

# Ich bekomme wieder Luft

Die Atemnot ist weg, die Erstickungsängste sind weg. Selbst beim Wandern kommt Barbara Rechsteiner nicht mehr so schnell aus der Puste. Ihr Rezept: unser SpiroTiger.



Mit dem SpiroTiger konnte Barbara Rechsteiner den Teufelskreis von Atemnot und schlechter körperlicher Verfassung durchbrechen. «Schon nach wenigen Wochen zeigten sich erste Erfolge. Heute gehört das Gerät fest zu meinem Alltag.»

«Keine Luft zu bekommen ist das Schlimmste, was es gibt. Ich wünsche es niemandem», sagt Barbara Rechsteiner, 60, aus Herisau AR. Die Telefonistin auf der Staatskanzlei erinnert sich noch genau. «Mit 20 Jahren bekam ich zum ersten Mal Atemnot. Schuld war der Heuschnupfen. Noch schlimmer wurde es mit 26. Aus dem Heuschnupfen war Asthma geworden. Um meine Schwangerschaften nicht zu gefährden, nahm ich nur homöopathische Mittel. Die Nächte waren der reinste Horror. Die Kälte im Winter auch. Und bei jeder kleinen Anstrengung stellte es mir die Luft ab. Ich glaubte, ersticken zu müssen.»

Barbara Rechsteiner bewegte sich kaum noch, wurde jedes Jahr ein paar Kilo schwe-

rer und geriet in einen Teufelskreis. «Logisch, ich esse gerne, ich koche gerne, und wenn man keine Luft bekommt, bleibt man eben sitzen. Letzten Winter konnte ich nicht einmal mehr unsere Strasse hochlaufen und musste mit akuter Atemnot zum Arzt. Er verschrieb mir die doppelte Dosis bronchien-erweiternder Medikamente. So ging es wieder. Doch das Gefühl, von Medikamenten abhängig zu sein, gefiel mir nicht. Ich wollte den Teufelskreis von Atemnot und schlechter körperlicher Verfassung anders durchbrechen und las just in diesem Moment in der *Sprechstunde Doktor Stutz* einen Artikel über den SpiroTiger. Mit diesem von der ETH entwickelten Atemtrainingsgerät würden

mehr als 100 Muskeln im Oberkörper gestärkt, mit ihm würde das Lungenvolumen vergrössert und mit ihm könne man sogar zu Hause im Sitzen trainieren. Dieses Gerät musste ich haben.»

Barbara Rechsteiner bestellte einen SpiroTiger und liess sich professionell instruieren. Seit einem Jahr trainiert sie jeden Tag zehn Minuten vor dem Zubettgehen. «Am Anfang brauchte es schon Überwindung. Mittlerweile gehört das Gerät aber fest zu meinem Alltag. Ich konzentriere mich aufs Display, atme im vorgegebenen Takt und komme ganz schön ins Schwitzen. Der Aufwand lohnt sich. Schon nach wenigen Wochen stellten sich erste Erfolge ein. Das Engegefühl im Brustkorb wurde weniger, ich kam besser den Hügel hinauf und konnte erstmals wieder ohne eine Pause nach Hause laufen. Was auch toll ist: Nach jedem Training bin ich so erledigt, dass ich wunderbar schlafe.»

Mit dem SpiroTiger erfasste Barbara Rechsteiner eine Art Aufbruchstimmung. «Alles, was ich mache, ist kein Müssen mehr. Ich habe das Gefühl, dass Körperspannung und Körperhaltung bei mir viel besser geworden sind. Auch mein Mann freut sich über meine Erfolge, denn jetzt können wir zusammen wieder unsere geliebten Wandertouren machen. Ganz ohne Atemnot.»

## Unser Geheimtipp zum Abnehmen

**Wenn Sie bis jetzt noch keinen Erfolg mit dem Abnehmen hatten, dann hilft unser SpiroTiger auf jeden Fall.**

Im Zentrum steht die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons. Jenes Hormons, das Muskeln auf- und Fett abbaut. Unser SpiroTiger ist der Schlüssel dazu. Selbst bei Menschen, die bisher keinen Erfolg beim Abnehmen hatten. Und bei solchen, die sich aus irgendeinem Grund nicht mehr gut bewegen können. Der SpiroTiger ist weltweit das erste Gerät, das gezielt Ein- und Ausatmung trainiert, ohne das Herz-Kreislauf-System zu überlasten. Gleichzeitig ermöglicht es ein fantastisches Ausdauertraining ohne Belastung der Gelenke. Der SpiroTiger kann aber noch viel mehr. Weil er die Atemmuskulatur im ganzen Oberkörper bis hin zum Hals und Rachen trainiert, hilft er auch gegen Schnarchen, Schlafapnoe und Atemnot, gleichgültig welchen Ursprungs. Selbst unzählige Sportler schwören darauf. Einen riesigen Nutzen erzielen besonders auch Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthmatiker. Das Training mit dem SpiroTiger steigert ihre Gehstrecke, erhöht Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Aber auch Bechterew-Patienten hilft der SpiroTiger enorm. Weitere Anwendungsgebiete sind Schleudertraumata sowie chronische Rücken- und Nackenschmerzen.



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

### Der SpiroTiger mit einem sensationellen Leserrabatt

Profitieren Sie von dieser exklusiven Gelegenheit und sichern Sie sich unser Trainingsgerät für die Atemmuskulatur zum Sensationspreis von nur **Fr. 590.-** statt ~~Fr. 890.-~~.

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

**NEU:** Lassen Sie sich für nur Fr. 98.- persönlich bei Ihnen zu Hause instruieren.

- Ja, ich bestelle**  **stück SpiroTiger à Fr. 590.-** (plus Versandkosten).
- Ja, ich wünsche eine persönliche Instruktion bei mir zu Hause.** Rufen Sie mich bitte an.

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon tagsüber

Jahrgang

Datum, Unterschrift

1/18