

Register

A

Alveolen 19, 30
Asthma 15, 34, 35
Atemfrequenz 19, 39
Atemhilfsmuskeln 25
Atemmuskeln 23
Atempause 28
Atemräume 28, 43, 80
Atemrhythmus 12, 27, 31
Atemübungen 42
Atemvolumen 15
Atemvorgang 26
Atemzentrum 18
Atmen
– falsches 13
– paradoxes 13
– richtiges 14
– tiefes 10
Ausatmung 28, 44

B

Bauchatmung 13, 14, 26
– Basisübung 45
– Wahrnehmungsübung 48
Bauchmuskeln, schräge 24
Beckenboden 27
Bewegung, mangelnde 12

Bronchien 16, 19, 35
Bronchitis 34, 70
Brustatmung 26
– Basisübung 45
Brustmuskeln 25

C

COPD 15, 26, 34, 35, 70
Corona-Virus 11, 34, 38

D

Dehnlagerungen 70
Dehnungsübungen 80
Dreierhythmus 28

E

Einatmung 27, 44
Entspannung 14

F

Faszien, verklebte 11
Flankenatmung 26
– Basisübung 45
– Wahrnehmungsübung 50, 52
Flimmerhärchen 18, 29, 36

G

Gasaustausch 14

H

Haltung, falsche 13, 70, 81
Husten, trockener 36

K

Klopfübungen 62
Kohlendioxid 17, 20
Kopfwender 25

L

Lendenatmung
– Wahrnehmungsübung 50
Lendenmuskel, quadratischer 26
Lippenbremse 30, 44
Long Covid 15, 34, 38, 70
Lunge 16, 19, 27
Lungenbläschen 16, 19, 30
Lungenemphysem 37
Lungenfell 21

M

Massageübungen 62
Migräne 11

Mobilisationsübungen 80
Mundatmung 13, 29
Muskelverspannungen 11

N

Nasenatmung 29
Nervensystem
– parasympathisches 28
– vegetatives 11, 20, 43

P

Post-Covid 38

R

Rippenfell 21
Rückenmuskel 26

Ruhenerve 24, 28, 43
Rutschhalte 102

S

Sauerstoff 18
Stickstoffmonoxid 30
Stress 10, 13, 70
Stressatmung 13

T

Treppenmuskeln 25
Triggerpunkte 62

V

Vagus-Nerv 24, 28
Vollatmung 26

– Basisübung 45
– Wahrnehmungsübungen 31
Vorstellungsbilder 22

W

Wahrnehmungsübungen 43, 46

Z

Zellen, Erneuerung 18
Zwerchfell 20, 23, 54
– Übungen 54
Zwerchfellatmung
– Basisübung 45
Zwischenrippenmuskeln 20, 24