

INHALT

Einleitung

Ändere deinen Atem, und du änderst dein Leben . . . 11

1. Zum Atmen geboren	21
Eine Reise mit dem Iceman.	23
Was ist Atemarbeit?	36
2. Was für ein Atemtyp bist du?	45
Lerne deine primären Atemmuskeln kennen	49
Nase oder Mund?	55
Verschiedene Atemtypen erkennen lernen.	56
Wie soll man nun atmen?	69
Mache drei Atemtests	70
3. Das 21-tägige <i>Breathe-Right</i>-Programm	87
Einführung in das 21-tägige Programm zur Verbesserung der Atmung im Alltag.	89
4. Dein Werkzeug für die tägliche Atemarbeit	125
Der Motivator am Morgen – durch Atmen den Körper aufwecken	134
Der Booster am Nachmittag – Atmen für mehr Energie	137
Stress auflösen – Atmen für die Entspannung	141
Zur Ruhe kommen am Abend – Atmen für den Schlaf.	148

5. Die Welt der Atemtechniken	159
Psychische Gesundheit	163
Wut und Frustration • Aggressives Fahrverhalten • Nervosität • Angst- und Panikattacken • Leistungsangst/Lampenfieber/Redeangst • Visualisierung • Entscheidungsfindung • Kreativität • Fokus und Konzentration • Meditation	
Sportliche Leistung	191
Vorteile der Nasenatmung • Das Wissen über Stickstoffmonoxid • Höhenttraining • Erholung nach dem Training	
Körperliche Gesundheit	200
Besserer Sex • Raucherentwöhnung • Kopfschmerzen und Migräne • Asthma • Bluthochdruck • Schmerzen • Kater • Übelkeit und Reisekrankheit	
Die Wim Hof Methode (WHM)	218
Autoimmunerkrankungen • Endometriose • Chronische Schmerzen und Müdigkeit • Reizdarmsyndrom • Höhenkrankheit	
Integrative Atemarbeit	234
Die außergewöhnliche Heilkraft des Atems	
Schlussbetrachtung	245
Weitere Erkundungen	
Weiterführende Literatur	248
Anmerkungen	252
Dank	256
Stichwortverzeichnis	259
Verzeichnis der Techniken und Übungen	269