



KurzListe mit ganzheitlichen COPD Hilfestellungen

... aus der Erfahrungsmedizin, Mentalmedizin und Energetik

Körperliche Übungen:

1. **Lachen** und Lachyoga stärken die Lungen
2. **Singen** ist der lustvollste Weg die Atemorgane zu trainieren
3. **Atemgymnastik** mit mentalem Fokus auf Verbesserung
4. **Yoga** enthält viele Atemübungen und stärkt den gesamten Körper
5. **Schnuppern** in der Natur ist ein zusätzlicher Weg um tief zu atmen und den gesamten Organismus zu stimulieren

Mentaltraining:

1. **Visualisierungen** mit positivem Charakter, gerne auch solche wo man sich fit und gesund fühlt oder sehr gut atmen kann. (CDs oder Gruppen)
2. **Sport sehen und mitleben** – gerne auch im Fernsehen.
3. **Erinnerungen** aktivieren und sich wieder jung und gesund fühlen dabei

Emotionale Befreiung (auch für Herzbeschwerden gut):

1. **Ballast abstreifen** und mit der Vergangenheit **Frieden finden**
2. Augenblick spüren und den **Moment geniessen/** einatmen
3. Zukunftspläne und **Vorfreude** auch auf kleinste Kleinigkeiten

Sich selbst unterstützen:

- **Listen** machen und sich mit **Post-Its** an die Übungen erinnern bis sie zur Gewohnheit geworden sind.

NB: Jeder Mensch ist anders und hat andere Vorlieben oder spricht auf andere Übungen gut an. Ein individuell wählbarer Weg ist also gefragt, welche dieser Tipps für den einzelnen sich als gut machbar und nützlich erweisen.