

Inhalt

Meine Liebeserklärung an ein ganz besonderes Organ	4
AUFBAU UND FUNKTION	6
UMWELTVERSCHMUTZUNG, FEINSTAUB, KLIMA & CO.	10
RAUCHEN – DER GARANTIERTE LUNGENTOD	16
Rauchstopp – So einfach ist das leider nicht!	22
ERKRANKUNGEN DER LUNGE	26
Asthma – viel mehr als nur Allergie!	27
Die akute Bronchitis – was Sie wissen sollten	38
Bronchiektasen – wenn der Husten „überquillt“	40
COPD– die unterschätzte Volkskrankheit	43
Lungenentzündung – eine ernste Angelegenheit.....	48
Lungenemphysem – die Lunge leiert aus.....	53
Lungenkrebs – das Bronchialkarzinom genauer erklärt	56
Sarkoidose – sehr selten und oft zu spät erkannt.....	64
Tuberkulose – der heimliche Rückkehrer	68
Schlafbezogene Atemstörungen – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko	72
COVID-19 – AKTUELLER STAND UND LANGZEITFOLGEN	74
Post-COVID – die unterschätzten Langzeitfolgen	79
BESONDERE LUNGENERKRANKUNGEN	84
Interstitielle Lungenerkrankungen – komplex, aber wichtig zu verstehen	85
Die Cor pulmonale und die pulmonale Hypertonie	92

THERAPIEN UNTER DER LUPE	96
Sauerstofftherapie	97
Demand-Therapie	98
Cortison-Therapie	101
Atemhilfen und Gadgets	104
ERNÄHRUNG FÜR EINE STARKE LUNGE	114
Superfoods	116
Rezepte	118
DOC ESSERS GROSSE ATEMSCHULE	140
Was unsere Lunge stark macht	147
Wie Sie Ihre Lunge mit gezieltem Training kräftigen	151
Atemschule – die besten Techniken für eine starke Lunge	162
Das Nord- und Ostsee-Reizklima – warum die Küstenluft so gesund ist	164
Thalassotherapie – wie das Meer die Lunge aufatmen lässt	166
Salzgrotten – Wellness-Gimmick oder echte Hilfe für die Lunge?	169
Nachwort	171
Sachregister	172
Literatur	173
Impressum	174