

Atemtherapie

Mit der Atemtherapie werden Krankheiten und Funktionsstörungen der Lunge behandelt. Mit entsprechenden Techniken wird auf eine Verbesserung der Lungenkapazität hin gearbeitet. Dazu gehört auch ein Training der Brustmuskulatur, die bei der Atmung als wichtige Hilfsmuskeln mitarbeiten. Eine vermehrte Bauchatmung ist ebenfalls wichtig. So wird die ganze Lunge belüftet und ist weniger anfällig für Keime.