

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen von Athleten und Trainern	1	2	Typische Krankheitsbilder	27
Einleitung	7	2.1	Atemwegserkrankungen	27
1 Anatomie und Physiologie der Atmung – aus holistischer Sicht	9	2.1.1	Akute Infekte der oberen Atemwege	27
1.1 Atemsynkinese	9	2.1.2	Chronische oder häufig wiederkehrende Infekte der oberen Atemwege	29
1.2 Diaphragmen	10	2.1.3	Akute Infekte der unteren Atemwege	31
1.2.1 Zwerchfell – Diaphragma abdominale	10	2.1.4	Chronische oder häufig wiederkehrende Infekte der unteren Atemwege	33
1.2.2 Beckenboden – Diaphragma pelvis oder urogenitale	14	2.1.5	Kehlkopfentzündung	33
1.2.3 Oberer Brustkorbausgang – Diaphragma thoracocervicale	15	2.1.6	Allergien	34
1.3 Schilddrüse	15	2.1.7	Asthma	35
Everhard van de Flierdt	15	2.1.8	Hyperreagibles Bronchialsystem	36
1.4 Faszien und kommunizierende Gewebe	16	2.1.9	Vocal-Cord-Dysfunktion – VCD	37
1.5 Knöcherner Atemapparat	18	2.1.10	Chronischer Husten	41
1.5.1 Schädel	18	2.1.11	Lungenentzündung (Pneumonie)	42
1.5.2 Wirbelsäule, Becken, Rippen mit dem Brustbein	19	2.1.12	Influenza A und B	43
1.5.3 Schultergürtel – Schlüsselbein (Clavicula) – Schulterblatt (Scapula) – Oberarm (Humerus)	20	2.1.13	SARS-CoV-2 – Covid-19	43
1.5.4 Zungenbein – Hyoid	21	2.2	Funktionelle Atemstörungen	44
1.6 Kehlkopf – Larynx	21	2.2.1	Hyperventilationssyndrom	45
1.7 Atemmuskulatur	22	2.2.2	Atemstress-Störung	46
1.8 Obere und untere Atemwege	22	2.2.3	Gähnen und Gähnzwang	47
1.8.1 Nase, Mund und Rachen	22	2.2.4	Nicht „durchatmen“ können	48
1.8.2 Luftröhre	24	2.2.5	Thorakale Hochatmung	49
1.8.3 Bronchien	24	2.3	Verletzungen von Hals, Brustkorb und Wirbelsäule	49
1.9 Lungen – Pulmo	24	2.3.1	Rippenfrakturen	49
1.10 Schleimhautaufbau und Selbstreinigungsmechanismus (mukoziliäre Clearance)	24	2.3.2	Brustbeinfrakturen	49
1.11 Weg der Atemluft bis in den Körper	25	2.3.3	Wirbelsäulenfrakturen	49
1.12 Atmender Körper – Atem-Habitus	26	2.3.4	Pneumothorax	49
		2.3.5	Verletzungen des Kehlkopfes	50
		2.3.6	Stimmbandlähmungen	51
		2.3.7	Zwerchfelllähmung	51
		2.3.8	Narben – Verwachsungen	51
		2.4	Sonstige Diagnosen	53
		2.4.1	Gastroösophagealer Reflux – Sodbrennen	53
		2.4.2	Tumore	54

XII Inhaltsverzeichnis

2.4.3	Bronchiektasen	54	4.3.1	Nasenspülung für die oberen Atemwege	89
2.4.4	Epstein-Barr-Virus	55	4.3.2	Verfahrensweise	91
2.5	Multifaktorielle Zusammenhänge ..	55	4.3.3	Kochsalzinhalation für die unteren Atemwege	93
3	Ursachen für Atemwegserkrankungen und Atemstörungen	57	4.4	Hygiene	95
3.1	Allgemeines zu Ursachen und Entstehung von Infekten	57	4.4.1	Handschlag, Wangenkuss	95
3.2	Der „Open-Window-Effekt“	59	4.4.2	Reinigung von Händen und Oberflächen	96
3.3	Klimatische und Umweltbedingungen	61	4.4.3	Schwämme, Trinkgefäße	97
3.3.1	Kälte	61	4.4.4	Niesen und Husten	97
3.3.2	Hitze	62	4.4.5	Zimmerbelegung – Quarantäne	97
3.3.3	Störungen im Elektrolythaushalt ...	63	4.4.6	Infektprophylaxe im Wettkampftag	98
3.3.4	Feuchte Umgebungsluft	64	4.5	Behelfsmasken versus Mund-Nasenschutz-Masken	99
3.3.5	Trockene Umgebungsluft	65	4.6	Grippe- und SARS-CoV-2-Impfung Dieter Hoffmann	101
3.3.6	Wechsel zwischen kalter und warmer Umgebung	66	4.7	Ernährung	101
3.3.7	Raumluft	66	5	Eigenbehandlung	105
3.3.8	Luftverschmutzung	67	5.1	Anzeichen für einen Atemwegsinfekt Kathrin Leibig	105
3.3.9	Ozon	68	5.2	Eigenbehandlung der Atemwege	106
3.3.10	Chlor	69	5.2.1	Nasenspülung bei Infekt	106
3.4	Ernährungsdefizite	70	5.2.2	Bronchialtoilette bei Infekten mit Sekret	107
3.5	Schilddrüsenfehlfunktionen	71	5.2.3	Inhalation für die Nasennebenhöhlen	110
3.6	Reisen	71	5.2.4	Hyperreagibles Bronchialsystem	111
3.7	Hygiene	72	5.2.5	Asthma/Belastungsasthma	112
3.8	Nikotin	73	5.2.6	Allergien	112
3.8.1	Rauchen	74	5.2.7	Chronischer Husten und Räusperticks	113
3.8.2	Snus – Kautabak	74	5.2.8	Eigenbehandlung nach Covid-19	113
3.9	Psychischer Stress	74	5.3	Was ist erlaubt bei einem banalen Infekt? Kathrin Leibig	113
3.10	Schlaf	74	5.4	Medikamente Kathrin Leibig	114
3.11	Funktionelle Atemstörungen	75	5.5	Eigenbehandlung von funktionellen Atemstörungen	115
3.12	Thorakale Hochatmung	77	5.5.1	Hyperventilationssyndrom	115
4	Vorbeugende Maßnahmen, Prophylaxe	79			
4.1	Korrekte Ruheatmung im Alltag und in Bewegung	79			
4.1.1	Grundlegende Übungen	81			
4.1.2	Atemübungen unter sportspezifischer Belastung	86			
4.2	Aufrechte Körperhaltung im Alltag	88			
4.3	Schleimhautpflege für die Atemwege	89			

5.5.2	Gefühl, nicht durchatmen zu können	115	7.4	Die Sicht der integrativen Physiotherapie und der Bewegungsentwicklung Barbara Kaiser	147
5.5.3	Stimmbandlähmung	116	7.5	Schilddrüse und Atmung – Einfluss der Schilddrüse auf Atmung und Leistungsfähigkeit Everhard van de Flierdt	148
5.5.4	Vocal-Cord-Dysfunktion (VCD)	116	7.6	Stress Franziska Lautenbach, Jens Freese, Silvia Achtzehn	150
6	Yoga und Meditation	119	7.7	Doping Anja Scheiff	153
6.1	Yoga	119	7.7.1	Welche Medikamente sind erlaubt	154
6.1.1	Vorbeugende Atemübungen	124	7.7.2	Welche Medikamente sind nicht erlaubt	154
6.1.2	Therapeutisches Yoga	126	7.7.3	Was ist bei verbotener Medikation zu tun	156
6.2	Meditation	137			
6.2.1	Die Gehirnwellen	138			
6.2.2	Formen der Meditation	139			
6.2.3	Vorbereitung auf die Meditation ...	140			
6.2.4	Atemmeditation	141			
6.2.5	Mantrameditation	142			
6.2.6	Nachbereitung der Meditation	142			
6.3	Entspannungstechniken Alexander Rödiger	142			
7	Ergänzende Beiträge von Experten	145	Anhang		
7.1	Einleitung	145	Sportbiographien der Athleten	159	
7.2	Die Sicht der Osteopathie Michael Lederle	145	Literatur	162	
7.3	Die Sicht der Reflektorischen Atemtherapie Susanne Wolf	145	Register	167	