



Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD

Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser

 **Download**

 **Online Lesen**

Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser

 [Download Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, B ...pdf](#)

 [Online Lesen Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, ...pdf](#)

Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD

Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser

Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser

Downloaden und kostenlos lesen Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Damit Sie wieder Luft bekommen

Nur ein paar Treppenstufen und Sie merken schon: Ihnen geht die Puste aus! Wer Asthma oder eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) hat, kennt die Atemnot als ständigen Begleiter - vor allem bei körperlicher Belastung. Husten und Schleim erschweren das Atmen oft zusätzlich.

Effektive Soforthilfe. Bei akuter Atemnot bringen Übungen wie die "Lippenbremse" schnell und effektiv Erleichterung.

Atemwege offen halten. Mit der "richtigen" Hustentechnik befreien Sie Ihre Bronchien, werden lästige Hustenattacken los und entlasten Ihre beanspruchten Atemmuskeln.

Prof. Dr. med. Dierkesmann ist Internist und Pneumologe. Er war lange Jahre Chefarzt der Klinik Schillerhöhe in Gerlingen und ist zwischenzeitlich im Ruhestand.

Sonja Kaiser (früher. Bissinger) ist Diplom-Sportpädagogin und -therapeutin. Sie hat die ambulante Lungensportgruppe in der Klinik Schillerhöhe geleitet. Heute arbeitet sie als Sporttherapeutin in Zürich.

Muskulatur stärken. Durch Atemgymnastik und regelmäßig angewandte einfache Übungen stärken Sie Ihre Atemmuskeln und steigern Ihre allgemeine körperliche Fitness. So können Sie Ihre Beschwerden dauerhaft reduzieren. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. med. Dierkesmann ist Internist und Pneumologe. Er war lange Jahre Chefarzt der Klinik Schillerhöhe in Gerlingen und ist zwischenzeitlich im Ruhestand.

Sonja Kaiser (früher. Bissinger) ist Diplom-Sportpädagogin und -therapeutin. Sie hat die ambulante Lungensportgruppe in der Klinik Schillerhöhe geleitet. Heute arbeitet sie als Sporttherapeutin in Zürich.
Download and Read Online Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser #1R0UCK2Z3TL

Lesen Sie Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser für online ebook
Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser Bücher online zu lesen.
Online Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser ebook PDF herunterladen
Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser Doc
Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser Mobipocket
Endlich durchatmen: Wirksame Atemübungen bei Asthma, Bronchitis und COPD von Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser EPub