

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 In drei Schritten zum Ziel**

- 11 Atmung verstehen**
- 12 Die Aufgabe der Lunge**
- 13 Wie arbeitet unsere Lunge?**
- 17 Wie viel Luft brauchen wir?**
- 18 Bewusst durch die Nase atmen**
- 19 Wie entstehen Atemprobleme?**

- 24 Die häufigsten Atemwegs-
erkrankungen**
- 24 Was ist Asthma?**
- 25 Was ist eine Bronchitis?**
- 27 Was ist ein Lungenemphysem?**
- 29 Was ist eine COPD?**

- 31 Atemübungen und
-techniken**
- 32 Atem spüren**
- 34 Zwerchfell- bzw. Bauchatmung**

- 36 Wahrnehmung der Atmung in
Rückenlage**
- 37 Wahrnehmung der Atmung in
Bauchlage**
- 38 Wahrnehmung der Atmung in
Seitlage**
- 39 Selbsthilfetechniken**
- 40 Überblähung und Atemnot –
Atemwege öffnen**
- 41 Gähnendes Einatmen**

- 42 Bewusstes Ausatmen**
- 44 Das hilft sofort bei Atemnot**
- 46 Atemerleichternde Positionen**
- 47 Strecken mit gekreuzten Armen**
- 48 Torwart**
- 48 Am Geländer lehnen**
- 49 Handstütz rücklings**
- 49 Lässiger Stand**

- 50 Schleim und Auswurf –
Atemwege befreien**
- 51 Atemtherapiegeräte zur
Schleimlösung**
- 52 Autogene Drainage**

- 54 Rund um den Husten**
- 55 Das »Problem« beim Husten**
- 56 Räuspern**
- 57 Husten gegen Widerstand**
- 57 Ausatmen gegen Widerstand**
- 58 Das hilft bei langjährigem Husten**

- 60 Tipps für den Alltag**
- 61 Vom Sitz in den Stand**
- 62 Treppabwärtsgehen**
- 63 Treppaufwärtsgehen**
- 64 Sprudelkiste hochheben**
- 65 Gegenstand aufheben**
- 66 Geschirrspüler einräumen**
- 67 Bücken, Heben, Tragen**
- 69 Körperliches Training**
- 70 Belastungsfähigkeit trainieren**
- 71 Nicht zu viel zumuten**
- 72 Wie häufig trainieren?**
- 73 Bevor die ersten Schweißperlen
rollen ...**
- 74 Die richtige Dosis finden**
- 75 Asthma und körperliche Belastung**
- 77 Aufwärmen**
- 78 Dehnung der seitlichen Hals-
muskeln**
- 79 Dehnung der Nackenmuskeln**
- 80 Dehnung der Oberschenkel-
rückseite und Wade**
- 81 Beweglichkeitstraining für den
Brustkorb**
- 82 Rotation im Sitzen**
- 83 Rotation im Liegen**
- 84 Strecken und Beugen**
- 85 Katzenbuckel**
- 86 Strecken an der Wand**
- 87 Seitneigung**
- 88 Halbmond**
- 89 Aufrechthalten**
- 90 Bewegliches Becken**
- 91 Kräftigung**
- 93 Seitliches Armheben**
- 94 Gewichtheben**
- 95 Seitneigung des Oberkörpers**
- 96 Schulterzucken**
- 97 Schmetterling**
- 98 Armbeuger**
- 99 Diagonalzug**
- 100 Gerader Parallelzug**
- 101 Zug von oben**
- 102 Kniebeuge**
- 103 Seitliches Beinheben**
- 104 Ausdauertraining und
Entspannung**
- 105 Gerätetraining**
- 106 Entspannung**
- 108 Stichwortverzeichnis**