

shemmend wirkt  
teigert. Ebenso ist  
imhautschützend  
Trinkkur zu emp-

u: Auch ich kenne  
hilfe von Akupunk-  
lang kein Antibio-  
nz beschwerdefrei  
mal länger als ein  
auszukommen hat  
enorm verbessert.  
esserie durch Um-  
ben der Schulme-  
Erkrankung auf je-  
, Akupunktur, Os-  
tütz kommen.

Sie Kontakt auf zur  
Vereinigung ICA

infekt mehr. Sobald ich erste Anzeichen  
spüre, nehme ich kolloidales Silber ein.  
Außerdem Zäpfchen mit Döderlein Bakte-  
rien, um die Scheidenflora zu verbessern.

Und noch etwas: Ich finde die Zeitung  
BIO echt klasse, vor allem weil auch The-  
men angepackt werden, die wissenschaft-  
lich noch nicht so bewiesen sind, aber  
trotzdem helfen. So erhalten immer mehr  
Menschen Informationen darüber und fra-  
gen vielleicht auch mehr nach Alternati-  
ven bzw. nehmen ihr Leben vielleicht mal  
selbst in die Hand, weil sie mündiger wer-  
den. Machen Sie weiter so!

## Atemtherapie kann von nächtlicher Schlafapnoe befreien

**Zur Frage „Was kann bei Schlaf-  
apnoe helfen?“ in BIO 6/11**



aus Sögel: Ich hat-  
egsinfekte. Antibio-  
stig, aber wirklich  
er Erfola nicht. Als

**Die Buteyko-Atemtechnik ist eine effektive  
und einfache Selbsthilfemethode bei  
Asthma, chronischer Bronchitis, Müdigkeit  
und anderen Gesundheitsproblemen**

Ursache für Schlafapnoe kann unter ande-  
rem eine Atemmusterstörung sein. Eine  
Schlafmaske verhindert Atemaussetzer, die  
zu Sauerstoffmangel während der Nacht  
führen, den Betroffenen aufwecken und  
seinen Tiefschlaf behindern. Sie hat aber  
keine Wirkung auf das Atemmuster am  
Tag. Es kann sein, dass Ihr Mann sich ein  
Stressatemmuster angewöhnt hat, bei dem  
er beispielsweise durch den Mund, im  
oberen Brustkorb, zu voluminös und/oder  
zu schnell atmet. Ein solches Atemmuster  
kann – obwohl das paradox klingt – be-  
wirken, dass zu wenig Sauerstoff in den  
Zellen ankommt. Dies kann chronische Mü-  
digkeit verursachen.

Eine Selbsthilfemöglichkeit bietet hier die  
Buteyko-Atemmethode, bei der man mit  
speziellen Atemübungen trainiert, durch  
Entspannung regelmäßig und sanft und  
nur gerade so viel zu atmen, wie der Kör-  
per einem vorgibt. Man erreicht damit eine  
bessere Sauerstoffversorgung, da die Ge-  
webe besser durchblutet werden und der  
Sauerstoff leichter aus dem Blut in die Ge-  
webe bzw. Zellen freigegeben wird (so ge-  
nannter Bohreffekt).

*Dr. Silvia Smolka aus Cremlingen*

## Mit Hilfe der Mayr-Kur Rheuma-Schmerzen besiegt

**Zu den Fragen „Welche ganzheitliche Klinik  
ist auf Herz und Rheuma spezialisiert?“ und  
„Was kann polyneuropathische Schmerzen  
lindern?“ in BIO 5/11**

Ich hatte schweres Rheuma. Vor fünf Jah-  
ren wurde Weichteilrheuma diagnostiziert.  
Da die Schmerzen (Polyneuropathien, Mus-  
kel- und Gelenkschmerzen, migräneartige  
Kopfschmerzen) immer schlimmer wurden,