

Inhalt

Zur Einführung	II
Kann man auch falsch atmen?	II
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	15
So beurteilen Sie Ihre Atemgesundheit	15
Natürlich atmen	19
So atmen Sie natürlich	20
Die Big Five des gesunden Atmens	25
Die drei Schritte einer gesunden Atempraxis	29
Was sich beim Atmen bewegt	30
Wie wir ein- und ausatmen	31
Den Atem entspannen	34
Die Nase ist zum Atmen da	40
Warum ist die Nase so wichtig?	41
Das Atemdrama bei Kindern	43
Sprechen, Sport und andere Aktivitäten	44
Eine gesunde Atmung während der Nacht	46
Taping	48
So tapen Sie richtig	49

Können auch Kinder tapen?	50
Nasenatmung in Bewegung	51
Das Zwerchfell aktivieren	52
Auf die richtige Menge kommt es an	56
Wie Gehirn und Atem zusammenarbeiten	58
Der Bohr-Effekt	59
Das Säure-Basen-Gleichgewicht	59
Überatmung	60
Atempausen machen	62
Die »magischen 25 Sekunden«	66
Weniger atmen	74
Das Atemvolumen nach unten regeln	75
Wie erzeuge ich Lufthunger?	78
Die Ausschüttung von Stickstoffmonoxid (NO)	83
Langsamer atmen	86
Langsamer heißt noch nicht weniger	87
Atem, Herz und Hirn im Gleichklang	89
Wie langsam soll ich atmen?	92
Das Vier-Wochen-Atemprogramm für Ihre Gesundheit	97
Ihr Atemprogramm für die erste Woche.	98
Ihre tägliche Atempraxis	99
Atemtagebuch – Woche 1	103
Ihr Atemprogramm für die zweite Woche	117
Ihre tägliche Atempraxis	117
Atemtagebuch – Woche 2	121

Ihr Atemprogramm für die dritte Woche	135
Ihre tägliche Atempraxis	136
Atemtagebuch – Woche 3	140
Ihr Atemprogramm für die vierte Woche	154
Ihre tägliche Atempraxis	155
Atemtagebuch – Woche 4	159
Und wie geht es nun weiter?	173
Ihre Atempraxis abrunden	176
Zum Schluss	177
Dank	179
Anhang	181
Über den Autor	181
Die Übungen im Überblick	182
Literaturtipps	183
Anmerkungen	184