Hochachtung!

Es gibt auch den weltweiten Bestseller „Breath“ von James Nestor, einem Journalisten, dem mit seiner typisch amerikanischen Lebensweise irgendwann die Luft weggeblieben war. Er hat sich über den Weg eines einfachen Atemtrainings und mit bewusstem Atmen geheilt und das als Gelegenheit genommen, sich intensiv mit der Materie auseinanderzusetzen.

Dann gibt es einige Bücher zu der Methode von Doktor Konstantin Pawlowitsch Buteyko, einem 1923 geborenen Russen, der gerade eine Renaissance erlebt. Er hat sich in seinem Leben ebenfalls intensiv und wissenschaftlich mit der Atmung, der Atemtiefe, speziell der Nasenatmung, beschäftigt und konnte mit seiner Methode Asthma und viele andere Krankheiten heilen. Ich habe mich bereits schon vor über dreißig Jahren mit ihm und seiner Methode beschäftigt.

Es gibt unzählige Bücher über Atemtherapie, bewusstes Atmen, neue Atemtechniken und „revolutionäre“ Atemansätze bei Stress und Burnout. Es gibt alle möglichen Hilfsgeräte für Nase, Mund, Bauch und weitere Körperstellen, um den Atem zu optimieren, um „leistungsfähiger“ zu werden, um die „Kontinuierung“ des Atems zu beurteilen.

Und dann gibt es die Bücher über „Pranayama“, die yogische Atemführung, die seit mehreren Tausend Jahren praktiziert wird und in großen indischen Meisterwerken wie dem Yogasutra von Patanjali verewigt ist. Darüber hat zum Beispiel mein Lehrmeister R. Sriram ein wunderbares Buch geschrieben und auch viele westliche Autoren haben nicht mit Energie und Aufwand gespart, sich mit diesem klassischen Meisterwerk auseinanderzusetzen. Zu guter Letzt gibt es noch die Atembücher des Tao, der chinesischen Variante der traditionellen Atemtechnik und un-

zählige Bücher über Meditation und Atem, und diese wiederum aus ganz unterschiedlichen Traditionen unserer Welt.

Ich komme zurück zu meiner Anfangsfrage: Braucht es noch ein Buch zum Thema Atmen? Wo soll ich da anfangen? Wo soll ich mich da einreihen? Die Antwort lautet: Ja. Es braucht dieses Buch und ich fange bei mir an. Es wird sehr persönlich und nicht ganz so wissenschaftlich ...

Bei der Atmung kenne ich mich wirklich gut aus, wie jeder Mensch, der täglich und andauernd atmet, und das sind, soweit ich weiß, alle. Der große Unterschied zwischen mir und den meisten anderen Menschen ist jedoch, dass ich mich mit der Atmung beschäftigen musste, um zu überleben. Und auch mein Berufswunsch, Arzt zu werden, hat damit zu tun. Ich bin nur deshalb Arzt geworden, weil ich wieder richtig gut atmen können wollte! Aus keinem anderen Grund.

Wie sage ich es heute noch immer gerne meinen Patientinnen und Patienten, um sie auf die Schippe zu nehmen? „Ich bin als Musiker viel besser ausgebildet, als ich es als Arzt bin! Da habe ich drei Universitätsstudien belegt, seit meinem zehnten Lebensjahr wie besessen komponiert, Sinfonien und Streichquartette geschrieben, Klassik und Jazz und eigene Stücke am Klavier aufgenommen, mittlerweile mehr als vierzig Alben herausgebracht. Und auch da hat mich mein Atem gerettet. Aber wäre ich nicht Arzt geworden, hätte ich mich wohl aufgrund des fehlenden allgemeinen Interesses für meine Musik längst zu Tode gesoffen!“

Ich werde in diesem Buch meine Geschichte erzählen: Wie ich aufgrund seelischer Traumata Asthma bronchiale bekommen habe und alle nur erdenklichen Allergien. Wie ich beinahe erstickt bin. Wie ich gezwungen war, das richtige Atmen zu lernen, um reden zu können, um weiter mit meinen geliebten Tieren zusammen sein zu können. Wie ich gezwungen war, vor vierzig Jahren das alles alleine zu unternehmen, weil offensichtlich keiner etwas darüber wusste. Wie ich zu einem Versuchsobjekt der westlichen Medizin wurde, unter der Regie meines Vaters, einem Internisten. Wie ich schließlich gezwungen war, selbst Arzt zu werden, um als Arzt dann weiterzusuchen. Wie ich anschließend Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunk-

tur wurde und gleich noch Dozent für diese großartige Medizin, um sie in ihrer ganzen Fülle an die nächste Generation weiterzugeben. Und schließlich: Wie ich Yogalehrer und schließlich Hundeschlitten-Vizeweltmeister wurde. Ich werde über unser Leben mit drei Kindern, neun Hunden, drei Pferden und zwei Katzen berichten und über das unendliche Glück, meine Frau gefunden zu haben.

Das alles gehört dazu. Das alles macht mich aus. Und quasi nebenbei erfahren Sie, wie man richtig atmet, wie man „seinen“ Atem findet und dass der Atem der Ausdruck der Lunge ist. Der Atem sagt Ihnen, wie es Ihrer Lunge geht. Und die Lunge sagt Ihnen, wie es IHNEN geht.

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, hilft uns dabei am besten weiter, die großen Zusammenhänge im Körper zu verstehen. Wenn Sie bereit sind, sich auf ein etwas anderes Denken einzulassen, werden Sie verstehen, wie das Immunsystem sich über die Lunge definiert, wie Ihre Psyche von der Lunge abhängt, dass psychosomatische Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen in der TCM Lungenkrankheiten sind, ebenso wie Hautkrankheiten, viele Formen der Allergien, Verdauungsprobleme, Burnout, Erschöpfung, Depression und wiederkehrende Infekte. Das alles können wir durch die Atmung beeinflussen!

Dann möchte ich Ihnen noch zwei weitere Werkzeuge in Ihre Hände legen: chinesische Kräuter und Akupunktur. Manchmal braucht es eine Starthilfe im Leben, und das können diese beiden Methoden sein. Und wenn Sie dann zurück sind in Ihrer Mitte, in Ihrer Gesundheit, dann hoffe ich, dass Sie diese mit dem Atem und Ihrer Lebensführung erhalten können. Dafür können all die Bücher, die ich oben erwähnt habe, wunderbare Inspirationshilfen sein. Der eine braucht es eher theoretisch fundiert, ein anderer will da gleich in die Praxis. Heute ist alles am Büchermarkt vorhanden und dafür beneide ich Sie! Als ich zehn Jahre alt war, hatte ich nichts dergleichen, nur ein tiefes inneres Vertrauen, dass die Lösung in mir selbst steckt. Das Vertrauen war so groß, dass ich meine gesundheitlichen Probleme fast ausschließlich mit mir selbst ausgemacht habe, abgesehen von den Irritationen durch die westliche Medizin, die ich dann zusätzlich auszugleichen hatte. Aber dazu später. Fangen wir einfach einmal an ...





**ATEM
& LUNGE**

Körperliche Zeichen der Hyperventilation

Bei den meisten von uns passiert das Überatmen, das Hyperventilieren, ohne dass wir es bemerken. Unser autonomes Nervensystem übernimmt die Führung. Ein typisches Anzeichen ist die Mundatmung, weil das einfach schneller geht. Generell wirkt die Atmung angestrengt, unregelmäßig und ist deutlich hörbar. Auch gibt es Atempausen, die in tiefes Seufzen oder Gähnen übergehen. Schniefen, das schnelle, stoßhafte Einatmen über die (verstopfte) Nase, ist ebenfalls ein typisches Merkmal, genauso wie die auffallenden Atembewegungen des Brustkorbes und generell der Atmung. Auch das tief e und lange Einatmen vor dem Sprechen und das schwere Atmen und Schnarchen in der Nacht sind weitere Merkmale.

Die gesunde Atmung bemerkt man nicht.

Die gesunde Atmung ist so weit im Hintergrund, dass man sie überhaupt nicht wahrnimmt. Sie drängt sich nicht ins Bewusstsein. Sie dient im Hintergrund.





DIE NORMALE ATMUNG

Wenn wir gesund sind, machen wir etwa zehn bis fünfzehn Atemzüge pro Minute. Jeder Atemzug umfasst etwa 500 Milliliter Luft. So kommen wir auf ein gesundes Atemvolumen von fünf bis sechs Liter Luft pro Minute.

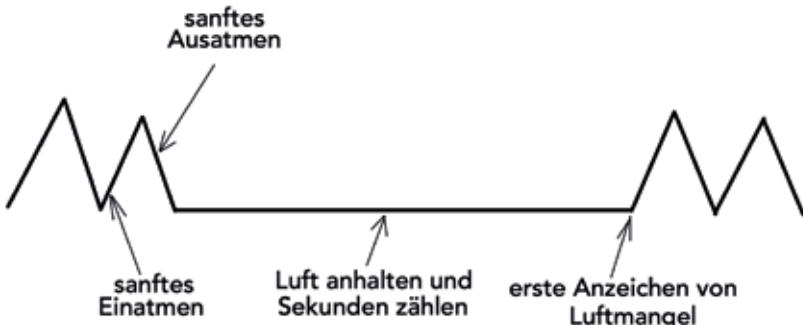
Jemand, der hyperventiliert, zum Beispiel ein Asthmatiker, atmet etwa fünfzehn- bis zwanzigmal pro Minute und mit mehr Volumen, etwa 700 bis 1000 Milliliter. Das macht ein Volumen der Atemluft von zehn bis fünfzehn Liter Luft pro Minute, also doppelt so viel wie bei einem Gesunden. Trotzdem hat der Asthmatiker oft den Eindruck, zu wenig Luft zu bekommen.

Die Buteyko-Methode, benannt nach dem russischen Arzt Doktor Konstantin Pawlowitsch Buteyko, der 2003 in Moskau verstorben ist, stützt sich auf die Hyperventilationstheorie, um vor allem an Asthma und COPD erkrankte Patientinnen und Patienten zu behandeln. Dabei wird zunächst einmal festgestellt, ob jemand eine normale Sauerstoffreserve bei normaler Lungenfunktion hat oder nicht. Dafür gibt es einen Test:

TEST DER KONTROLLPAUSE (KP):

1. Atmen Sie einmal sanft ein und einmal sanft aus.
2. Halten Sie Ihre Nase mit den Fingern zu.
3. Zählen Sie anhand einer Uhr die Sekunden, bis Sie die ersten Anzeichen von Luftmangel spüren.
4. Lassen Sie Ihre Nase los und atmen Sie wieder ein.

Ganz wichtig: Es geht bei diesem Test nicht darum, wie lange Sie die Luft anhalten können, sondern darum, wie lange Sie die Luft entspannt anhalten können. Der Atemzug nach diesem Test sollte ebenso sanft und leise sein wie der Atemzug vor dem Test. Achten Sie also darauf, dass Sie keinen Lufthunger haben, jenes Gefühl, sehr intensiv und in kurzer Zeit einatmen zu müssen, sondern lediglich die ersten Anzeichen von Luftmangel verspüren.



TEST-AUSWERTUNG

- Wenn die KP unter 10 Sekunden ist, haben Sie wahrscheinlich ernste Asthmasymptome wie Atemlosigkeit, Keuchen oder Husten, die tags und nachts immer wieder auftreten.
- Wenn die KP unter 20 Sekunden ist, haben Sie wahrscheinlich Atemprobleme bei leichter Anstrengung und bei Erkältungen oder sind ständig von Müdigkeit betroffen.
- Wenn die KP zwischen 20 und 40 Sekunden liegt, sind Sie von Ihrer Atmung her beschwerdefrei, aber latent anfällig, wenn eine Belastung oder ein Infekt auftritt. Auch kann Müdigkeit ein häufiger Begleiter sein.
- Wenn die KP mehr als 40 Sekunden ist, dann haben Sie keine Atembeschwerden, fühlen sich kräftig, vital und positiv gestimmt.
- Lassen Sie Ihre Nase los und atmen Sie wieder ein.

Die Kontrollpause (KP) ist ein einfacher Test, um die Verbesserung Ihrer Atmung, die Verminderung Ihrer Hyperventilation und den Erfolg Ihres Atemtrainings zu dokumentieren. Ja, tatsächlich können Sie Ihre Atmung deutlich verbessern. Bisher hatte Ihre Lunge vielleicht den Autopiloten eingestellt. Den schalten wir nun ab und übernehmen selbst das Ruder der Atmung. Weiter oben (siehe Seite 21) habe ich die übliche Definition des autonomen Nervensystems genannt, die im Kern besagt, dass das autonome Nervensystem willentlich nicht beeinflussbar ist. Mitnichten! Wir können sehr wohl tief in unser autonomes Nervensystem eingreifen. Wir können willentlich aus der Hyperventilation, der chronischen Stressreaktion, aussteigen, die da vielleicht in unserem Körper gerade abläuft. Das geht! Vierzig



Jahre Erfahrung mit der bewussten Atmung sprechen dafür! Die Buteyko-Methode hat es gut dokumentiert. Auch Wim Hof hat seine Methode bereits durch mehrere anerkannte wissenschaftliche Studien bestätigt. Wie Sie aus der Hyperventilation und dem Stress herauskommen lesen Sie im nächsten Teil.



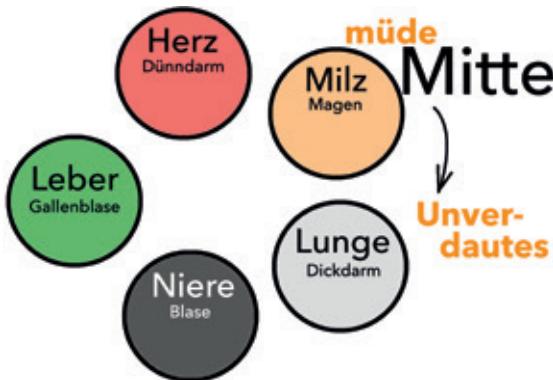
Milz und Lunge sind wie Mutter und Kind

„Warum ist das wichtig, was und wie ich esse, wenn wir doch eigentlich über die Lunge reden wollen?“, fragen Sie sich vielleicht gerade. Die Antwort ist: Weil die Lunge das Kind der Milz, der Mitte, ist. Und wenn die Mutter schwächelt, wie soll dann das Kind stark sein?

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Lungenbeschwerden und Erkrankungen hier im Westen Erkrankungen der Mutter der Lunge sind! Der Verdauungsapparat schwächtelt und deshalb geht es der Lunge schlecht, deshalb bekommt man keine Luft oder muss ständig Husten oder sich Räuspern.



Denken Sie an die Bauchatmung. Diese sollte 80 Prozent unserer Atmung ausmachen. Wenn der Bauch aber voll ist mit unverdautem und unverdaubarem Essen, wie wollen Sie da gut in den Bauch hineinatmen? Ein dicker Bauch ist, chinesisch gedacht, ein Bauch voll mit Schleim und Feuchtigkeit, mit Schlacken und Unverdautem als Zeichen der Verdauungsstörung. Denken Sie daran, wie es der Atmung geht, wenn man deutlich übergewichtig ist: Schon die kleinsten Bewegungen sind anstrengend. Denken Sie auch weiter: Wenn man „sein Leben nicht verdaut“, also seine Sorgen und seine Ängste nicht verarbeitet, was chinesisch eine Verdauungsleistung der Mitte ist, wie geht es dann wohl dem Kind der Mitte? Achtlos wirft die Mitte all das Unverdaute, das Essen und die Gefühle, die Gedanken und diverse Traumata einfach in die Lunge, weil Sie ohnehin keine Zeit hat, sich um das Kind zu kümmern ...



Aus meiner Erfahrung ist ein Asthma bei uns meist eine Milzschwäche, eine „müde Mitte“. Asthma galt in China traditionell als ein Problem der Lunge selbst, wobei dann entweder ein Qi- oder ein Yin-Mangel auftrat. Leider können die heutigen Chinesinnen und Chinesen ihr Leben und ihre vom Westen abgeschaute Ernährung auch immer schlechter verdauen ...

Dazu müssen Sie sich nur die Zunge ansehen. Ist der Zungenkörper geschwollen, erkennbar an deutlichen Zahneindrücken an den Seiten, dann befindet sich Feuchtigkeit in der Zunge, also Unverdautes. Ist dann der Zungenbelag auch noch an manchen Stellen oder vielleicht sogar im Ganzen dick, dann wissen Sie: Okay, da ist also auch noch viel Schleim! Feuchtigkeit und Schleim entstehen, wenn die Mitte nicht gut verdaut. Und die TCM ist da in Ihrer Aussage ganz eindeutig:

Hast Du Schleim, vergiss den Rest, weil da brennt der Hut!

Was bringt ein Asthmaspray für die Lunge, außer vielleicht kurzfristige Erleichterung, wenn wir den Schleim in der Lunge nicht wegräumen? Die Bronchienverengung ist ja nur der Hilfeschrei der Lunge, die sagen möchte: Ich will all den Dreck nicht! Bitte hilf mir!

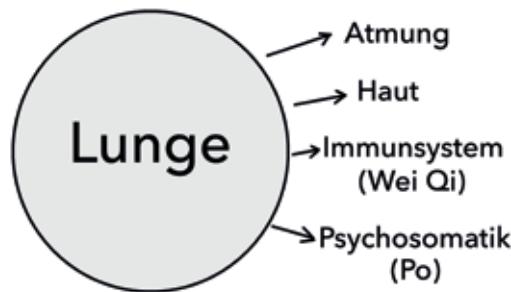
Wir müssen die Lunge erhören. Wir müssen die Mitte wiederbeleben, und das machen Sie am einfachsten durch eine konsequente Ernährungsänderung, so wie auf Seite 62ff. beschrieben. Wenn dann die Zunge wieder normal aussieht, wird es der Lunge viel besser gehen, vor allem, wenn zusätzlich mit unserem bewussten Atmen täglich trainiert wird. Selbst das Atemtraining, die Nachhilfe, bringt der Lunge langfristig nichts, wenn

sie täglich kämpfen muss, in all dem Schleim und der Feuchtigkeit nicht zu ertrinken.

Also: bewusstes Atmen UND bewusstes Essen!

Der Schleim und die Feuchtigkeit können auch noch von anderen Dingen kommen, die Sie in Ihrem Leben nicht verdauen können. Oft ist das dann viel schwieriger in den Griff zu bekommen. Wenn sie zum Beispiel ein schlimmes Trauma erlebt haben, eine schlimme Kindheit, eine schlimme Scheidung, den Tod eines nahen Angehörigen oder eine schwere Krankheit in der Familie, bei Freunden oder bei Ihnen selbst, braucht es oft gute Gespräche und liebevolle Menschen, eine Psychotherapie oder einen einfühlsamen Coach, einen Pfarrer oder einen Seelsorger. Das Ziel sollte immer sein, dass Sie ALLES verdauen können, selbst Krankheiten oder den bevorstehenden Tod. Da ist doch das Essen und das Trinken die kleinste Übung, oder?

Die Lunge



Die Lunge hat vom chinesischen Denken her mehrere Funktionen:

Erstens: Genau wie in unserer westlichen Vorstellung kümmert sich die Lunge um die Atmung. Dabei nimmt sie **das große Qi**, das Qi des Kosmos, das Da Qi, auf und präsentiert es der Mitte, damit diese, zusammen mit dem Qi aus der Nahrung, Qi, also Energie, für den Körper herstellen kann. Dieses Qi reitet dann auf dem Blut wie ein Jockey auf einem Pferd durch den ganzen Körper und nährt ihn, kräftigt ihn, repariert ihn.



Wenn wir gut atmen und gut essen, ist alles gut.

Das Wunder, das dabei passiert, ist die Transformation der Dinge um uns herum, Luft und Nahrung, um unseren Körper und unseren Geist wachsen zu lassen. Wir werden Teil des großen Ganzen, der Natur.

Wir atmen, um zu verdauen

Jede einzelne Zelle in unserem Körper nimmt den Sauerstoff, den das Blut ihr bringt, und verwendet ihn, um die Nahrung, die wir zu uns genommen haben, zu verbrennen und daraus Energie und Substanz, Grundbausteine des Lebens, herzustellen. Atmung und Ernährung sind untrennbar miteinander verbunden! Nur wer gut atmet, kann gut verdauen! Nur wer sich gut ernährt, kann gut atmen! Darum achten Sie auf Ihre Atmung, wenn Sie Probleme mit der Verdauung haben. Atmen Sie bewusst und tief und langsam, so wie Sie es gelernt haben. Und achten Sie umgekehrt auf Ihre Ernährung, wenn Sie Probleme mit der Atmung haben. Nur wenn sich das Zwerchfell frei in seiner Bewegung entfalten kann, wenn der Bauch nicht übervoll und aufgebläht ist, wenn es im Magen nicht stockt, im Darm nicht stagniert, können Sie das Glück des freien Atems erleben. Essen Sie bewusst und richtig und langsam, so wie Sie es gerade gelernt haben.

Zweitens: Die Haut ist ein Teil der Lunge. Hauterkrankungen sind Lungenerkrankungen. Auch die Haut muss Atmen können, hat eine Oberfläche, die beschützt gehört. Denken Sie an unseren Begriff der „Hautatmung“. Die Haut ist jenes Organ in unserem Körper mit der größten Oberfläche. Oft bringt der Körper eine Erkrankung an die Oberfläche, um Platz zu haben, um dem Immunsystem viel Raum zu geben und, damit SIE die Erkrankung wahrnehmen. Ein Grundprinzip in der Chinesischen Medizin lautet:

Kein Symptom und keine Erkrankung passieren zufällig

Der Körper macht Beschwerden nicht, um Sie zu ärgern! Er hat Besseres zu tun! Der Körper nutzt ein Symptom, einen Schmerz, eine Erkrankung, um Ihnen zu sagen: „Hallo, du, ich habe ein

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann schreiben Sie uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie Ihrer Buchhändlerin von der „Georg-Weidinger-Atemtherapie“ erzählen oder wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wünschen Sie weitere Informationen? Möchten Sie mit dem Autor in Kontakt treten? Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter
post@styriabooks.at

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auch
www.styriabooks.at



www.facebook.com/StyriaBuchverlage/
|styriabuchverlage
#GeorgWeidingerAtemtherapie
#TCM

STYRIA BUCHVERLAGE

© 2024 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0845-1

7 6 5 4 3 2 1
Druck und Bindung: Graspo
Printed in the EU

Lektorat: Eva Neisser

Korrektorat: Dorrit Korger

Fotos: Georg Weidinger,
außer auf der Seite 131 (Edith Danzer)

Autorenfoto Umschlag: Alex Gotter

Covergestaltung: Johanna Höflich,
www.buerohoeflich.de

Innengestaltung und Satz: Bureau A/O,
Anna Haerdtl und Barbara Reiter,
www.bureau-ao.com

Projektleitung: Ilka Grunenberg

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

EIN - AUS - EIN - AUS

DIE KRAFT DES ATMENS

Wenn wir gesund sind, machen wir etwa 10 bis 15 Atemzüge pro Minute. Meistens bemerken wir gar nicht, dass wir atmen. Und obwohl unsere Atmung meist unbewusst abläuft, ist sie nicht nur lebensnotwendig, sondern kann auch Körperfunktionen steuern und Krankheiten heilen.

Als Arzt, TCM-Experte, Sportler und Betroffener von Asthma, Allergien und Burnout weiß Georg Weidinger um die Heilkraft einer starken Atmung. Sie ist unsere unterschätzte Superkraft, mit der wir unser Immunsystem, unsere Leistungsfähigkeit und sogar unsere Psyche stärken können.

In diesem **PRAXISBEZOGENEN BUCH**
lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Atmung ...

- in die autonomen Prozesse des Körpers eingreifen
- Ihren Schlaf verbessern
- die Körpertemperatur regulieren
- den Blutdruck heben oder senken
- den Herzschlag steuern
- die Verdauung stärken

Mit Übungen zur
ATMUNG, praktischen
Tipps zur **LEBENSFÜHRUNG**
und **TCM-ERNÄHRUNG**
und den besten Weidinger-
Kräutermischungen
zur **HEILUNG DER
LUNGE**



www.styriabooks.at
ISBN: 978-3-7088-0845-1



9 783708 808451