

Meine Lunge geht auf wie eine Blume

Eigentlich wollte sie nur ihre Schlafapnoe behandeln. Doch nun atmet Ruth Lehmann auch am Tag so leicht wie nie zuvor. Dank dem neuen Atemtrainer P100 von Idiag.



Ruth Lehmann ist begeistert. Dank dem P100 schläft sie tiefer, ist fröhlicher und es geht ihr alles viel leichter von der Hand.

Als sie mit ihrem Auto auf die Gegenfahrbahn geriet, muss ihr ein ganzes Heer an Schutzengeln beiseite gestanden haben. Ruth Lehmann, 68, aus Eggwil BE schrammte haarscharf an einer Katastrophe vorbei. Dank dem Hupen der anderen Autofahrer wachte sie gerade noch rechtzeitig aus dem Sekundenschlaf auf. «Ich merkte schon seit einiger Zeit, dass ich beim Autofahren sehr müde wurde. Ich dachte an Unterzuckerung und hatte deshalb immer etwas Süsses dabei. Aber nach diesem Schock ging ich zum Hausarzt und schilderte ihm, was passiert war.»

Ihr Blutzucker war nicht das Problem, aber ihr Schlaf. 20 Atemaussetzer wurden registriert – in einer einzigen Nacht. Atemaussetzer, die viel zu lang waren. «Ich hatte keine Ahnung, und auch mein Mann

hat von diesen Unterbrüchen nie etwas gemerkt.» Mit der Diagnose Schlafapnoe und einem Beatmungsgerät für die Nacht wurde die Emmmentalerin aus der Klinik entlassen. Doch als Ruth Lehmann später bei *Doktor Stutz* von einem Patienten las, der seine Schlafapnoe ganz anders, nämlich mit einem Atemtrainingsgerät in den Griff bekam, wollte sie das auch probieren.

«Ich bestellte das Gerät, liess mich persönlich instruieren und legte los. Ich war überrascht, denn intensives Atmen ist richtiger Sport, bei dem man ganz schön ins Schwitzen kommt. Mir gefiel es trotzdem, weil ich das Training zu Hause im Sitzen machen kann und weil die gesamte Oberkörper-Muskulatur gestärkt wird. Seit ich regelmässig trainiere, ist meine Atmung

besser geworden. Schon am Trainingstag selber habe ich jeweils das Gefühl von mehr Luft. Sowohl die Arbeit in unserer Handweberei als auch die Hausarbeit geht leichter von der Hand.»

Seit wenigen Wochen hat Ruth Lehmann das Nachfolgemodell ihres praktischen Ausdauer- und Krafttrainers im Einsatz, den P100. «Ich bin fasziniert! Dieses Gerät ist noch besser als der SpiroTiger. Er zeigt mehr an, braucht keine Instruktion, weil er selbsterklärend und sofort betriebsbereit ist. Es ist so einfach, dass man nichts falsch machen kann. Ich wähle meistens das Programm «freies Training». Da kann ich selber den Takt vorgeben. Nach drei Minuten mache ich eine Pause, bevor ich drei weitere Sequenzen atme. Ich werde immer besser. Früher musste ich als Stoppuhr den Backofentimer in der Küche bedienen. Beim neuen Gerät sind alle Informationen auf dem Touchscreen. Am allerbesten ist aber, dass ein Sensor meine Atemluft analysiert und mit elektronisch gesteuerten Klappen die Sauerstoffzufuhr automatisch reguliert. So, dass ich immer das optimale Mischverhältnis von Kohlendioxid und Sauerstoff atme. Auch das Reinigen geht leichter. Mit dem P100 ist Ausdauer- und Krafttraining noch einfacher als vorher.»

Bei Ruth Lehmann hat das Atemtraining auch direkten Einfluss auf ihr Wohlbefinden. «Ich bin fröhlicher als zuvor. Wenn ich das Training vor dem Zubettgehen mache, schlafe ich tiefer und wache erholter auf. Wer besser atmet, fühlt sich auch tagsüber leistungsfähiger, hat mehr Reserven und kommt dadurch auch nicht so schnell an seine Grenzen. Dank dem P100 geht meine Lunge auf wie eine Blume. Ich möchte meinen persönlichen Atemtrainer nicht mehr missen.»



Online-Bestellung unter www.doktorstutz.ch

Auch 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.

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

plus Versandkosten. **Lieferfrist 6 Wochen.**

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

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