

Stichwortverzeichnis

A

- Asthma** 19, 24
 - Anstrengungsasthma 76
- Atemerleichternde Positionen 46
- Atemhilfsmuskulatur 15
- Atemmuskulatur**
 - Atemhilfsmuskulatur 15
 - Brustkorbmuskulatur 15
 - Zwerchfell 13
- Atemnot 17, 27, 40, 72
- Atemtherapiegeräte** 51
 - Flutter (VRP1) 51
 - PEP-System (positive expiratory pressure) 51
 - RC Cornet (cornet = engl. Horn) 51
 - Röhrchen 51
- Atemübungen**
 - Wahrnehmung der Atmung in Seitlage 38
 - Wahrnehmung der Atmung in Bauchlage 37
 - Wahrnehmung der Atmung in Rückenlage 36
 - Zwerchfellatmung bzw. Bauchatmung 34
- Atemwege**
 - kleine 22
- Atmung**
 - Bauchatmung 15
 - Brustatmung 15
 - Ruheatmung 16
- Ausdauer**
 - s. Ermüdungswiderstandsfähigkeit 105
- Auswurf 25
- Autogenes Training (AT) 107

B

- Bauchatmung**
 - s. auch Brustatmung 15
- Betamimetikum 76
- Borg-Skala 75
- Bronchialwand 18
- Brustatmung**
 - s. auch Bauchatmung 15
- Brustkorbmuskulatur 15

C

- Chronisch obstruktive Bronchitis 19
- COPD 19, 29
- Cortisonbehandlung 22

E

- Entblähung** 45
 - s. Übung Kutschersitz 45
- Entzündung**
 - Bronchien 24, 40
- Ermüdungswiderstandsfähigkeit**
 - s. Ausdauer 105

G

- Gasaustausch 12
- Gerätetraining 105

H

- Harninkontinenz**
 - s. Übung Bei Harninkontinenz
 - Die Drehposition 58
- Herzfrequenzmessung 74
- Husten** 22
 - produktiv-effektiv 55
 - produktiv-ineffektiv 55
- Hustentechniken 55

K

- Kohlenstoffdioxid 13
- Kurzatmigkeit 72
- Kutschersitz 57
- Kyphoskoliose 22

L

- Lippenbremse 57, 64, 92
- Lunge**
 - Elastizität 20, 22
 - Überblähung 21
- Lungenbläschen 12, 27
- Lungenemphysem 19, 27

M

- Messung der Sauerstoffsättigung 75
- Muskulatur**
 - Atemhilfsmuskulatur 46
 - Rückenmuskulatur 46

O

- Obstruktiv 29
- Osteoporose 22

P

- Peak-Flow-Messung 74, 76
- Pressatmung 92
- Progressive Muskelrelaxation 107

R

- Reizstoffe 24
- Ruheatmung 16

S

- Sauerstoff 12
- Sauerstoffbedarf 23
- Schleimlösung 51

Sekret 22

Sport

- Joggen 76
- Lungensportgruppe 76
- Radfahren 76
- Schwimmen 76
- Walken 76
- Wandern 76
- Wassergymnastik 76

U

Überblähung 40

Übergewicht 23

Übungen

- Am Geländer lehnen 48
- Armbeuger 98
- Aufwärmen 77
- Ausatmen gegen Widerstand 57
- Autogene Drainage 52
- Bewegliches Becken 90
- Bewusstes Ausatmen 42
- Dehnung der Nackenmuskeln 79

- Dehnung der Oberschenkelrückseite und Wade 80
- Dehnung der seitlichen Halsmuskeln 78
- Der Überkreuzgriff 58
- Diagonalszug 99
- Die Drehposition 58
- Gähnendes Einatmen 41
- Gegenstand aufheben 65
- Gerader Parallelzug 100
- Gewichtheben 94
- Halbmond 88
- Handstütz rücklings 49
- Katzenbuckel 85
- Kniebeuge 102
- Kräftigung 91
- Kutschersitz 45
- Lässiger Stand 49
- Räuspern 56
- Rotation im Liegen 83
- Rotation im Sitzen 82
- Schmetterling 97
- Schulterzucken 96

- Seitliches Armheben 93
- Seitliches Beinheben 103
- Seitneigung 87
- Seitneigung des Oberkörpers 95
- Sprudelkiste hochheben 64
- Strecken an der Wand 86
- Strecken mit gekreuzten Armen 47
- Strecken und Beugen 84
- Torwart 48
- Treppabwärtsgehen 62
- Treppaufwärtsgehen 63
- Zug von oben 101

V

Vom Sitz in den Stand 61

Z

Zwerchfell 13

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter