

- 7 Zu diesem Buch
- 10 Geleitwort des BV-Atem®
- 13 Basiswissen zu Lunge und Atmung**
- 14 Die Lunge ist der Coach des Körpers
- 14 Was gehört zu unserem Atmungsorgan?
- 19 Wie kommt die Luft in die Lunge und wieder hinaus?
- 20 Eine kurze Geschichte der Lungenheilkunde
- 22 Wer oder was steuert die Lunge?
- 23 Wie ist der Rhythmus der Atmung?
- 23 Bei der Atmung wird Luft verschoben
- 25 Unsere Atmung dient dem Gasaustausch
- 25 Atmung im Sinne von Energiegewinnung
- 26 Warum weniger mehr sein kann
- 27 Die (Teil-)Autonomie der Lunge
- 29 Interaktionspartner der Lunge
- 29 Lunge und Herz – zwei Seelen in unserer Brust
- 30 Lunge und Psyche/vegetatives Nervensystem
- 32 Lunge und Stoffwechsel
- 32 Lunge und Niere
- 33 Lunge und Magen-Darm-Trakt
- 34 Lunge und Entzündung
- 35 Lunge und Blut
- 35 Lunge und Sport
- 37 Lunge und Liebe
- 39 Ihre Bestandsaufnahme**
- 40 Wie fit sind Sie und Ihre Lunge?
- 41 Ihre Gehstrecke in 6 Minuten
- 45 Ihre Atemfrequenz bestimmen
- 46 Das Mini-Max der Atmung (minimaler Aufwand, maximaler Gewinn)
- 49 Schlafen Sie ausreichend?
- 51 Wie steht es um Ihre Verdauung?
- 53 Warum Blähungen uns den Atem nehmen
- 55 Bauchgase entfernen
- 55 Die Entstehung von Darmgasen vermeiden
- 57 Display-Diät und Gähn-Knigge
- 58 Haben Sie heute schon herhaft gelacht?
- 58 Warum die Nasenatmung so wichtig ist
- 61 Warum wir 1–2 Stunden/Tag kauen sollten
- 62 s'Bethupferl
- 63 Ausatmen, das Fengshui der Atmung
- 65 Atemnot**
- 66 Notfälle erkennen und richtig handeln
- 66 Welche Alarmsignale sind wichtig?
- 67 Was tun, wenn man selbst in Atemnot gerät?
- 68 Was tun, wenn jemand anderem die Luft ausgeht?
- 68 Was der Notarzt wissen möchte
- 69 Bei akuter Notfallsituation
- 70 Mögliche Gründe für Atemnot
- 71 Herzerkrankung
- 72 Lungenödem
- 73 Atemwegsinfektionen und -erkrankungen
- 75 Asthma
- 76 COPD: chronische Bronchitis
- 77 Rauchen
- 81 Lungenkrebs
- 82 Pneumothorax
- 83 Lungenembolie
- 83 Lungenfibrose
- 84 (Postoperative) Vernarbungen
- 84 Skelettale und anatomische Erkrankungen
- 84 Neurologische Störungen
- 87 Vergiftung (Intoxikation)

- 87 Überproportionale Bauchgröße  
88 Schlafapnoe  
89 Trainingsmangel  
91 Blutarmut  
92 Inhalation von Magensäure (Aspiration)  
92 Schmerzen  
92 Angst  
93 Inhalative Arbeitsplatzbelastungen
- 162 Kardiale und pulmonale Normwerte für einen gesunden Erwachsenen  
163 Hustenstoß-Messung mit dem Peak-Flow-Meter  
164 Hustenstoß-Messung ohne Peak-Flow-Meter  
166 Epworth Sleepiness Scale (ESS): Test zur Tagesschläfrigkeit  
167 Tests zur Einschätzung der Schwere einer Erkrankung (Atemnot/COPD/Asthma)
- 97 Was Sie selbst tun können**
- 98 Atemmuskeln trainieren  
98 Die Zwerchfellatmung im Fokus  
98 Die Atemmuskulatur im Fokus  
102 Atemmuskeltraining im Bett  
102 Atemmuskeltraining beim Spazierengehen  
103 Atemmuskeltraining im Büro  
103 Atemmuskeltraining im Alter  
104 Atemmuskeltraining mit Kindern  
105 Atemmuskeltraining im Sport  
105 Singen, pfeifen und musizieren Sie
- 148 Was der Lunge noch hilft
- 148 Die Liquoratmung im Fokus  
150 Osteopathie  
151 Übungen nach Feldenkrais  
151 Yoga  
152 Pilates  
152 Lungensport im Verein
- 154 Spezifische medizinische Therapien**
- 154 Sauerstoff-Langzeittherapie (LTOT)  
155 Nicht-invasive-Ventilation (NIV-Beatmung)
- 158 Service**
- 158 Normwerte  
159 Formeln  
160 Selbstmessungen im Erkrankungsfall