



Heuschnupfen und Allergien

Seit 1998 praktiziert Monika Dobler in Interlaken Atemtherapie nach der Lehre von Professor Ilse Middendorf. Die Therapien helfen, die Widerstandskräfte zu stärken. Dies gelingt durch eine bewusste Atmung.

Gerade in der aktuellen Zeit, in der viele Menschen unter Heuschnupfen leiden, ist das bewusste Atmen wieder im Fokus. Die daraus resultierende Haltung leistet einen positiven Beitrag zur Linderung der Symptome wie Niesen, laufende Nase, verstopfte Nase und gerötete juckende Augen.

Werden Symptome wie diejenigen des Heuschnupfens nicht ernst genommen, kann sich die Nasenatmung zunehmend verschlechtern, sodass schliesslich durch die Nase als auch den Mund geatmet wird. Die verschlechterte Nasen- sowie die resultierende Mundatmung können zu Entzündungen der Nebenhöhlen, Rachen und Bronchien führen. Die Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt. Mithilfe der Atemtherapie können die Symptome von Heuschnupfen gelindert und einer Verschlechterung der Nasenatmung vorgebeugt werden.

Die Atemtherapie ist eine ganzheitliche, ressourcenorientierte Therapie. Mithilfe einfacher Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in liegender, sitzender und stehender Position erlernt man schrittweise, den Körper und seine Widerstandskräfte nachhaltig zu stärken.

Weitere hilfreiche Informationen sind auf der Website von Monika Dobler zu finden, die auch direkt und unverbindlich Auskunft gibt. An zwei Freitagen, 9. und 23. Mai, bietet Monika Dobler in der Stedtl Apotheke Drogerie in Unterseen auf Terminvereinbarung eine kostenlose Schnupperbehandlung an. Bei dieser Gelegenheit können alle Interessierten selber erfahren, wie eine Atembehandlung wirkt.

Atemtherapie – Interlaken, Marktgasse 13, Interlaken, Telefon 079 777 89 23, info@atemtherapie-interlaken.ch www.atemtherapie-interlaken.ch