

Beide fühlten sich angenommen und versuchten, sich nach besten Kräften nützlich zu machen. Ich testete mit Hilfe der psychosomatischen Energetik nach Energieblockaden und behandelte mit Naturmedikamenten. Auch Gebet und Danksagung für die guten Gaben wirkten wohltuend.

Im September dann sahen beide gut erholt aus. Für mich aber steht fest: Wenn man einem geschundenen Körper Dinge wie gute Nahrung, frisches Wasser, Sonnenschein, eine Aufgabe und der Seele Liebe entgegenbringt, dann können die Selbstheilungskräfte wahre Wunder vollbringen.

*Sonja Röpke, Gesundheitspraktikerin,
aus Hohenstein-Ernstthal*



Nicht nur beim Joggen, auch beim Wandern verhilft die „Dreitakt-Atmung“ zu einer tiefen Durchlüftung der Lungen

Tipp: Bewusste Dreitaktatmung

Zum Artikel „Alles Gute für Ihre Lunge“ in BIO 5/04

Bei unserer Atmung werden im Allgemeinen nur 20 - 25 Prozent der Lungenkapazität genutzt. Das ist der Grund, warum die Vitalität ab dem 40. Lebensjahr ständig abnimmt. Durch eine bewusste und rhythmische Atmung aber kann die Lungenkraft unverändert erhalten bleiben. Dr. Fritz Becker empfiehlt in seinem Buch „Der Weg zur vollkommenen Gesundheit“ einen Atemrhythmus in drei Phasen: Einatmung, Ausatmung und Atempause im Verhältnis 1:2:3.

Ich praktiziere dies seit Jahren täglich beim schnellen Gehen, beim Wandern oder auch so zwischendurch. Die Einatmung dauert bei mir vier Schritte, die Ausatmung acht Schritte und die Pause zwölf Schritte.

Dabei atme ich mit Yogi-Atmung. Denn jedwedes Atmen durch den Mund - auch beim Ausatmen - ist falsch. Übrigens: Neben gründlichem Kauen ist auch die rhythmische Atmung eine sehr gute Möglichkeit der Gewichtsregulierung.

Walter E. Popp aus Osnabrück

Wie ein weiser Mann atmen

Zum Artikel „Alles Gute für Ihre Lunge“ in BIO 5/04

Schon Laotse hat gesagt: Der weise Mann atmet, als wenn er gar nicht atmet.“ Eine hervorragende Atemübung, die genau dahin führt, ist die in dem Artikel beschriebene Summübung. Sie bringt die Atmung aus dem oberen Brustkorb in den Bauch und trainiert das langsame Atmen.

Andererseits heißt es landläufig, dass viele Menschen mehr atmen müssten, um sich ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Dem liegt eine Fehlannahme zugrunde: Eine vermehrte Atmung sichert keine verbesserte Sauerstoffversorgung, sondern kann sie - im Gegenteil - sogar verschlechtern! Denn mit jedem Atemzug atmen wir das für viele Stoffwechselprozesse ebenso wichtige Kohlendioxid aus. Atmen wir also über unser Optimum hinaus, verlieren wir zu viel davon und bewirken, dass der aufgenommene Sauerstoff nur unzureichend genutzt werden kann.

Es ist also beim Atmen nicht anders als beim Essen: Es gibt ein Optimum. Leider ist in unserer stressgeplagten Gesellschaft das zu viele Atmen sogar verbreiteter als das zu wenige Atmen.

Mit einer neuen Selbsthilfemethode, der Buteyko-Atemmethode, wird das Wenigatmen geübt, wie es Laotse propagiert hat. Diese Methode hat große Erfolge bei Asthma und chronischem Schnupfen. Sie hilft auch bei vielen anderen Gesundheitsstörungen. Im Internet findet man dazu eine Fülle von Informationen zum Beispiel unter: www.atemweite.de oder www.freiesatmen.de.

Dr. Silvia Schmolka aus Cremlingen

Alternative Therapien nach Impfschäden an Kleinkind

Zum Artikel „Impfen: Ja oder Nein“ in BIO 1/04

Da unser zwei Jahre alter Sohn Philip Entwicklungsstörungen hat und wir nach Ihrem Bericht der Meinung sind, dass er einen Impfschaden hat, wollte ich gerne den BIO-Report dem Versorgungsamt zeigen, wo ich kürzlich einen Antrag auf Impfschaden gestellt habe. Der schulmedizinische Kinderarzt ist allerdings der festen Überzeugung, dass bei Philip auf keinen Fall ein Impfschaden vorliegt: Dann hätte er andere Symptome. Es könnte auch genetisch vererbt sein...

Seit mehreren Monaten bekommt unser Sohn jetzt von einem homöopathischen Kinderarzt Globuli, wobei er sehr gute Fortschritte gemacht hat. Auch Behandlungen in der Cranio-Sacral- und der Feldenkrais-Therapie erhält Philip seit kurzem. Sie sollen bei Kindern mit Impfschäden sehr gute Erfolge erzielt haben. Vielleicht hilft das auch anderen Kindern, die genauso sind wie Philip.

Heike Kiefer aus Gudensberg



Verhängnisvolle Mehrfachimpfungen: Homöopathie, Feldenkrais- und Cranio-Sacral-Therapie sollen jetzt die Impfschäden eines Kleinkindes lindern

Bitte beachten!

Die Antworten der BIO-Leser können keinen ärztlichen Rat ersetzen. Bitte deshalb immer fachkundige Auskunft einholen!