



# Richtig atmen

## Endlich wieder den eigenen Atem spüren

Atmen halten wir für die natürlichste Sache der Welt. Dieser Reflex ist uns in die Wiege gelegt. Doch im Laufe des Lebens wird es uns immer mehr erschwert. Umweltverschmutzung, Stress, ungesunde Lebensweise und Zivilisationskrankheiten schnüren uns im wahrsten Sinne des Wortes die Luft ab. Und erst, wenn das Atmen zu einem Problem wird, erkennen wir, wie wichtig es für uns ist. So weit sollten wir es nicht kommen lassen. Im Energie & Atem Zentrum Nürnberg gibt es viele Möglichkeiten, wieder zu Atem zu kommen.

### Wenn die Luft raus ist

Schon Sokrates wusste um die Bedeutung des Atmens. Einst von einem seiner Schüler befragt, wie er zu Weisheit kommen könne, tauchte er diesen unter Wasser. Als er den nach Atem Ringenden endlich frei gab, fragte er ihn, was er sich am meisten gewünscht hätte. „Nur Luft!“ war die Antwort. Atem schenkt Lebensenergie. Ohne Atem sind wir nichts. Den Prozess des Atmens, bei dem wir Luft in die Atmungsorgane hineinsaugen und verbrauchte Luft wieder von uns geben, halten wir für das normalste der Welt. Ein erwachsener Mensch atmet ungefähr zwölf Mal pro Minute. Doch die Art und Weise, wie er ein- und ausatmet beeinflusst seine Gesundheit entscheidend. Stress zerstört den natürlichen Atemfluss und führt zu erschöpfenden Mangelsituationen. Nicht umsonst gibt es in unserem Sprachgebrauch viele Redewendungen, die unsere Atemnot versinnbildlichen. Ob uns die Luft ausgeht, die Luft raus ist, uns die Luft wegbleibt, uns etwas die Luft abschnürt, uns der Atem stockt oder wir erst wieder zu Atem kommen müssen. Richtig atmen bedeutet, die Atemluft ohne Anstrengung durch den Körper fließen zu lassen. Im Energie & Atem

Zentrum in der Moritzbergstraße 42 in Nürnberg, neben der Physio Laufamholz, können Sie genau das. Wieder zu Atem kommen, eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, Ruhe finden, den eigenen Körper wieder spüren und reflektieren, einfach nur neue Energie tanken. Denn das, was die traditionelle Medizin längst lehrt, ist so aktuell wie nie. Der Atem kann Körper und Geist heilen. Wer richtig atmet, kann den Blutdruck senken, Stress bekämpfen und Schmerzen lindern.

### Spaziergang wie am Meer

Das Ende Mai diesen Jahres eröffnete Energie & Atem Zentrum Nürnberg, ist einzigartig und exklusiv in seiner technischen Ausstattung und das nicht nur, weil es seinen Kunden das erste iLifeSPA Deutschlands präsentiert. Hier können Erholungssuchende eine Auszeit der anderen Art finden. Ob mit Sauerstoff, Ionisierung oder Sole. Hier in der Moritzbergstraße kann dank Hochleistungskonzentratoren belebender Sauerstoff als die Schlüsselsubstanz für alle Prozesse im Körper eingeatmet werden. Diese SeaClimate Sauerstoffkonzentratoren basieren auf einer Entwicklung der NASA, die noch



heute in der Raumfahrt genutzt wird. Aber Sauerstoff allein ist nicht genug. Unsere Atemluft ist von störenden, schädlichen und allergenen Partikeln durchsetzt. Die weltweit einzigartigen SeaClimate Deckenionisatoren sorgen dafür, dass sich die sogenannten Luftvitamine, also negative Ionen, in der Luft mit Staub, Bakterien und Geruchsmolekülen verbinden und diese eliminieren. In den Salzräumen erzeugen Oxygenconcept-Ultraschallvernebler aus einer hochwertigen Solelösung mikrofeinen, trockenen, samtigen Nebel. Eingeatmet entspricht das einem Spaziergang am Meer, nur viel intensiver. Die Aerosole dringen tief in die Atemwege und über die Haut in den Organismus ein und wirken heilungsfördernd bei Atemwegs- und Hauterkrankungen.

### Salz und Atmen bedeutet Leben

Salz ist für den Menschen unverzichtbar, weil es wichtige Funktionen im Körper erfüllt. Ohne Salz könnten wir nicht überleben. Vor allem Natursalze oder Ursalze enthalten neben Natrium und Chlorid wichtige Mineralstoffe (Magnesium, Kalzium, und Zink) und Spurenelemente, die der Mensch braucht und die in ihrer Kombination eine heilende Wirkung haben. Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Salz in Verbindung mit Wasser oder Luft bei Hautproblemen, Atemwegsbeschwerden oder Gelenkschmerzen seine Heilkräfte entfaltet. So ist die Kombination von Sauerstoff, negativen Ionen und salziger Luft die optimale Vital-Kur für den ganzen Körper. 20 Minuten genügen, um Stress abzubauen und den Zellstoffwechsel anzuregen. Für die Salzräume im Energie & Atem Zentrum wurden rund fünf Tonnen Ursalz aus dem größten Salzgebiet in Pakistan verbaut. Umgeben von uralten Salzsteinen finden im Salzarium fünf bis acht Personen Platz, die bei sanfter Musik, gedämpftem Licht, entspannendem Wasserspiel und Sternenhimmel einen fünfprozentigen Tote- Meer-Salz-Solenebel einatmen können. Im kleineren Salzaero, unserem Intensivraum, können Einzelpersonen, Paare oder Eltern mit Kindern bei einzigartigen Lichteffekten, die gerade in der dunklen Jahreszeit positiv stimmen, bei Solenebel ionisiertem Sauerstoff oder auch auf dem iLifeSOMM HDS Circulo sich erholen. Kunden, die das Salzarium oder

das Salzaero besucht haben, fühlten sich wie ans Meer versetzt und konnten endlich wieder frei durchatmen. Mit seinem hohen Standard wurde das Energie & Atem Zentrum Nürnberg vom Bundesverband der Natursalzwelten zertifiziert. □

Energie tanken; Atem spüren, Auszeit genießen. Anette Dannhorn freut sich auf Ihren Besuch.

Gerne können Sie gegen Vorlage der info.med kostenfrei bei uns eine Probesitzung machen.

► Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe mehr über „Smombies“ Smartphone + Zombies, Stressmessungen, iLife-SOMM Circulo und weiteren innovativen Behandlungsmöglichkeiten des Energie & Atem Zentrums Nürnberg.

### Anette Dannhorn

Gesundheitsberatung  
iLife SPA im  
Energie & Atemzentrum Nürnberg  
Moritzbergstr. 42  
Neben der Physio Laufamholz  
90482 Nürnberg  
Tel.: 0911 89 29 45 95



www.EAZN.de

## Energie & Atem Zentrum Nürnberg

**Atem spüren**  
im Salzarium / Salzaero

**Energie tanken**  
im iLifeSPA

**Auszeit genießen**  
bei einer Lomi Lomi Nui Massage



**Jetzt schon an Weihnachten denken und Gesundheit verschenken.**

- ✓ Biologische Bauweise
- ✓ Komfortable Ausstattung aus Ursalz
- ✓ Medizinisch zugelassene Inhalationsgeräte
- ✓ Geprüfte technische Ausstattung
- ✓ Hygienisch zugelassener Betrieb

Moritzbergstraße 42 | 90482 Nürnberg | Neben der Physio Laufamholz  
Telefon: 0911 / 89 29 45 95 | Fax: 0911 / 893 733 03  
E-Mail: info@EAZN.de | www.EAZN.de