

Atemtherapie-Erfahrungsbericht

Von Erika 71 Jahre

ATEMTHERAPIE???

Als ich vor 15 Jahren, bei meinem Hausarzt, wegen stressbedingten Schmerzen in Behandlung war, hörte ich zum ersten Mal das Wort ATEMTHERAPIE.

Er empfahl mir diese und war der Meinung, das könnte mir helfen, aber selbst war er davon nicht wirklich überzeugt und ich konnte mir nichts darunter vorstellen. Also liess ich es bleiben ... LEIDER.

Und trotzdem schwirrte dieses Wort immer wieder in meinem Kopf herum.

2013 fand ich in Gunten eine hervorragende eidgenössisch diplomierte Naturheilpraktikerin, welche mich während Jahren begleitete und erfolgreich ganzheitlich behandelte (Reizdarm, Migräne, Arme und Beinschmerzen). Und auch hier wieder das Wort ATEMTHERAPIE und noch immer konnte ich mir darunter nichts vorstellen.

2017 kam die Diagnose: Darmkrebs. Ich wurde erfolgreich operiert und musste anschliessend die ganzen Szenarien, Chemo, CT u.s.w. über mich ergehen lassen. Während die Naturärztin mit Tröpfchen und Kügelchen versuchte, mir die Chemo etwas abzufedern, fiel mir im Wartezimmer der Onkologie Interlaken ein Flyer auf: ATEMTHERAPIE

Nun endlich hatte ich es kapiert!!!

Bei Frau Dobler erhielt ich sofort einen Termin und musste als erstes eine Art Krankengeschichte aufzählen bzw. auf einem Blatt alles ankreuzen, was bis zu jenem Zeitpunkt weh tat und was behandelt wurde. Auch war sie erfreut zu hören, dass ich gleichzeitig regelmässige Termine bei der Naturärztin hatte.

Dann war es soweit und ich durfte mich auf das Therapiebett legen und eine erste kurze Behandlung erleben – ich war sehr erstaunt, wie schnell ich zur Ruhe kam.

Von da an hatte ich jede Woche einen Termin und nun wusste ich endlich, was ATEMTHERAPIE ist.

Man legt sich in bequemen Kleidern (nicht einengende Hosen, weiche Socken, langarm Shirt) auf das Therapiebett, einmal gut durchatmen und schon ist man bereit.

Aus meiner Erfahrung:

- Man kann sich nicht gegen die Behandlung wehren, schon gar nicht mit dem Kopf.
- Man hat das Gefühl, dass die Therapeutin, Frau M. Dobler, anfangs gar nicht viel macht, doch das täuscht; mit dem Druck ihrer Hände bringt sie die Patienten oder Patientinnen in die Ruhe und Entspannung.
- Mal streicht sie, mal drückt sie, mal ist es eine leichte Massage, mal werden Arme und Beine mit kreisenden Bewegungen behandelt.
- Es tut einfach nur gut, gibt viel Energie, Lebensfreude, Platz und Raum zu befreitem Atmen.

Seit 2017 bin ich Patientin bei Frau Dobler, seit zwei Jahren natürlich nur noch einmal im Monat.

Ich litt lange unter Arthrose im Daumen (liess diesen auch zweimal spritzen). Auch hatte ich einen Spickfinger (sehr unangenehm) und grosse Schmerzen in den Ellenbogen; alles hat mir Frau Dobler mit der ATEMTHERAPIE, Fingerübungen und richtigem Atmen erfolgreich behandelt. Ich bin schmerzfrei und geniesse die monatlichen Termine, um in die Ruhe zu kommen und Energie zu tanken.

Und die Moral von der Geschichte:

Ich hätte das alles schon lange haben können, wenn ich mich viel früher für das Wort ATEMTHERAPIE geöffnet hätte.