

Atem - Sauerstoff ist Leben und Regeneration

Kennst Du Dein Atemsystem? Die eingeatmete Frischluft geht über die oberen Luftwege (Nase, Nasennebenhöhlen, Rachenraum) zu den unteren Luftwegen (Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und Lunge).

Stressbehaftete Umgebung, unangenehme Tätigkeiten und Schrecksituationen beeinträchtigen den Atem als Energiegeber. Der Lebensfluss Atmung kann hierdurch in seiner Aktivität (Einatmung) und Passivität (Ausatmung) gestört werden.

Eine Unterdrückung des Atems kann zu

- > Atemwegsinfekten, wie Erkältungskrankheiten, Sinusitis, Bronchitis, Kurzatmigkeit
- > und chronischen Darmbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung und funktionelle Darmstörung führen.

Sauerstoff ist lebensnotwendig

- > für die Zellversorgung, somit auch für den Abtransport von Abfallstoffen
- > körperliche und psychische Leistungsfähigkeit
- > Wundheilung u.v.m.

Sauerstoff benötigen wir zur Regenerierung!

Ich beobachte über meine Frequenz-Messungen zum körperlichen Zustand die steigenden ungünstigen Parameter, d.h. dass zu geringer arterieller Sauerstoffgehalt und Vitalkapazität vorhanden ist. Was bedeutet das?

Normalerweise wird in den einzelnen Körperzellen der eingeatmete Sauerstoff bei den Stoffwechselfvorgängen zur Energiegewinnung verbraucht und **Kohlendioxid als ABFALL-Produkt gebildet und ausgeatmet.**

Durch falsches Atmen, z. B. bei Stress, Panik, Angst etc. wird das Kohlendioxid nicht ausreichend ausgeatmet und es kommt zu Sauerstoffmangel im Körper, in den Zellen. Das kann Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel bis hin zum Kreislaufkollaps verursachen. Durch die Ansäuerung des Blutes wird auch das Immunsystem schwächer und bietet Viren, Bakterien und Pilzen einen Nährboden.

Gehe mit mir den Weg von „Da blieb mir die Luft weg“, hin zu „Aufatmen“.

Diese EMDR –Therapie führe ich nur im Praxisraum durch!

Weitere Möglichkeiten: **Erlerne Deinen entspannten Atem wieder herbei zu führen.**

Das Üben kann auch per Skype durchgeführt werden.

[Ich freue mich auf Deinen Anruf unter Tel. 06128 – 8600 920](tel:06128-8600920)

Mehr zu EMDR: <https://www.lebens-pfade.com/emdr.aspx>

Mehr zu Atem & Achtsamkeit: https://www.lebens-pfade.com/sein_atem.aspx