

# Machen Sie jetzt Atemtraining

Noch nie war die Gefahr einer schweren Lungenentzündung so gross wie in der jetzigen Pandemie. Physiotherapeut Christian Maillard sagt, wie Sie die Widerstandskraft Ihrer Lungen erhöhen.



Physiotherapeut Christian Maillard instruiert seine Patienten mit dem P100. Die Effekte sind gewaltig.



Fotos: Tobias Gerber

*Haben Menschen mit einer gut trainierten Atemmuskulatur bessere Heilungschancen bei einer Covid-19-Infektion?*

Wer mehr Muskeln hat, ist im Krankheitsfall weniger schnell erschöpft, weil die Reserven grösser sind. Kurzatmigkeit oder sogar Atemnot treten später auf als bei untrainierten Menschen.

*Warum schwächt eine künstliche Beatmung die Atemmuskulatur?*

Wenn jemand künstlich beatmet wird, übernimmt eine Maschine die Arbeit. Die Atemmuskeln bilden sich rasch zurück. Am Ende der künstlichen Beatmung sind sie darum schwächer als zu Beginn.

*Wieso profitieren gerade ältere Menschen von gezieltem Training der Lungen?*

Bei älteren Leuten nimmt die Mobilität und darum auch die Leistungsfähigkeit ab. Der gesamte Rumpf vom Becken bis zum Kopf wird weniger oder kaum noch gefordert. Auch die Beweglichkeit der unteren und oberen Gliedmassen lässt nach. Wer sich dessen bewusst ist, kann mit gezieltem Atemtraining Gegensteuer geben und seine Lebensqualität massiv steigern.

*Sie empfehlen das Atemtrainingsgerät P100. Warum?*

Mit dem P100 von Idiag kann jeder im Sitzen trainieren und intensiv atmen, ohne zu hyperventilieren. Ein intelligentes Ventil reguliert die Sauerstoffversorgung, ein CO<sub>2</sub>-Sensor steuert den Rest. Nicht nur Lungenkranke und andere aus der Covid-19-Risikogruppe können mit dem P100 sehr viel erreichen. Die Bedienung ist kinderleicht, das Training hochwirksam. Und das Beste: Man kann es ganz alleine zu Hause machen.

*Ist man dann auch weniger anfällig für Krankheiten?*

Eine Ansteckung mit einem Virus kann man mit Atemtraining nicht verhindern. Aber man kann den Verlauf und die Folgen mildern, weil die Lunge mehr Reserven hat. Auch atmen und husten geht einfacher, man erholt sich schneller und die Gefahr bleibender Schäden nimmt ab.

*Eine gut trainierte Atemmuskulatur hat auch ohne Krankheit grosse Vorteile, oder?*

Bestimmt. Sie stützt und stabilisiert den Rumpf. Die Körperhaltung verbessert sich, Haltungsschmerzen werden reduziert

oder verschwinden ganz. Das merkt man jeden Tag. Mit konsequentem Atemtraining nimmt man auch schneller ab, schläft besser und erleichtert alles, was mit Beweglichkeit, Kräftigung und Gleichgewicht des Körpers zu tun hat. Darum empfehle ich das Atemtraining mit dem P100 allen, ganz besonders aber älteren Menschen. Es löst eine Positiv-Spirale aus. Den Senioren geht es sehr viel besser.



Online-Bestellung unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch)

## Schauen Sie uns zu: So einfach geht Atemtraining

In einem 45-minütigen Webinar zeigen wir Ihnen online, was der neue Idiag P100 kann und was Sie vom Training mit ihm erwarten dürfen. Kostenlos.

### Die nächsten Termine

Dienstag, 23. Juni 2020 um 14 Uhr

Mittwoch, 8. Juli 2020 um 17 Uhr

### Anmeldung

<https://www.idiag.ch/idiag-p100-schulungen/>

## Hier hilft der IDIAG P100

### Atembeschwerden und Asthma

Aktiviert die gesamte Atemmuskulatur und fördert den Auswurf von Bronchialschleim.

### Schnarchen und Schlafapnoe

Verbessert Schnarchen und Schlafapnoe.

### Muskeltraining

Der Geheimtipp für Breiten- und Spitzensportler in jedem Alter.

### Körperliche Schwäche

Es gibt kaum etwas Wirksameres für Herz, Kreislauf, Kondition und gegen hohen Blutdruck.

### Abnehmen und Diabetes

Regt die Ausschüttung des Wachstumshormons an. Muskeln werden auf-, Fettpolster abgebaut.

## Sensationeller Leserrabatt

Profitieren Sie von dieser exklusiven Gelegenheit und sichern Sie sich unser Trainingsgerät für die Atemmuskulatur zum Sensationspreis von nur **Fr. 690.–** statt ~~Fr. 920.–~~.

Beim Kauf des Gerätes erhalten Sie eine ausführliche Anleitung sowie den Zugang zu Beratungszentren, die Sie bei Fragen rund um das P100-Training mit Rat und Tat unterstützen. Demonstrationsvideo unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch)

**Ja, ich bestelle  Stück Idiag P100 à Fr. 690.–**

plus Versandkosten. **Lieferung ab Juli 2020.**

Vorname, Name	
Strasse, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon tagsüber	Jahrgang
Datum, Unterschrift	

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an:  
Idiag AG, Mülistrasse 18, 8320 Fehraltorf