

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort | 11 |
| Können Sie frei atmen? | 13 |
| Oxygen Advantage [*] – Was ist der »Erfolgsfaktor Sauerstoff«? | 16 |
| | |
| 1 Ein neuer Ansatz | 21 |
| Meine Geschichte | 21 |
| Die zwei Säulen des Programms | 23 |
| Warum ist suboptimale Atmung ein Problem? | 25 |
| Ursachen von ungesunden Atemmustern | 27 |
| Die Atmung aus biochemischer Sicht | 30 |
| Die Biomechanik gesunder Atmung | 36 |
| Die Psychologie des Atmens | 36 |
| Ein Lösungsansatz für funktionale Atemstörungen | 37 |
| Wann ist Atmung gesunde Atmung? | 40 |
| | |
| 2 Übungen für Erwachsene und Kinder | 42 |
| Teil 1: Funktionale Atmung | 43 |
| Teil 2: Übungen gegen Asthma, Ängste, Stress, Gedankenkreisen und Panik | 69 |
| Teil 3: Maßgeschneiderte Atemprogramme für spezifische Beschwerden | 79 |
| Teil 4: Übungen zur Steigerung des Fokus und der Konzentration | 98 |
| Teil 5: Körper und Geist beanspruchen und entspannen | 102 |
| Teil 6: Übungen für Kinder | 121 |
| | |
| 3 Richtig atmen | 128 |
| Was Nasenatmung so interessant macht | 129 |
| Stickstoffmonoxid (NO) in der Nase: Die Formel für den Erfolg | 131 |
| Atmen mit Maske | 136 |
| Hilfe bei verstopfter Nase | 138 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | Der Vagusnerv und die Verbindung zwischen Herz, Atem und Gehirn | 149 |
| | Der Vagusnerv und das autonome Gleichgewicht | 150 |
| | Vagotonie und Herzfrequenzvariabilität | 157 |
| | Verbesserung der Gehirnfunktion durch langsame vagale Atmung | 165 |
| | Vagusnervimulation: Der Weg zu besserer Gesundheit | 167 |
| | Die HRV nutzen | 179 |
| 5 | Funktionale Atmung – funktionale Bewegungen | 185 |
| | Atmung, Becken-Rumpf-Stabilität und Gleichgewicht | 187 |
| | Atmung und Training: Funktionale Bewegungen und Verletzungen .. | 192 |
| | Die respiratorische Muskelkraft verbessern | 198 |
| | Dysfunktionale Atmung ist messbar | 202 |
| 6 | Wenn Atmen weht – Schmerz als Zeichen für Dysfunktion | 209 |
| | Atmung und Schmerzwahrnehmung | 212 |
| | Rückenschmerzen | 214 |
| | Nackenschmerzen | 217 |
| | Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) | 220 |
| | Propriozeption: Atmung und Bewegung im Raum | 223 |
| | Subsysteme der Haltungsstabilität | 224 |
| 7 | Schlafbezogene Atemstörungen | 227 |
| | Mundatmung während des Schlafs | 229 |
| | Insomnie | 230 |
| | Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe | 236 |
| | Das Geheimnis gesunder Atemwege | 243 |
| | Wege zu einem besseren Schlaf | 246 |
| | Kabinendruck: Atemübungen in sauerstoffarmer Umgebung | 252 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 8 | Wie Kinder gesunde Atemwege entwickeln | 255 |
| | Die Entwicklung der Atemwege | 257 |
| | Die Auswirkungen von Atemstörungen auf das Lernpotenzial | 258 |
| | Nicht operative Behandlungen | 261 |
| | Die Schlüsselfunktion des Zahnarztes | 264 |
| | Behandlungsoptionen | 275 |
| | Zungenbändchen und Flaschenfütterung | 277 |
| | Haltungsentwicklung, Sprachentwicklung und Sprechvermögen | 279 |
| | Ein Rat an die Eltern von Kindern und Jugendlichen | 281 |
| 9 | Mit Atmung zum gesunden Blutdruck | 286 |
| | Hoher Blutdruck und das Herz | 287 |
| | Den Blutdruck messen | 289 |
| | Den Blutdruck selbst messen | 290 |
| | Den Blutdruck über die Atmung senken | 291 |
| | Denises Geschichte | 296 |
| 10 | Frei atmen bei Asthma, Heuschnupfen und Entzündungen .. | 300 |
| | Asthma | 301 |
| | Heuschnupfen erfolgreich lindern | 317 |
| | Nasale Atmung bei Entzündungen der Atemwege | 323 |
| 11 | Sex und Atmung – eine intime Verbindung | 325 |
| | Atemlos durch die Nacht? | 327 |
| | Warum Stress ein Lustkiller ist | 332 |
| | Der Vagusnerv – das Geheimnis intensiverer Orgasmen? | 336 |
| | Wenn das Sexualleben gestört ist | 340 |
| | Aus alten Weisheitslehren lernen | 352 |
| 12 | Frauen atmen anders | 365 |
| | Der Menstruationszyklus | 366 |
| | Was an der weiblichen Atmung anders ist | 367 |
| | Schmerzerkrankungen und Atmung bei Frauen | 369 |
| | Weibliche Hormone, eine gesunde Lunge, Schlaf und Ängste | 380 |

| | | |
|----|---|-----|
| 13 | Weibliche Sexualhormone und Atmung | 392 |
| | Prämenstruelles Syndrom und Hyperventilation | 392 |
| | Schwangerschaft und Atmung | 397 |
| | Hormonelle Verhütung und Atmung | 404 |
| | Unfruchtbarkeit und Atmung | 408 |
| | Gut durch die Wechseljahre | 411 |
| | Gesunde Atmung bei Frauen – ein Ausblick | 420 |
| 14 | Wenn Zucker zum Problem wird | 422 |
| | Formen von Diabetes | 422 |
| | Warum Ihnen bei Diabetes die Luft wegbleibt | 424 |
| | Nicks Geschichte: Das Programm für Veränderung | 427 |
| | Atmung und Diabeteskontrolle | 430 |
| | Diabetes und Atemwegserkrankungen | 432 |
| | Warum Bewegung so wichtig ist | 434 |
| | Diabetes und Herzgesundheit | 435 |
| | Atemanhaltetechniken, Hypoxie und Diabetes | 436 |
| | Den Blutzuckerspiegel durch langsames Atmen senken | 440 |
| | Durch Zwerchfellatmung Behandlungslücken schließen | 442 |
| 15 | Atmung und der Umgang mit Epilepsie | 444 |
| | Jennys Geschichte: Bessere Anfallskontrolle und mehr Selbstvertrauen .. | 446 |
| | Der biochemische Zusammenhang | 448 |
| | Komorbiditäten bei Epilepsie | 457 |
| | Epilepsie und Blutversorgung des Gehirns | 459 |
| | Schlaf und Epilepsie | 460 |
| | Epilepsie und der Vagusnerv | 464 |
| | Hängen Epilepsie und Migräne zusammen? | 468 |
| | Anfallskontrolle durch Atemtraining | 470 |
| | Ratschläge für Perfektionisten und Überatmer | 481 |
| 16 | Werden Sie Teil der Atemrevolution! | 483 |

| | | |
|----------|--|-----|
| A | Phänotypen obstruktiver Schlafapnoe | 487 |
| | Der kritische pharyngeale Verschlussdruck (PCrit) | 488 |
| | Der Loop Gain | 491 |
| | Die respiratorische Arousal-Schwelle | 492 |
| | Die Aktivierungsschwelle der oberen Atemwegsmuskulatur | 494 |
| | Die Behandlung schlafbezogener Atemstörungen | 495 |
| B | Atmung und Singstimme | 497 |
| | Atmung im Alltag für Sänger | 502 |
| C | Klassifikation von Atemstörungen bei Erwachsenen | 506 |
| | Interpretation der Klassifikation der Atemmuster bei Erwachsenen | 508 |
| | Zu erwartende Atemmuster auf Basis der Klassifikation | 509 |
| D | Die hohe Kunst der Yogaatmung – im Gespräch mit Robin Rothenberg | 511 |
| E | Ist die nasale Atmung die erste Verteidigungslinie gegen das Coronavirus? | 534 |
| | Wie verbreitet sich das Virus? | 537 |
| | Präventive Maßnahmen | 537 |
| | Quellen | 540 |
| | Empfehlenswerte Hilfsmittel | 616 |
| | Danksagung | 617 |
| | Über den Autor | 619 |