

INHALT

Vorwort	7
1 Die Lunge – ein zartes und ästhetisches Organ.....	11
Leben ist Atmung – zum Aufbau der Lunge	12
Was passiert beim Gasaustausch?	13
Was ist die Aufgabe des Bronchialsystems?.....	14
Welche Rolle spielen Brustkorb und Zwerchfell?	16
Was hilft dem Atemzentrum bei der Kontrolle der Atmung?	19
2 Die Lunge im Zusammenspiel mit anderen Organen: Herz, Darm und Gehirn	21
Lunge und Herz als effiziente Arbeitsgemeinschaft	22
Lunge und Darm – eine neue Liebesbeziehung	27
Lunge und Gehirn – eine körperliche und spirituelle Beziehung.....	34
3 Wer oder was greift unsere Lunge täglich an?	39
Angriffe auf die Lunge von außen	40
Angriffe auf die Lunge aus dem eigenen Körper	107
Angriffe auf die Lunge durch Erkrankungen der Lunge selbst	120

4 Wie Sie Ihre Lunge schützen und stärken	157
Shinrin Yoku – das Waldbaden	158
Spaziergang am Meer	160
Saunieren.....	163
Bewegungsprogramm zum besseren Atmen.....	166
Die Faszien lockern	172
Wie Ihre Lunge bestmöglich von Sport profitiert	174
Krafttraining für das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur.....	176
Die spektakulären Effekte des Dinner-Cancelling	179
Nahrungsmittel für Ihre Lungengesundheit	187
Methoden, mit denen Sie Ihre Lunge reinigen	191
Bewusstes Atmen zur Stärkung der Lunge und des Geists	199
Schlusswort und Ausblick	204
Quellen	205
Sachregister	217
Bildnachweis	221
Dank	223
Über den Autor	224