



Cornelia Eyssen, Frank Reichenberger

Atmen

Nutze deine Superkraft! Mit einfachen Techniken Migräne, Schnarchen und Rückenschmerzen wegatmen.

Franz. Broschur
16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0824-6
Kneipp Verlag Wien

Zwei Drittel der Menschen atmen falsch, ohne es zu wissen, und leiden infolge unter Atemnot, Migräne und anderen Schmerzen. **Cornelia Eyssen** ist eine davon. Vor zehn Jahren wurde bei ihr Lungenkrebs diagnostiziert. Im Zuge ihrer Behandlung lernte sie **Prof. Dr. Frank Reichenberger**, Facharzt für Pneumologie, kennen, der ihr mit Fachwissen, Empathie und psychologischen Tipps zur Seite stand.

Gemeinsam präsentieren sie mit ihrem neuen Buch **Atmen. Nutze deine Superkraft!** einen **Ratgeber** für bessere Atmung und zeigen, wie wir mit richtiger Atmung unser Wohlbefinden verbessern, Krankheiten lindern, Schmerzen bekämpfen und Beschwerden heilen können. Mit einfachen Techniken Migräne, Schnarchen und Rückenschmerzen wegatmen!

"Unser Atem ist eine großartige Medizin. Nutzen wir ihn."

Atmen ist die beste Medizin

Atmen kann doch jeder. Oder? Jeden Tag atmen wir über 20.000 Mal ein. Und aus. Meistens, ohne überhaupt darauf zu achten. Doch oft atmen wir flach, hektisch, aufgereggt, zu kurz. Die wenigsten wissen, dass wir uns so Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder ständige Erschöpfung einhandeln.

Von **Cornelia Eyssen** und **Frank Reichenberger** lernen wir Ursachen und Hintergründe für Atemprobleme sowie einfache Lösungen für diese Beschwerden kennen. Denn unser Atem ist eine großartige Medizin, wenn wir ihn richtig nutzen. Die vielen praktischen Anleitungen im Buch helfen, unseren Körper wieder mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen, die Atemmuskulatur zu stärken und Raum für unsere Lunge zu schaffen.

Bye bye Migräne, Blähungen und Schlafstörungen.

- 70 % unserer Erkrankungen haben mit Fehlathmung zu tun

Presseinformation

- Einfache und effiziente Atemübungen und Tipps gegen Kopfschmerzen, Herzrasen und Müdigkeit
- Schnelle und praktische Hilfe von zwei Expert:innen

Auszüge aus dem Inhalt

- Was der Atem alles kann
- Kopfschmerzen und Migräne: Spar dir den Weg in die Apotheke
- Stress - Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche
- Angst, Panikattacken, Depressionen: Situationen, die uns Angst machen
- Wenn jede Bewegung weh tut
- Ernährung und Verdauung
- Schnarchen und Schlafen: Warum schnarchen wir eigentlich?
- Chronische und akute Krankheiten
- Herz-, Lungen- und Bluterkrankungen
- Nutzt du deine Superkraft? Teste dich!

Blick ins Buch

Kein Scherz: Lach' doch mal wieder!

Was macht ein Mathematiker im Garten? Wurzeln ziehen!

Hast du jetzt gelacht? Gut! Beim Lachen atmet man Kopf- und andere Schmerzen weg. Durch die schnelle Atmung wird der Gasaustausch in der Lunge auf das Dreifache erhöht, dabei spannt sich das Zwerchfell. So können sich die Lungenflügel ausdehnen und mehr Luft aufnehmen. Das Herz muss schneller schlagen, um das mit dem Sauerstoff angereicherte Blut in die Umlaufbahn zu pumpen. Der Organismus arbeitet aktiver als sonst und ebenso der Stoffwechsel.

Nach dem Lachenfall kehrt Ruhe ein, der Körper entspannt sich und man fühlt sich wohl. Ein zusätzlicher schöner Nebeneffekt, den das limbische System auslöst: Es schüttet Endorphine aus, die uns Glücksgefühle schenken.



Über die Autor:innen



Cornelia Eyssen ist Autorin und Journalistin und hat u. a. in den Chefredaktionen von Glamour, Freundin und DONNA gearbeitet. Sie ist Lungenkrebspatientin, Professor Dr. Frank Reichenberger ist seit 2012 ihr Arzt.

Prof. Dr. Frank Reichenberger ist Pneumologe und Internist, Allergologe und Schlafmediziner. Er arbeitet in einer eigenen Praxis in Seefeld in Oberbayern.

Gerne stellen wir weitere Fotos von Cornelia Eyssen auf Anfrage zur Verfügung.

Foto Eyssen (c) privat | Foto Reichenberger (c) privat