

Thomas H. Loew

# Langsamer atmen, besser leben

## Eine Anleitung zur Stressbewältigung



ca. 120 Seiten · Broschur  
16,90 € (D) · 17,40 € (A)  
ISBN 978-3-8379-2789-4  
ISBN E-Book 978-3-8379-7369-3  
Buchreihe: verstehen lernen  
Erscheint im April 2018

Entschleunigtes Atmen – sich einige Minuten deutlich längere Atemzüge gönnen – entlastet, befreit und tröstet. Trotzdem fehlt im Alltag oft das Bewusstsein, wie viel man mit diesem einfachen Zugang zur Stressbewältigung für sich tun kann.

Entscheidend für die Bewältigung von Belastungen ist die Fähigkeit, die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, um Zellschäden zu reparieren und Energien wieder aufzuladen. Bewusstes Atmen – der gemeinsame Nenner aller Entspannungstechniken vom Autogenen Training bis zum Yoga – kann nicht nur zu unmittelbarer Stressreduktion, sondern auch zur Blutdrucksenkung, zum Abbau von Ängsten und zur Verbesserung chronischer Lungenerkrankungen beitragen.

Thomas H. Loew erläutert, wie wir das entschleunigte Atmen in unseren Alltag integrieren können. Er motiviert die Leserinnen und Leser, sich die unschätzbaren Möglichkeiten dieser einfachen psychosomatischen Atemtherapie zur Selbstregulation zu erschließen. Dazu legt er handfeste Forschungsergebnisse vor, die er anschaulich und verständlich erklärt.



Thomas H. Loew, Prof. Dr. med., ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiater, Psychoanalytiker sowie Chefarzt der Abteilungen für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg und der Klinik Donaustauf. Seit über 25 Jahren engagiert er sich für die wissenschaftliche Zusammenarbeit von Pneumologie, Psychosomatik und körperorientierter Psychotherapie, insbesondere in Bezug auf Entspannungstechniken. Seit 2012 ist er Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie ([www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)).