

Inhalt

1.	Powerorgan Lunge	8
1.1	Die Lunge verstehen: Eine Tour durch das Atemsystem	9
1.2	Die Atmung	21
1.3	So schützen und stärken Sie Ihre Lunge	27
2.	Die unsichtbaren Gefahren in unserer Luft	34
3.	Feinstaub und Rauchen	42
3.1	Feinstaub zuhause und am Arbeitsplatz	42
3.2	Gibt es Alternativen zu Zigaretten?	47
3.3	Vom Arbeitsplatz bis in den Hobbykeller	53
4.	Husten: Wer lange hustet, lebt auch lange	57
4.1	So funktioniert die Reinigung unserer Bronchien	57
4.2	Die Physik des Hustenanfalls	61
4.3	Behandlung des Hustens	64
5.	Krankheiten von Bronchien und Lunge	71
5.1	Immunsystem im Einsatz: der Atemwegsinfekt	71
5.2	Das Ökosystem der Lunge	75
5.3	Unterschätzte Gefahr: die Lungenentzündung	78
5.4	Luft am falschen Ort: Pneumothorax	81
5.5	Stechende Schmerzen: die Rippenfellentzündung	82
5.6	Wie ein Blitz: die Lungenembolie	85
5.7	Das Comeback der Lungentuberkulose	87
5.8	Alevolitis: Die Entzündung in und um die winzigen Lungenbläschen	94
5.9	Letzte Konsequenz: Lungenfibrose	99
6.	Asthma – Atmen durch einen Strohhalm	101
6.1	Der Asthma-Motor: Allergien	105
6.2	Asthma und Allergien vorbeugen	110
6.3	Tierhaarallergien	114

6.4	Umgang mit Asthma und Allergien	124
6.5	Hausstaubmilben-Allergie	127
6.6	Pollenallergien und der Klimawandel	129
6.7	Lockende Duftstoffe – Allergene Allergien	139
6.8	Leben mit Asthma	141
6.9	Asthmacontrolling	161
6.10	Sinnvolles & Sinnloses der Komplementärmedizin	166
7.	COPD	182
7.1	Wenn die Lunge schlapp macht	182
7.2	Behandlung von COPD	187
8.	Lungenkrebs – Chaos der Zellteilung	204
8.1	Tumorzelle 0	205
8.2	Behandlung von Lungenkrebs	210
9.	Schlafapnoe – wenn nachts der Atem stoppt	216
9.1	Behandlung von Schlafapnoe	222
9.2	Todesfalle Sekundenschlaf	231
9.3	Fortschritte in der Behandlung der Schlafapnoe	234
10.	COVID-19, Post-COVID, Long-COVID	237
10.1	Wer ist besonders gefährdet?	240
10.2	Was passiert bei einer Virus-Infektion?	241
10.3	Ein gesundes Atmungorgan senkt das Risiko	243
10.4	Cortison-Tabletten?	244
10.5	Post-COVID, Long-COVID und kein Ende?	247
11.	Lungen-Funktionstests:	251
12.	Atemübungen für den Alltag	262
13.	Telemedizin	268
	Quellenangaben	272
	Grafiknachweis	275