

Gut Leben Mit Asthma Und Allergien

When somebody should go to the book stores, search commencement by shop, shelf by shelf, it is in reality problematic. This is why we offer the book compilations in this website. It will utterly ease you to see guide **Gut Leben Mit Asthma Und Allergien** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you essentially want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best place within net connections. If you want to download and install the Gut Leben Mit Asthma Und Allergien, it is completely easy then, before currently we extend the associate to buy and create bargains to download and install Gut Leben Mit Asthma Und Allergien for that reason simple!

Gut Leben Mit Asthma Und Allergien

2023-08-27

BOOKER ARCHER

Asthma - wieder frei atmen Edel Books - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Ein gut verständliches Buch über Chronische Atemwgskrankheiten: Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Emphysem und COPD, geschrieben von ausgewiesenen Kennern der Materie.

Belastungsasthma und Sport Cuvillier Verlag
Körperliche und psychische Gesundheit, Regeneration, Leistungsfähigkeit - die Atmung beeinflusst jeden Aspekt unseres Wohlbefindens. In diesem einzigartigen, auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Werk, vereint der Bestsellerautor Patrick McKeown das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper. Umfassend, detailliert und sofort umsetzbar erklärt Ihnen der Atemexperte die Buteyko-Atemtechniken, die den Körper stärken und zahlreiche Beschwerden lindern oder sogar komplett beseitigen. Ob Diabetes, Epilepsie, prämenstruelles Syndrom (PMS), Rückenschmerzen oder auch Long Covid - diese und viele weitere Erkrankungen hängen auch mit einer falschen Atmung zusammen. Im Umkehrschluss haben Sie die Heilung selbst in der Hand: Die Buteyko-Atemmethode ist der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit. Mit der von Profisportlern und Ärzten getesteten Technik lernen Sie, die Sauerstoffaufnahme zu optimieren und dadurch das Nervensystem zu beruhigen und die Lungenfunktion zu verbessern. Das steigert nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern macht Sie auch widerstandsfähiger und verhilft Ihnen zu einem langen, glücklichen und gesunden Leben.

Milch ist nicht gleich Milch! John Wiley & Sons
Millionen Menschen mit diffusen Beschwerden wissen nicht, dass für ihre gesundheitlichen Probleme versteckte Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sind. Allergiesymptome treten meist rasch auf und reichen von leichten, lästigen Beschwerden - wie Niesen oder Juckreiz - über kräftezehrendes Asthma bis hin zu schweren, teils lebensgefährlichen Reaktionen wie dem gefürchteten anaphylaktischen Schock. "Die Allergie-Bibel" wurde von einem Pharmakologen und einer Ärztin verfasst und liefert Antworten auf die wichtigsten Fragen: Woran erkenne ich, dass ich an einer Allergie leide? Wodurch wird sie ausgelöst? Wie wirkt sie sich auf die Gesundheit aus? Und was ist zu tun, um sie zu überwinden? Das verständlich geschriebene, hoch aktuelle Buch bietet umfassendes Wissen: - Zuverlässiges Erkennen von Allergien und deren Ursachen - Die wirksamsten schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlungsmethoden sowie bewährte Ratschläge und praktische Tipps für den Umgang mit Allergiesymptomen zu Hause, in der Freizeit und am Arbeitsplatz - Nützliche Informationen über die zunehmenden Lebensmittel- und Umweltunverträglichkeiten - Empfehlungen zur Minimierung der Allergene in geschlossenen Räumen, zur Verringerung von allergischen Reaktionen (z.B. auf Pollen oder Haustiere) und für

notwendige Reisevorbereitungen - Sinnvolle (Selbst-)Hilfe von A bis Z: Allergiemedikamente, Nahrungsergänzungsmittel und alternative Behandlungsmöglichkeiten

Der brave Patient schweigt Schlütersche

Nicht schlecht!, sagen wir, wenn wir loben wollen - aber was genau meinen wir damit? Auf den ersten Blick eigentlich klar: Gut. Aber warum sagen wir das dann nicht auch so, zum Beispiel: Gut, das ist wirklich gut! Warum diese verneinenden Aussageformen ihr Ziel so oft nicht erreichen oder teils das Gegenteil bewirken, erklärt Heinz Welling. Er erläutert die Verarbeitung sprachlicher Informationen im Gehirn und zeigt anhand vieler Beispiele aus dem Alltag, wie wir durch den bewussten, zielgerichteten Einsatz von Sprache die richtigen Botschaften senden. Mit diesem Wissen lässt sich die Kommunikation verbessern und Missverständnisse werden vermieden. Der Leser erfährt, wie er klare und verständliche Aussagen übermitteln kann, wodurch der berufliche wie auch der private Alltag entscheidend erleichtert wird. Bewusst und positiv eingesetzte Sprache verbessert unseren Kontakt zu anderen. Sie verhilft aber auch zu mehr Selbstbewusstsein und Zufriedenheit, wenn wir sie für unsere innere Kommunikation nutzen, das heißt unsere eigenen Gedanken positiv programmieren.

stern GESUND LEBEN eBook: Ratgeber Gesundheit Mankau-Verlag GmbH

Seit sie denken kann, leidet Alina Aidenberger unter allergischen Hautreaktionen, häufigen Infekten und Migräne. Mit 20 Jahren bekam sie ihren ersten Asthmaanfall. Von da an verschlimmerte sich ihr Asthma bronchiale kontinuierlich, andere chronische Entzündungen kamen hinzu. Mehrmals musste sie ins Krankenhaus, kämpfte ums Überleben. Vor einigen Jahren begann Alina Aidenberger, ihre Klinikerlebnisse einem Tagebuch anzuvertrauen. Zunächst nur, um für sich selbst den Verlauf ihrer Krankheit festzuhalten und wichtige Erkenntnisse zu gewinnen. Nun hat sie sich entschlossen, ihre Aufzeichnungen zu veröffentlichen. Schonungslos dokumentiert das Tagebuch, wie schnell Arzt-Patienten-Gespräche, Behandlungsmethoden oder Sparmaßnahmen im Gesundheitswesen ein sehr persönliches und dabei nicht gerade schönes Gesicht bekommen. Dieses Tagebuch zeigt, wie oft das Vertrauen in Ärzte und in die Medizin erschüttert wird, aber auch, wie man es wieder aufbauen kann - und wie man selbst als chronisch Kranker neuen Mut schöpft. Ein bewegender Bericht: zweifelnd und hoffend, kritisch und selbstkritisch, doch mit einer großen Portion Humor und Selbstironie.

Asthma natürlich behandeln Heyne Verlag

Kaum eine Erkrankung nimmt an Häufigkeit so rasant zu wie Allergien und das Asthma bronchiale: In der Bundesrepublik Deutschland leiden heute etwa 7,5 Millionen Menschen, also 9 % der Bevölkerung, unter Asthma. Die Tendenz bei der heranwachsenden Generation ist steigend: Mittlerweile sind 10 bis 12 % der Schulkinder betroffen. Damit ist Asthma zur häufigsten chronischen Erkrankung im Kindesalter avanciert. Doch richtig behandelt, schränken Allergien und Asthma die

Lebensqualität heutzutage nicht mehr ein. Allerdings ist die Therapie kompliziert: Mehrere hochwirksame Medikamente müssen nach bestimmten Regeln kombiniert und den wechselnden Beschwerden des Patienten angepasst werden. Das Buch "Gut leben mit Asthma und Allergien" vermittelt dem interessierten Patienten ohne Überfrachtung durch medizinische Fachbegriffe und Nebensächlichkeiten das notwendige Wissen, um als gleichberechtigter Partner des Arztes an Überwachung und Steuerung seiner Therapie mitzuwirken. Es gibt einen Überblick über neueste Erkenntnisse zur Entstehung von Asthma und Allergien, über diagnostische Methoden und Möglichkeiten, Beschwerden vorzubeugen. Vor allem aber will das Buch das Konzept der Therapie so verständlich machen, dass der Patient zum aktiven Partner des Arztes werden kann.

(K)ein normales Leben ? BoD – Books on Demand

Das Mädchen Fine zeigt, wie viel Mut es erfordert, sich trotz der Angst vor einem Asthma-Anfall wieder mitten ins Leben zu wagen - und wie das gelingen kann. Fine, Sina und Kasim haben sich sehr auf die Sommerferien gefreut. Endlich haben sie ganz viel Zeit, um draußen Abenteuer zu erleben. Doch beim Fußballspielen hat Fine ausgerechnet vor dem entscheidenden Tor einen schlimmen Asthma-Anfall. Danach verlässt sie aus Angst vor einem weiteren Anfall kaum noch das Haus und zieht sich immer mehr von ihren Freunden zurück. Sie beschäftigt sich nur noch mit dem dicken Angstknäuel in ihrem Bauch. Und dann sind die Sommerferien fast vorbei und Fine muss ihren ganzen Mut zusammennehmen ... Diese Geschichte soll betroffenen Kindern dabei helfen, ihre Asthma-Erkrankung zu verstehen, und zeigen, dass sie damit nicht allein sind. "Ecke, Abseits und die Atemnot" ist ein Band der Reihe "Psychologische Kinderbücher". Das Buch liefert von Asthma betroffenen Kindern, ihren Eltern, Lehrer*innen und Therapeut*innen wichtige Informationen über die Krankheit und über die psychologischen Folgen dieser Atemwegserkrankung sowie praktische Aufgaben und Übungen. Materialien zu diesem Buch können nach erfolgter Registrierung von der Hogrefe Webseite heruntergeladen werden.

Asthma Springer-Verlag

Der Autor dokumentiert seine Erfahrungen mit der Heilkraft reinen Wassers und zeigt auf: Unbeabsichtigte Austrocknung des Körpers verursacht zahlreiche schmerzhaft, degenerative Krankheiten. Er erklärt den Zusammenhang zwischen Wassermangel im Körper und Allergien, Asthma oder Lupus. In bekannt engagierter Weise schildert er: · wie man chronische Dehydration im Körper erkennt. · wie Kinderasthma sich ohne Medikament verhindern oder heilen lässt. · wie man Autoimmunerkrankungen auf natürliche Art behandeln kann. Dr. Batmanghelidj gibt Antworten auf die häufigsten Fragen zu Asthma und Allergien und zitiert eindrucksvolle Berichte über die natürliche Linderung von Asthma.

Asthma einfach wegatmen GRIN Verlag

Spannend und humorvoll erzählt das Buch die Geschichte einer Frau, die in der Mitte ihres Lebens einem Jahrzehnte währenden Jammertal entsteigt und Dunkles und Schweres in Licht und Leichtigkeit verwandelt. Als sie glaubt, den nächsten Winter in Deutschland nicht zu überleben, flüchtet Angelika Keil in die Schweizer Berge und erfährt dort eine neue Sichtweise des Lebens. Daraus entwickelt sie ihre faszinierende AK-Strategie®, mit deren Hilfe sie alle ihre angeblich unheilbaren Krankheiten auflöst und ihr Leben in allen Bereichen in Ordnung bringt. Schon bald macht sie sich selbstständig, um jene Menschen zu begleiten, die ebenfalls ihr Leben mit der AK-Strategie® noch mehr verbessern möchten. Hautnah erleben die Leserin und der Leser die Entwicklung der Autorin mit, ihre Höhen und Tiefen, ihre Ängste, Zweifel, Hoffnung und Freude. Sie erfahren, wie Angelika Keil zu ihrer Bestimmung findet und mit welcher faszinierendem

Mut sie ihren Weg geht, obwohl ihr oft harscher Wind entgegen bläst. In gewohnt lebendiger Art erzählt sie ihre Geschichte und lacht gerne über sich selbst. Völlig überraschend selbst für jene, die Angelika Keil sehr persönlich kennen, offenbart sie in der zweiten Buchhälfte erstaunliche Ereignisse und Erfahrungen. Manch einer dürfte sich in ihrer Geschichte wiedererkennen und sich ermutigt fühlen, ebenso beharrlich seinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn er oder sie ganz anders denkt und handelt als die Mehrheit der Menschen. Angelika Keil lebt vor, wie sich die Konfrontation mit den eigenen Ängsten und Zweifeln auszahlt. Denn Freiheit, so wird deutlich, erlangt nur, wer sich seiner Ängste bewusst wird, durch sie hindurch geht, seine Lernchance annimmt und zu innerem Wachstum bereit ist. Spirituell Interessierte mögen in Angelika Keil's Entwicklung die Phasen einer spirituell Erwachenden erkennen. Auf jeden Fall bleibt die Geschichte spannend bis zum Schluss. Eine Fortsetzung ist angekündigt, was etliche Leserinnen und Leser freuen wird. Gut leben mit Asthma und Allergien BuchVerlag für die Frau Asthma ohne Medikamente behandeln – geht das? Klinische Studien bestätigen, dass die Buteyko-Methode der effektivste Ansatz ist, um Atemwegserkrankungen an ihrer Wurzel zu bekämpfen und loszuwerden. Der Asthmaexperte Patrick McKeown führt Sie in die Grundlagen der Technik ein und zeigt Ihnen einfache Übungen, mit denen Sie sich das Überatmen ab- und richtiges Atmen angewöhnen. So können Sie nicht nur Husten, Keuchen, Atemlosigkeit und Schnarchen reduzieren, sondern auch Asthmaanfälle vermeiden oder lindern. Zusätzliche Tipps helfen Ihnen, Ihren Lebensstil durch genügend Bewegung und Schlaf sowie die richtige Ernährung zu optimieren, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, Ihre Gesundheit zu verbessern und sich dauerhaft von Atembeschwerden zu befreien. Überarbeitete Neuausgabe des Titels Den Mund schließen. Selbsthilfe-Handbuch aus der Buteyko-Atemklinik

Gut leben mit Asthma! Riva Verlag

Juckreiz, Niesattacken, Atemnot – wer allergisch ist, kennt diese Symptome und auch den Frust, dass es schon wieder losgeht, mit dem Heuschnupfen, mit einem Neurodermitisschub oder einer allergischen Reaktion auf Lebensmittel. Dabei gibt es viele Tipps und Tricks für den Alltag, um Allergien in den Griff zu bekommen. Auch Herausforderungen wie ein Kindergeburtstag, ein Schulausflug oder eine Urlaubsreise lassen sich mit guter Vorbereitung meistern. Das Miteinander ist ebenfalls Thema des Buchs: Wie gehe ich mit Belastungen oder mit unsensiblen Kommentaren anderer um? Sicher ist: Man steht nicht alleine da, es gibt Hilfe! Die Medizinjournalistin Daniela Halm ist selbst Mutter einer Tochter mit verschiedenen Allergien und kennt beides: persönliche Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung, aber auch die medizinischen Fakten rund um Allergien und was Patienten in Zukunft helfen könnte. Mit diesem Buch will sie vor allem Kindern und Jugendlichen mit Allergien und ihren Familien Mut machen und ihnen mit praktischen Tipps das Leben erleichtern. Eine spannende Reise durch die Welt der Allergie, nicht nur informativ, sondern auch mit einem Augenzwinkern erzählt. Empfehlung des Deutschen Allergie- und Asthmabunds: "Aus Sicht des DAAB schließt das Buch "Total allergisch - na und?" von Frau Halm eine Lücke auf dem deutschen Bücher- und Ratgebermarkt. Die Kombination aus praktischen Tipps, gut verständlich dargestelltem Stand der Wissenschaft und eigenen Erfahrungen und Erlebnissen aus dem Alltag einer Familie, die von Allergien, Asthma und Neurodermitis betroffen ist, macht die Besonderheit des Buches aus. Es ist dadurch ein hilfreicher Begleiter nicht nur für Betroffene selber, sondern auch für Fachpersonal, das mit allergischen Patienten zu tun hat." Zur Geschichte der Asthmabehandlung BoD – Books on Demand Michael Moos, Jahrgang 1956, hat 1975 den Beruf des

Bankkaufmanns gelernt. Bei einer Umstrukturierung in der Bank ist er 1991 dort ausgeschieden. 1992 hat er noch einmal für 5 Monate bei einer Bank gearbeitet. 1993 hat er sich mit einer kleinen Hundepension selbstständig gemacht. Damit begann ein langjähriger Existenzkampf. Seit seinem ersten Lebensjahr hat der Autor Asthma. Später kamen weitere Erkrankungen wie Migräne und Magen/Darmbeschwerden dazu. In diesem Buch erzählt Michael Moos über sein Leben mit den Erkrankungen und über seine berufliche Entwicklung. Seit er in Rente ist, macht er sich auch Gedanken darüber, wie er künftig im Alter leben wird.

Gut leben mit Asthma und Allergien tredition

Bewegende Berichte vieler Patienten von Dr. Strunz zeigen: Krankheit ist kein Schicksal. Von Schlafstörungen bis Arthrose, von Bluthochdruck bis Neurodermitis, von Magen-Darm-Krankheiten bis Allergien: Dr. med. Strunz erklärt, wie Beschwerden und Krankheiten entstehen – und warum sie verschwinden können, sobald Betroffene ihr Leben umstellen und sich konsequent »genetisch korrekt« ernähren und bewegen. Denn Selbstheilung ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers – unterstützen wir ihn dabei!

Nahrungsmittel-Allergien für Dummies John Wiley & Sons

Allergien im Keim ersticken Leiden auch Sie jedes Jahr im Frühling unter brennenden Augen und einer laufenden Nase? Schnürt sich Ihnen der Hals zu, wenn Sie nur an Haustiere denken? Und können Sie nicht unbeschwert schlemmen, weil Sie sich wegen der unangenehmen Folgen Sorgen machen? Allergien können ganz schön belastend sein – sowohl körperlich als auch mental. Doch Sie müssen sich nicht tatenlos mit diesen Beschwerden abfinden, denn es gibt Mittel und Wege, auch ohne Medikamente Symptome zu lindern und sie sogar gänzlich loszuwerden. Dr. Gerrit Sütfels erklärt nicht nur, was Sie im Fall von • Heuschnupfen, • Reizhusten und Atemnot, • gereizten und tränenden Augen, • Hautausschlag oder • Verdauungsbeschwerden tun können. Er weiß vor allem auch, wie Sie Ihr Immunsystem gewissermaßen umschulen, damit es nicht bei jedem Kontakt mit eigentlich harmlosen Stoffen zu unangenehmen Reaktionen und Schmerzen kommt. Das Beste aus Naturheilkunde, Homöopathie und TCM Natürliche und wirkungsvolle Maßnahmen wie die Anwendung von Heilpflanzen, Kältebäder, Akupressur oder Entspannungsmethoden und abgestimmte Programme helfen Ihnen dabei, Ihr fehlgeleitetes Immunsystem nachhaltig in die richtigen Bahnen zu lenken. So gelingt es Ihnen, ein Stück Lebensqualität und Freiheit zurückzugewinnen!

Ecke, Abseits und die Atemnot Schlütersche

Woran erkennt man, ob ein Arzt gut behandelt? Betrachtet er Körper und Psyche gleichermaßen? Wann sollte der Hausarzt, wann der Facharzt zu Rate gezogen werden? Und wie sollte die Zusammenarbeit dieser Mediziner aussehen? Der Ratgeber Gesundheit von stern GESUND LEBEN gibt ausführliche Antworten und bereitet Patienten bestmöglich auf die nächste Sprechstunde vor. Das eBook bietet Informationen zu 30 weit verbreiteten Krankheiten - von Rückenschmerzen und Sodbrennen über Asthma bis hin zum Herzinfarkt. Im verständlichen Diagnose- und Therapie-Kompass erfahren Sie zudem, wie Sie selbst zur Heilung beitragen können. Basis des Ratgebers sind die neusten Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften, die regelmäßig auf Basis von Studien überarbeitet werden. Der Ratgeber Gesundheit erklärt zudem das faszinierende Zusammenspiel von Psyche und Organen. Er gliedert sich in die Kapitel "Herz & Kreislauf", "Muskeln & Gelenke", "Magen", "Darm", "Haut" und "Lunge". Zu jedem Organ werden ausführliche Informationen zur Prävention geliefert und klassische Risikofaktoren erläutert. Denn oft passt die moderne Lebensweise nicht zur Biologie des Menschen. Das eBook zeigt daher auf, was gesund hält und heilt: Beispielsweise

wirkt sich Joggen nicht nur positiv auf Muskeln und Gelenke aus, sondern stärkt auch das Immunsystem und fördert die Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Dieses eBook ist die digitale Ausgabe des 140-seitigen Heftes stern GESUND LEBEN Spezial, das im Frühjahr 2013 erschienen ist.

Wasser hilft Stern

Milch ist nicht gleich Milch“ ist eine Zusammenfassung historischer Fakten über Milch in den USA und in der Schweiz. Während Tausenden von Jahren wurden Milch und Milchprodukte im unbehandelten Zustand als Nahrungsmittel und Medizin gebraucht. Unfruchtbarkeit, Laktoseunverträglichkeit und Allergien waren bei früheren Generationen kaum je ein Problem. Was geschah im 19. Jahrhundert, dass die Milch und die Kuh für Krankheiten wie Tuberkulose verantwortlich gemacht wurden? Ist Milch heute wieder naturgerecht? Angesichts der großen Auswahl an verschiedensten Produkten: Wie wählt man aus? Sind fettarme Milch und Sojamilch gesünder? Gedeihen Neugeborene, wenn sie mit pasteurisierter Milch gestillt werden? Besteht ein Unterschied zwischen Bauernfrischmilch und Fabrikmilch? Was meinen Ärzte und die Wissenschaft? Die Antworten auf diese und weitere Fragen gibt das vorliegende Buch.

Die Allergie-Bibel. Ursachen - Symptome - Behandlung C.H.Beck

Wer die Diagnose Asthma erhält, hat häufig schon länger unter dem quälenden Husten gelitten. Die Zahl der Asthmatiker steigt und immer mehr Kinder zählen zu den Betroffenen. Bei ihnen ist die Krankheit oft allergisch bedingt. Der Asthma-Experte William Berger zeigt Ihnen, wie Sie Auslöser und Symptome erkennen, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wie Sie sich auf Ihre Krankheit einstellen können. Besonderen Gruppen von Betroffenen sind eigene Kapitel dieses leicht verständlichen Ratgebers gewidmet: Kindern und Jugendlichen, Schwangeren und Senioren.

Gesund leben mit Asthma! Schlütersche

Das Buch "Gut leben mit Asthma und Allergien" vermittelt dem interessierten Patienten ohne Überfrachtung durch medizinische Fachbegriffe und Nebensächlichkeiten das notwendige Wissen, um als gleichberechtigter Partner des Arztes an Überwachung und Steuerung seiner Therapie mitzuwirken. Es gibt einen Überblick über neueste Erkenntnisse zur Entstehung von Asthma und Allergien, über diagnostische Methoden und Möglichkeiten, Beschwerden vorzubeugen. Vor allem aber will das Buch das Konzept der Therapie so verständlich machen, dass der Patient zum aktiven Partner des Arztes werden kann.

Asthma Kelter Media

Nach der Lektüre dieses Buchs werden Sie weniger und anders putzen. Sie werden darüber staunen, wie raffiniert die Natur Staub und Schadstoffe abbaut und verstehen, warum der menschengemachte Müll sie überfordert. Sie werden begreifen, warum Bakterien meist segensreich und manchmal hochgefährlich sind und was die Hygiene der Moderne mit der Zunahme von Asthma und Allergien zu tun hat. Sie werden Müllwerker hochachten und insgesamt ein neues Verständnis von sichtbarem und unsichtbarem Dreck bekommen.

Die Engrüstigkeit und das Asthma sind heilbar Hogrefe AG

Atmen Sie wieder frei und unbeschwert ...

Treppensteigen...Fahrrad fahren...Vermeintlich kurze Spaziergänge..... schon nach kurzer Zeit schnappen Sie nach Luft und müssen eine Pause einlegen. Sind Sie ab Asthma, Bronchitis oder eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) erkrankt? Gehören Atembeschwerden und Atemnot zu Ihrem Alltag? Fällt Ihnen körperliche Anstrengung schwer? Ist Ihre Atmung ein Gemisch aus röcheln, Husten und schleimigem Auswurf? » » Dieses Buch gibt Ihnen 7 wirksame (Atem-)Methoden bei COPD, Asthma und Bronchitis für eine bessere Atmung und ein besseres Lebensgefühl an die Hand! Wenden Sie

diese Methoden noch heute an! « « Lesen Sie noch heute dieses Buch und atmen Sie endlich wieder durch! » Effektive Soforthilfe. » Dauerhaftes Reduzieren der Beschwerden» Lebensqualität

steigern» und vieles mehr...Tags: Durchatmen, Gut leben mit COPD, Atmentechniken, Atmenübungen, Besser atmen