

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 Gähndes 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