

INHALT

Holst Du nur Luft oder atmest du schon Energie?	4
---	---

Testen: Wie fit und gesund sind Sie?

Den eigenen Energielevel messen	8
Der Atemanhaltenest	10
Die Testauswertung Level 1 bis Level 4	14

Verstehen, was beim Atmen passiert

Besser durch die Nase atmen	22
Mit der Nase effizienter atmen	29
Mit jedem Atemzug mehr Schutz	32
Leichter durch die Nase atmen	34
Die Zungenhaltung trainieren	35
Die Umstellung auf Nasenatmung am Tag	38
Auch in der Nacht durch die Nase atmen	40
Perfektes Atmen im Alltag	46
Info: Beim Sprechen richtig atmen	48
Gesundes Gähnen und Seufzen	49
Lieber weniger atmen als zu viel	52
Mangel macht stark	53
Info: Den Kohlendioxidgehalt bestimmen	58
Schlechte Atemgewohnheiten	58
Vorteile der Bauchatmung	67
Die Atmung ohne Druck umstellen	68
Atmen und entspannen	70
Der Einfluss der Atmung	72
Der Ruhenerv Vagus	73
Atemübungen für den Alltag	78

Mehr Energie durch Mangel	80
Hypoxie – anerkannt und wirkungsvoll	84
Info: Die Wirkung auf den Körper	85
Fitnesstraining für die Mitochondrien	90
Hypoxiewirkung – Vorteile im Alltag	94
Hypoxie in der Praxis	101
Info: Wie Hypoxie wirkt.....	104
Weniger anstrengen, mehr Leistung im Sport	106
Mehr Mitochondrien, höherer VO ₂ max-Wert.....	108
Weniger Müdigkeit, weniger Verletzungen.....	111
Training mit Nasenatmung planen.....	113

Auf zwei Wegen zu mehr Energie

Den Energielevel erhöhen.....	120
Energietraining ohne Gerät	123
Trainingsprogramme ohne Gerät Level 1 bis Level 4	128
Extra: Weniger Atem, mehr Sauerstoff	131
Extra: Das Energiesystem anfeuern	136
Extra: Druck macht stark	142
Energietraining mit einem Hypoxiegerät	148
Trainingsprogramme mit Gerät Level 1 bis Level 4.....	162
Extra: Geschichte der Hypoxie	166

Glossar.....	171
Infos & Tipps, die weiterhelfen	172
Register	174
Impressum	176