

PRESSEMITTEILUNG

Torsten Hartmeier/
Dr. Anja Schemionek
Endlich wieder frei atmen
Was jeder (Ex-)Raucher wissen sollte.
Natürliche Hilfen bei COPD* und
Raucherhusten



- Übersichtliche Darstellung naturheilkundlicher Ansätze, die sich beim Lindern von Atemnot als wirksam erwiesen haben
- Autor gibt Anregungen, wie mit der Diagnose COPD ein lebenswertes Leben gelingen kann: Vom passenden Bewegungsprogramm über die angemessene Einrichtung des Hauses und Reisen bis hin zur erfüllten Sexualität
- Praktische Einkaufslisten für eine entsprechende Ernährung runden den Ratgeber ab

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Damit Raucherhusten nicht zur Einbahnstraße wird

Viele Menschen können jahrelang rauchen, bis irgendwann die Lunge anfängt zu streiken. Dann beginnt, was im Volksmund „Raucherhusten“ genannt wird: Ein rasselnder Atem, Husten, die Luft wird knapp - dazu nicht selten ein schleimiger Auswurf. Bis ein Lungenfacharzt mit der Diagnose „COPD“ dem Leiden ein Etikett verpasst, dem die Schulmedizin weitestgehend hilflos gegenübersteht. Dass die Naturheilkunde die Beschwerden der Betroffenen enorm lindern oder sogar eine weitestgehende Genesung herbeiführen kann, hat der Heilpraktiker Torsten Hartmeier viele Male in seiner Praxis erfahren. Nun hat er zusammen mit der Wissenschaftsredakteurin Dr. Anja Schemionek die wichtigsten Tipps und Behandlungsformen im Ratgeber Endlich wieder frei atmen! zusammengefasst - ein hilfreicher Wegweiser für Menschen, die ihrer Lunge Erleichterung verschaffen und dabei von einem ganzheitlichen Ansatz profitieren wollen.

„Die schulmedizinische Therapie ist in der Lage, COPD die Spitzen zu nehmen“, sagt der Heilpraktiker Torsten Hartmeier. Für die Betroffenen sicher eine erhebliche Erleichterung, den beträchtlichen Preis machten sich allerdings die wenigsten bewusst: „Eine Behandlung, die sich auf die Lunge beschränkt, nimmt eine Chronifizierung in Kauf, so dass eine immer höhere Medikation erforderlich ist, kann.

um den Patienten ihre Lebensqualität zu erhalten.“ Folgt man Hartmeier, führt an einer ganzheitlichen Herangehensweise kein Weg vorbei - schließlich beschränken die entzündlichen Prozesse sich nicht nur auf die Lunge, sondern strahlen auf den gesamten Körper aus und ziehen sämtliche Organe in Mitleidenschaft. Der Körper befindet sich im dauerhaften Ausnahmezustand.

Fünfzehn Prozent der Betroffenen entwickeln zudem nächtliche Atemaussetzer, die bis zu zehn Sekunden andauern und lebensgefährlich sein können. Umso verständlicher, dass die Bereitschaft Betroffener wächst, selbst einen Beitrag zur Gesundheit zu leisten. Genau hier setzt die Therapie von Torsten Hartmeier an. „Jeder entscheidet selbst, wie er mit seiner Krankheit umgeht - und da gibt es viele Varianten“, ist der Heilpraktiker überzeugt.

Damit ist nicht nur die dringend erforderliche Raucherentwöhnung gemeint, die mit Hartmeiers Tipps gemeistert werden kann. Von Visualisierungsübungen über spezielle Atemtechniken, eine Ernährungsumstellung, ein angepasstes Bewegungsprogramm bis hin zur täglichen Nasenspülung reichen die Möglichkeiten, selbst die angegriffenen Atemwege zu unterstützen. Darüber hinaus können bestimmte Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente den

geschwächten Organismus unterstützen. „Jeder Erkrankte hat seine persönliche Geschichte. Und so muss der Betroffene auch behandelt werden: mit einer individuellen und genau auf ihn zugeschnittenen Therapie“, so Hartmeier.

Wo ist Homöopathie angeraten, wo eine manuelle Therapie, die Wirbel in ihre richtige Position zurückbringt und damit die Nervenversorgung der Lunge sicherstellt? Während einige Patienten am meisten von einer umfassenden Darmsanierung profitieren, die dem Immunsystem seine Vitalität zurückgibt, überwiegen bei anderen psychische Ursachen - vielleicht haben sie einen Menschen gesehen, der unter Atemnot blau angelaufen ist. Moderne Techniken sind in der Lage, derartige Traumata aufzulösen. Hartmeier wägt sorgfältig Vor- und Nachteile ab, spricht Empfehlungen aus für Gerätschaften, die das Leben erleichtern und spart auch heikle Themen wie die Sexualität im Leben von COPD-Betroffenen nicht aus.

Einkaufslisten für eine dem Krankheitsbild angepasste Ernährung, die mit ihren Antioxidantien entzündliche Prozesse im Körper eindämmt, runden den Ratgeber ab. So gibt Endlich wieder frei atmen! Betroffenen einen umfassenden Kanon alternativer Heilmethoden an die Hand, der eine schlagartige Verbesserung von Symptomen bewirken

Torsten Hartmeier/
Dr. Anja Schemionek
Endlich wieder frei atmen!
Was jeder (Ex-)Raucher
wissen sollte: Natürliche
Hilfen bei COPD und
Raucherhusten
178 Seiten, Broschur
€ (D) 18,95
ISBN 978-3-89901-585-0
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTOREN



Torsten Hartmeier ist Heilpraktiker und arbeitet schon seit 20 Jahren in eigener Praxis. Vor etwa zehn Jahren spezialisierte er sich auf die Behandlung von Lungenkranken. Er ist selbst Asthmatiker und weiß daher genau, was Luftnot bedeutet.



Dr. Anja Schemionek ist Diplom-Biologin und Wissenschafts-redakteurin. Sie arbeitet als freie Autorin, Dozentin und Lektorin vor allem im Themenkreis Gesundheit.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

ÜBER DAS KRANKHEITSBILD

COPD bezeichnet Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, chronische Erkrankungen der Lunge, bei denen eine Verengung der Atemwege im Vordergrund steht. In Deutschland, der Schweiz und Österreich sind das in erster Linie zwei Krankheitsbilder: die chronisch obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem.

Die chronisch obstruktive Bronchitis verursacht eine ständige Entzündung der Atemwege. Dadurch neigen die entzündeten Bronchien zum Verkrampfen und es kommt durch die ständige Entzündung zu Veränderungen der Bronchialschleimhaut. Außerdem gehen die Flimmerhärchen der Atemwege zugrunde, die für den Abtransport von Bronchialschleim jedoch dringend notwendig sind. So kann der zähe Bronchialschleim nicht mehr ausreichend abtransportiert werden. Er verbleibt in den Atemwegen und reduziert den dort vorhandenen Raum. So entsteht eine Verengung der Atemwege, der Patient bekommt Luftnot.

Beim Lungenemphysem kommt es zu einem Umbau der Lungenbläschen (Alveolen), die für den Gasaustausch in der Lunge (Sauerstoff und Kohlendioxid) zuständig sind. Dieser Umbauprozess vollzieht sich zunächst häufig unbemerkt über viele Jahre. Erst wenn ein großer Teil der Lunge beschädigt ist, stellt sich Atemnot ein.

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

2010 startete AURUM die Reihe „Junger Buddhismus“: Provokativ, humorvoll und respektlos machen die Titel buddhistisches Wissen mit einer zeitgemäßen Sprache zugänglich - ohne erhobenen Zeigefinger.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 12 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.