

## Mein Weg zur Atemtherapie

von Franz, 72 Jahre alt

Meine Frau und ich sind Genuss-Skifahrer und haben einige Jahre die Skiferien auf der Riederalp im Wallis verbracht. Dies, bis ich zunehmend nach einigen Tagen Mühe mit der Atmung bekam. Trotzdem haben wir es weiterhin versucht, die Ferientage zu geniessen, bis es wirklich nur noch ein «Knorz» geworden ist. Ein **freies** Atmen auf der Höhe von 2000 m und höher war nicht mehr möglich und zu anstrengend.

Im März 2019 hiess es zum letzten Mal Skiferien und wir kamen zum Schluss, dass ich gegen meine Atemprobleme etwas unternehmen sollte.

Der Zufall wollte es, dass meine Frau kurz darauf im Amtsanzeiger von Interlaken eine Annonce über eine Diagnose der Atmungstätigkeit gelesen hatte. Ich wurde aktiv. An einem Event im Jahr 2019 in der Droga-Drogerie traf ich das erste Mal auf die Atemtherapeutin, Frau Dobler. Ab diesem Zeitpunkt war mir klar: Ich musste etwas für meine Gesundheit in dieser Angelegenheit unternehmen.

Nun sind es im Mai dieses Jahres bereits vier Jahre her, seitdem ich regelmässig Therapiestunden bei Frau Dobler besuche.

Nebst dem **bewussten** Atmen habe ich auch gelernt, in eingeschränkten Atmungssituationen die Früchte der Therapie umzusetzen.

Auch wenn wir nun schon beide, meine Frau und ich, die 70er- Grenze überschritten haben, bewegen wir uns noch gerne in den Bergen. Sei es zum Wandern oder zum Pilze Suchen.

Ein bemerkenswertes Erlebnis habe ich im Gebiet des Stockhorns erlebt. Nach einer sehr anstrengenden Wanderung hatten wir wiederum die Bahn erreicht. Ausschnafen, ein paar Atemübungen und Lockerlassen haben mir wieder zu einem **befreienden Atmen** verholfen.

Anfang dieses Monats hatte meine Frau einen Operationstermin. Je näher dieser Tag gekommen war, desto mehr hatte ich zunehmend Einschränkungen mit der Atmung. Es machte mir zeitweise grosse Mühe, locker zu sein und ohne Anstrengung den Tag zu verbringen. Nebst dem in den Therapiestunden Gelernten und den täglichen Medikamenten, die ich seit rund 20 Jahren nehmen muss, hat sich diese Situation erst nach der erfolgreichen Operation meiner Frau gebessert. Diese Situation hat mir aufgezeigt, dass auch die **Psyche** einen grossen Einfluss auf die Atmung und das Wohlergehen hat.

Ja, warum nehme ich Medikamente für die Unterstützung der Atmung? Vor rund 20 Jahren hatte ich eine Lungenentzündung. Die Folge war eine Einschränkung der Lungenleistung auf 70 %. Der Verlust von 30 % ist merklich. Die Atemtherapie hilft mir nun dabei, diese Situation erträglicher zu machen.

Heute besuche ich Frau Dobler noch einmal monatlich. Ihre Unterstützung nehme ich gerne weiterhin in Anspruch.