

12. Selbsthilfemethoden bei Atemwegserkrankungen

Durch das Verständnis der Bedeutung des Atems im allgemeinen und den charakterlichen Merkmalen, die bei Menschen zu Atemwegsbeschwerden führen können, bieten sich dem Leser neue Perspektiven, um selbst zu einer Linderung beizutragen.

Autor: Franz-Josef Mester