

- 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 Gähnen-Knigge
- 58 Haben Sie heute schon herzlich gelacht?
- 58 Warum die Nasenatmung so wichtig ist
- 61 Warum wir 1–2 Stunden/Tag kauen sollten
- 62 s'Betthupferl
- 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

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 Spaziergehen
- 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

- 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)