

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	6
Vorwort Frau Dr. Martina Reinhardt.....	7
1 Die Atmung verstehen	8
1.1 Geschichte.....	8
1.2 Aufbau der Atemwege	9
1.3 Atmung.....	10
1.3.1 Wichtigkeit der Atmung.....	10
1.4 Atmung und Tabakrauch	11
1.4.1 Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, die durch Tabakrauch entstehen.....	11
1.4.2 Testen Sie, wie abhängig Sie vom Tabakkonsum sind!	13
1.5 Die häufigsten Atemwegserkrankungen	14
1.5.1 Weitere Indikationen.....	18
1.5.2 Kontraindikationen	19
1.5.3 Die Behandlung.....	19
2 Die wichtigsten atemtherapeutischen Verfahren	20
2.1 Atmung verbessern.....	21
2.2 Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern.....	22
2.3 Ausdauer und Kraft verbessern.....	23
2.4 Unterstützende Maßnahmen.....	24
3 Wie fit sind Sie?.....	25
3.1 Beweglichkeitstest.....	25

3.2	Atemmuster	28
3.3	Dyspnoe Intensität.	29
3.4	6-Minuten-Gehtest	29
3.5	Bemerkungen zu Ihrem Allgemeinzustand.....	30
4	Das können Sie selbst tun.	31
4.1	Die Atmung verbessern	31
4.1.1	Wirkung der Atemübungen.....	31
4.1.2	Bevor Sie mit den Atemübungen beginnen	31
4.1.3	Bewusst das eigene Atemmuster spüren.....	32
4.1.4	Verbesserung der Einatmung	37
4.1.5	Verbessern der Ausatmung	37
4.1.6	Reinigung der Atemwege.....	38
4.2	Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern.....	40
4.2.1	Dehntechniken.....	43
4.2.2	Dehnlagerungen	46
4.2.3	Atemerleichternde Stellungen.....	48
4.2.4	Entspannungsfähigkeit verbessern	50
4.3	Ausdauer und Kraft verbessern.....	55
4.3.1	Das Trainingsprogramm.....	55
4.3.2	Empfehlung für Patienten mit COPD.....	55
4.3.3	Empfehlungen für Patienten mit Asthma bronchiale	56
4.3.4	Ausdauertraining.....	57
4.3.5	Krafttraining.....	58
4.3.6	Atemmuskeltraining	67
4.3.7	Intervalltraining	70
4.4	Unterstützende Maßnahmen.....	72
4.5	Meine Tipps für den Alltag	74
4.6	Hilfsmittel	74

5	Anhang	76
5.1	Fachwörterverzeichnis	76
5.2	Literatur	78
5.3	Zum Nachschlagen	79
5.4	Empfehlenswerte Literatur	80