

- 7 Zu diesem Buch
- 10 Geleitwort des BV-Atem®
- 13 **Basiswissen zu Lunge und Atmung**
- 14 Die Lunge ist der Coach des Körpers
 - 14 Was gehört zu unserem Atmungsorgan?
 - 19 Wie kommt die Luft in die Lunge und wieder hinaus?
 - 20 Eine kurze Geschichte der Lungenheilkunde
 - 22 Wer oder was steuert die Lunge?
 - 23 Wie ist der Rhythmus der Atmung?
 - 23 Bei der Atmung wird Luft verschoben
 - 25 Unsere Atmung dient dem Gasaustausch
 - 25 Atmung im Sinne von Energiegewinnung
 - 26 Warum weniger mehr sein kann
 - 27 Die (Teil-)Autonomie der Lunge
- 29 Interaktionspartner der Lunge
 - 29 Lunge und Herz – zwei Seelen in unserer Brust
 - 30 Lunge und Psyche/vegetatives Nervensystem
 - 32 Lunge und Stoffwechsel
 - 32 Lunge und Niere
 - 33 Lunge und Magen-Darm-Trakt
 - 34 Lunge und Entzündung
 - 35 Lunge und Blut
 - 35 Lunge und Sport
 - 37 Lunge und Liebe
- 39 **Ihre Bestandsaufnahme**
- 40 Wie fit sind Sie und Ihre Lunge?
 - 41 Ihre Gehstrecke in 6 Minuten
 - 45 Ihre Atemfrequenz bestimmen
 - 46 Das Mini-Max der Atmung (minimaler Aufwand, maximaler Gewinn)
- 49 Schlafen Sie ausreichend?
- 51 Wie steht es um Ihre Verdauung?
- 53 Warum Blähungen uns den Atem nehmen
- 55 Bauchgase entfernen
- 55 Die Entstehung von Darmgasen vermeiden
- 57 Display-Diät und Gähn-Knigge
- 58 Haben Sie heute schon herzlich gelacht?
- 58 Warum die Nasenatmung so wichtig ist
- 61 Warum wir 1–2 Stunden/Tag kauen sollten
- 62 s‘Betthupferl
- 63 Ausatmen, das Fengshui der Atmung
- 65 **Atemnot**
- 66 Notfälle erkennen und richtig handeln
 - 66 Welche Alarmsignale sind wichtig?
 - 67 Was tun, wenn man selbst in Atemnot gerät?
 - 68 Was tun, wenn jemand anderem die Luft ausgeht?
 - 68 Was der Notarzt wissen möchte
 - 69 Bei akuter Notfallsituation
- 70 Mögliche Gründe für Atemnot
 - 71 Herzerkrankung
 - 72 Lungenödem
 - 73 Atemwegsinfektionen und -erkrankungen
 - 75 Asthma
 - 76 COPD: chronische Bronchitis
 - 77 Rauchen
 - 81 Lungenkrebs
 - 82 Pneumothorax
 - 83 Lungenembolie
 - 83 Lungenfibrose
 - 84 (Postoperative) Vernarbungen
 - 84 Skelettale und anatomische Erkrankungen
 - 84 Neurologische Störungen
 - 87 Vergiftung (Intoxikation)

- 87 Überproportionale Bauchgröße
- 88 Schlafapnoe
- 89 Trainingsmangel
- 91 Blutarmut
- 92 Inhalation von Magensäure (Aspiration)
- 92 Schmerzen
- 92 Angst
- 93 Inhalative Arbeitsplatzbelastungen

97 Was Sie selbst tun können

- 98 **Atemmuskeln trainieren**
- 98 Die Zwerchfellatmung im Fokus
- 98 Die Atemmuskulatur im Fokus
- 102 Atemmuskeltraining im Bett
- 102 Atemmuskeltraining beim Spazierengehen
- 103 Atemmuskeltraining im Büro
- 103 Atemmuskeltraining im Alter
- 104 Atemmuskeltraining mit Kindern
- 105 Atemmuskeltraining im Sport
- 105 Singen, pfeifen und musizieren Sie

- 148 **Was der Lunge noch hilft**
- 148 Die Liquoratmung im Fokus
- 150 Osteopathie
- 151 Übungen nach Feldenkrais
- 151 Yoga
- 152 Pilates
- 152 Lungensport im Verein

- 154 **Spezifische medizinische Therapien**
- 154 Sauerstoff-Langzeittherapie (LTOT)
- 155 Nicht-invasive-Ventilation (NIV-Beatmung)

- 158 **Service**
- 158 Normwerte
- 159 Formeln
- 160 Selbstmessungen im Erkrankungsfall

- 162 Kardiale und pulmonale Normwerte für einen gesunden Erwachsenen
- 163 Hustenstoß-Messung mit dem Peak-Flow-Meter
- 164 Hustenstoß-Messung ohne Peak-Flow-Meter
- 166 Epworth Sleepiness Scale (ESS): Test zur Tagesschläfrigkeit
- 167 Tests zur Einschätzung der Schwere einer Erkrankung (Atemnot/COPD/Asthma)

» Übungen, die der Atmung guttun

- 109 Zwerchfellatmung (Bauchatmung)
- 110 Flankendehnung im Bett (Halbmondlagerung)
- 111 Flankendehnung im Sitzen
- 112 Trockenübung: Brustschwimmen
- 113 Trockenübung: Paddelschlag
- 114 Plank
- 116 Rumpfrotation
- 118 Kreuzschritt
- 120 Hampelmann im Stehen
- 121 Arm-Hampelmann im Sitzen
- 122 Nackendehnung zur Seite
- 124 Nackendehnung nach vorn
- 126 Gegrätschte Vorbeuge
- 128 Herabschauender Hund
- 130 Kleine Kobra
- 132 Katzenbuckel-Hohlkreuz
- 134 Krieger 1+2
- 136 Finger-Boden-Abstand (FBA)
- 137 Balancieren
- 138 Luftballon abklatschen, klettern
- 139 Kraulschwimmen
- 140 Gedrehtes Dreieck
- 142 Gedrehter Stuhl
- 144 Verdrehte Liquoratmung
- 146 Beckenkipfung-Liquoratmung