
ATME DICH FREI!

Schenke dir selbst Lebensqualität.



Befreie dich von den Fesseln deines Asthmas.

...mit Rabatt Code für deinen Virtual Coach!

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Wer steckt hinter «Atme dich frei!»?	5
3	Was dich erwartet	7
3.1	Deine Benefits.....	7
4	Hilfsmittel	8
5	Vorbereitung.....	9
5.1	Diagnostik	9
5.2	Medikamente.....	9
5.3	Therapien.....	9
5.4	Auslöser, Störfaktoren.....	9
5.5	Keine Erwartungen definieren	9
5.6	Dein Asthma - Vorbereitung	10
6	Asthma.....	11
6.1	Asthmaauslöser	11
6.2	Asthmasymptome	12
6.3	Der festsitzende Schleim.....	12
7	Deine Atem-Muskulatur	13
7.1	Was genau brauchen wir denn eigentlich für den Atemzug, ausser der Lunge?	13
8	Der Aufbau des «Atme dich frei!»-Programmes	14
9	Das «Atme dich frei!»-Programm in 9 Wochen.....	16
9.1	Woche 1 - Die Reinigung.....	16
9.1.1	Ängste und Negatives erkennen	16
9.1.2	Ängste loslassen.....	17
9.1.3	Eigenstolz	18
9.1.4	Körperliche Übungen Nr. 1	18
9.1.4.1	Der Meditative Schneidersitz - Beginn.....	18
9.1.4.2	Der Kreisende Oberkörper	19

9.1.4.3	Der Meditative Schneidersitz - Ende	19
9.2	Woche 2 - Sich fallen lassen	20
9.2.1	Schultern senken	20
9.2.2	Körperliche Übungen Nr. 2.....	21
9.2.2.1	Der Kreisende Kopf.....	21
9.3	Woche 3 - Die Bauchatmung.....	21
9.3.1	Tipps zur Bauchatmung	23
9.3.2	Körperliche Übung Nr. 3.....	24
9.3.2.1	Den Kopf in Seitenlage gekippt	24
9.3.2.2	Der Kopf-Dreher Links/Rechts.....	24
9.4	Woche 4 - Erleichtertes Sitzen und Stehen	25
9.4.1	Körperliche Übung Nr. 4.....	27
9.4.1.1	Die Wirbelsäulenrotation	27
9.4.1.2	Der Rumpf-Seiten-Dehner.....	28
9.5	Woche 5 - Visualisierung und Selbstnachrichten.....	29
9.5.1	Visualisierung.....	29
9.5.2	Selbstnachrichten & Liebesbotschaften.....	31
9.5.3	Körperliche Übung Nr. 5.....	32
9.5.3.1	Der Nacken-Strecker.....	32
9.6	Woche 6 - Die Nasenatmung	33
9.6.1	Körperliche Übung Nr. 6.....	34
9.6.1.1	Die Zweifache Nackenmassage	34
9.7	Woche 7 - Das Trinken.....	35
9.7.1	Körperliche Übung Nr. 7.....	36
9.7.1.1	Der Herabschauende Hund.....	36
9.8	Woche 8 - Die Massage der Triggerpunkte	37
9.8.1	Körperliche Übung Nr. 8.....	38
9.8.1.1	Der Schulterstrecker.....	38

9.8.1.2	Der Schulterdehner	39
9.9	Woche 9 - Morgenroutine, Anti-Asthma-Übungen komplett, 20 min	40
9.9.1	Körperliche Übung Nr. 9.....	41
9.9.1.1	Der Brustkorböffner	41
10	...und was kommt danach, nach den 9 Wochen?.....	42
11	Bonus: Rabattcode für deinen Virtual Coach	43
12	Haftungsausschluss und Urheberrecht	44
13	Mitwirkende	45
14	Anhang	46
14.1	Wöchentliche Übungen, Übersicht mit Kurzbeschreibung	46

1 Einleitung

Indem du diese Zeilen liest, hast du dir bereits darüber Gedanken gemacht, wie du dein Leben mit Asthma verbessern kannst. Die bisherigen Therapien bringen dir noch nicht den erfolgreichen letzten Schliff, für ein lebenswerteres Leben? Dann bleibe unbedingt dran und lies hier weiter.

Hier bekommst du Hilfe aus dem echten Leben, erprobt an mir selbst. Es sind keine teuren Anschaffungen nötig und es ist keine anstrengende Sportart auszuüben.

Im Verlaufe der nächsten neun Wochen erarbeiten wir eine tägliche Abfolge von Übungen, die dir guttun werden und sich dann schliesslich zu einer Routine zusammenfügen. Der Mensch liebt in seinem Alltag nichts mehr, als Gewohnheit.

Schlussendlich investierst du 20 Minuten Zeit pro Tag, für ein besseres Lebensgefühl.

Jede Woche wird zusätzlich der Fokus auf ein spezielles Thema gerichtet und dieses vertieft.

Unterstützung bekommst du in Form von Wochenblättern, diesem Buch, meinem Support und der Community.

Viel Spass und Erfolg auf dem Weg zu deinem neuen positiven Körpergefühl!

2 Wer steckt hinter «Atme dich frei!»?

Im Herbst des Jahres 1986 begann meine Geschichte. Noch frisch geschlüpft, da haben sich bereits die ersten Probleme abgezeichnet. Als Baby litt ich an einer extremen Form von Milchschorf¹, dieser entwickelte sich nahtlos zu Neurodermitis². Der Juckreiz raubte mir die Ruhe, Tag und Nacht. An ruhiges Sitzen war nicht mehr zu denken. Während dem Schlaf kratzte ich mich trotz Schutzhandschuhen blutig. An meinem hinteren Oberschenkel bildete sich eine handgrosse Wunde, welche ernsthaft zu entzünden drohte. Neben multiplen Allergien gesellte sich mit den Jahren auch Asthma dazu. Mein Immunsystem spielte Achterbahn und war schlussendlich kaum noch vorhanden. Für ein Jahr setzte ich die Schule aus, da ich körperlich nicht mehr in der Lage war, am Unterricht teilzunehmen. Gefühlte 1000 Cremes, Sprays, Tabletten, Untersuchungen und Ärzte später kam ich mit zwölf Jahren in eine ganzheitliche Klinik, die Schul- und Komplementärmedizin unter ihrem Dach vereint. Da konnte mir nachhaltig geholfen werden. Dank ihrer Hilfe, war ich gestärkt und konnte so meine Jahre als Teenager starten und später meinen Schulabschluss³, sowie Ausbildung⁴ abschliessen.

Im Jahr 2016 hat mein Leben eine wundervolle Kehrtwende genommen. Meine Familie und ich, bestehend aus meinem Ehemann, unserer fröhlichen Tochter und mir, brachen auf um die Welt zu bereisen. Mit unserer zehn Meter langen und knapp drei Meter breiten Segelyacht starteten wir im Frühling 2016 an der Ostsee. Gegen Ende desselben Jahres legten wir die Taue unseres Schiffes um die Poller auf der kanarischen Insel Lanzarote und blieben dort, um unsere Projekte zu verwirklichen.

In diesen sieben Monaten auf See warfen wir alles über Bord, was wir kannten, denn nichts hielt uns mehr zurück. Lediglich drei Kartons erinnerte an unser Dasein in der Schweiz. Unser Horizont weitete sich auf 360 Grad. Nun endlich konnten wir frei sein und uns auf die Suche nach unserer Berufung zu machen.

Mein Asthma wurde mit heilender Meeresluft durchflutet und nach einigen Monaten konnte ich zwei Medikamente, nach jahrzehntelanger Einnahme, endlich absetzen. Es war eine harte Zeit, da sich über die Jahre eine Abhängigkeit von diesen chemischen Produkten einstellte. Das war der ausschlaggebende Moment, als ich beschloss, meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Mich nicht mehr abhängig machen zu lassen. Mich selbst zu heilen, mit der Hilfe meines Körpers, meines Geistes und der Natur.

¹ Hautausschlag mit Krustenbildung, primär am Kopf auftretend, im Säuglingsalter.

² Häufig durch Allergien ausgelöstes Ekzem. Kann den gesamten Körper betreffen.

³ Maturitätsabschluss 2006, in der Schweiz.

⁴ Studium zur Dipl. Biomedizinischen Analytikerin HF 2009, in Zürich der Schweiz.

Du brauchst deswegen nicht an Meeresnähe zu wohnen. Denn mit den Methoden die du in diesem Buch lernen wirst, kannst du dein Asthma überall in den Griff bekommen. Wir leben seit einiger Zeit wieder weit entfernt von Meeres- oder Höhenluft und ich kann weiterhin ohne Medikamente joggen oder meiner Lieblings-Outdoor-Beschäftigung nachgehen, dem Nordic-Walking.

So trug ich alles aus den letzten 30 Jahren Dasein, über das Thema Asthma und Allergien zusammen: Welche Therapien ich absolvierte, welche Medikamente ich einnahm, was wie geholfen hat, wer meine Ansprechpartner waren, las alle meine medizinischen Berichte und studierte Laborresultate. Es kam so einiges zusammen. Danach las ich mich in der aktuellen Thematik ein und verschlang alles was ich fand in Büchern und dem Internet.

Als mein Kopf schlussendlich mit Fakten und Wissen gefüllt war, hörte ich richtig tief in mich hinein und fragte meinen Körper und Geist nach einer Lösung. Er gab mir Antworten und das nicht zu knapp. Diesen Informationen und Resonanzen folgte ich und schrieb alles auf Papier nieder. So entstand das Konzept zu «Atme dich frei!».

Einzelne Methoden gab ich hilfsbereit an meine Mitmenschen weiter und bekam tolle und erstaunliche Feedbacks. Das gab mir die Idee, meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit dir zu teilen.

3 Was dich erwartet

Sitzt dir manchmal ein Elefant auf der Brust? Hast du stechende Schmerzen in der Brustgegend? ..., auch wenn du täglich Pillen und Sprays zu dir nimmst? Dann bist du hier genau richtig. Du kannst deine Krankheit Asthma, selbst in die Hand nehmen.

Ich biete dir ein 9-wöchiges Programm an, um dir mehr Lebensqualität zu geben. Während dieser Zeit brauchst du keine zusätzlichen Mittel oder Geräte. Die wichtigsten Komponenten sind du und dein Körper. Sei ganz du selbst und komme auf deinen natürlichen Weg zurück. Deine Atemmuskulatur wird entspannt und deine Lunge bekommt Platz um zu atmen.

Für die Durchführung des «Atme dich frei!»-Programmes, brauchst du keine überaus sportliche Fitness. Sei einfach du selbst. Wir gehen es langsam an, denn somit behältst du die Motivation und den Überblick. Mache alles so, wie es für dich stimmt und höre auf deinen Körper. Lass dich von deiner inneren Stimme leiten.

Wir legen den Fokus auf deine Atemmuskulatur, Faszien⁵ und einer entspannten Atemtechnik. Tag für Tag wirst du dich leichter und befreiter fühlen und deinem Leben einen anhaltenden Aufschwung geben.

Hier bist du an der falschen Stelle, falls du Medikamententipps oder medizinische Beratung suchst, denn für das «Atme dich frei!»-Programm brauchst du dich und deinen Geist.

3.1 Deine Benefits

Energie, Lebensfreude, Schmerzfrei, Verhinderung von Entzündungen der verschiedensten Gewebe, reduziert Müdigkeit, Sauerstoffzufuhr ist erhöht, gesteigertes Atemvolumen, keine flache Atmung mehr, mehr Raumkapazität für den Verdauungstrakt und die Lunge, gesteigerte nonverbale Ausstrahlung, erhöhtes Selbstvertrauen, Vertrauen in seinen Körper und bessere Selbstheilungskräfte.

Klingt wunderbar? Na dann, los!

⁵ Bindegewebe, welches als Hülle (für Muskeln etc.) fungiert und somit eine Schutzfunktion hat.