

Inhaltsverzeichnis

**Heilatmen – die Meinung
der Schulmedizin und der
Naturheilkunde 7**

Ärztliches Vorwort 7

Naturheilkundliches Vorwort 9

Atmen ist Leben 10

Die Atmungsorgane 12

Die Atemwege – eine Reise durch den
Körper 13

Die Lunge 15

Das Atemzentrum 17

Sauerstoff und Kohlendioxid: die
Ver- und Entsorgung unseres Körpers 18

**Erkrankungen der Atemwege
und Atmungsorgane 20**

Infektionen der Atemwege 20

Schnupfen und Grippe 20

– Was können Sie tun? 22

Bronchitis 22

– Was können Sie tun? 23

Lungenblähung 24

– Was können Sie tun? 25

Allergische Erkrankungen der Atemwege
und Atmungsorgane 25

Heuschnupfen 26

– Was können Sie tun? 26

Asthma bronchiale 27

– Was können Sie tun? 28

**Was versteht man unter
Heilatmen? 29**

Atemschulung und -pflege 29

Atemtherapie 30

Körperorientierte Psychotherapien 30

Methoden der Atembehandlung 32

Das Atmen beim Yoga – die traditionelle
indische Lehre 32

Heilatmen als medizinische Therapie –
der westliche Weg 34

Atemschulung und -pflege nach

Prof. Dr. Ilse Middendorf 35

5

Integrale Atemschulung nach Klara Wolf 37
Atemmassage und Atemgymnastik nach Dr. Ludwig Schmitt 38
Die Kunst zu atmen nach Frédéric Leboyer 41
Weitere Spezialformen der medizinischen Heilatmung 42
Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Atem 42
Wie neu geboren durch Atmen: Rebirthing 43
Mehr Lebensenergie durch tiefes Atmen: Bioenergetik 44

Wir atmen mit Leib und Seele 46
Welchen Einfluß haben Gefühle auf unsere Atmung? 49
Falsches Atmen hinterläßt Spuren 50

Die Atemschule – Anleitungen für Atemübungen 53
Grundsätzliches zum Thema Atemübungen 53
Die wichtigsten Atemregeln 54
Atemübungen 56
Die eigene Atmung kennenlernen 56
Natürliche Atemimpulse 57
 – Gähnen 58
 – Lachen und Weinen 59
 – Seufzen und Stöhnen 59
 – Singen, Sprechen, Schreien, Blasen und Pfeifen 60
Körper und Seele entspannen 60
 – Körperübungen 61
 – Übungen für Geist und Seele 64
Bewußtes Atmen 67
 – Nasenatmung 67
 – Bauch-Zwerchfell-Atmung 68
 – Vertiefte Bauchatmung 72
 – Vollatmung 74
 – Atmung und Bewegung 75
 – Heilendes Atmen 79

Atempflege im Alltag 83
Atemluft und Umweltschutz 84
Der blaue Dunst 84
Die Luft in Wohn- und Arbeitsräumen 85
Die Luft als Heil- und Pflegemittel 85
Das Luftbad 87
Das Heißluftbad: die Sauna 88
Die Luftveränderung 89
 – Die Wirkungen der Höhenluft 89
 – Die Wirkungen der Meeresluft 92
Das Element Wasser 92
Körperliche Bewegung 94
Die heilende Kraft von Kräutern und Essenzen 94
 – Inhalationen 95
 – Tees, Säfte und Sirupe aus Kräutern 97
 – Heilanzeigen einiger Kräuter 98
Gesunde Ernährung 102
 – Heilfasten bei fieberhaften Infektionskrankheiten 102

Wir atmen, wie wir leben – wir leben, wie wir atmen 104

Anhang 106
Adressen 106
Literaturhinweise 109
Register 111