

**Thema:** Physiotherapie

**Redakteur:** Hirzberger

---

## Atemtherapie als Lösung für Stress

Die Maßnahmen gegen Covid-19 haben in den letzten Monaten viele Menschen psychisch und körperlich unter Druck gesetzt. Die Folge: Verspannungen aller Art, schlechter Schlaf, Verdauungsprobleme etc. Eine Möglichkeit Stress abzubauen ist die Atemtherapie. Dabei gibt es viele verschiedene Formen: die Variante, die in diesem Beitrag vorgestellt wird, ist ein Teil der Physiotherapie. Sie hilft auch Menschen, die etwa unter Asthma oder Bronchitis leiden.

**O-Ton:** Beate Krenek (Atemphysiotherapeutin, Krankenhaus Hietzing)