

Patrick McKeown

ATME UND HEILE DICH SELBST

Wissenschaftlich belegte Atemtechniken
für ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben

© des Titels »Atme und heile dich selbst« (ISBN 978-3-7423-1921-0)
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

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
	Vagusnervstimulation: 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 wehtut – 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

© des Titels »Atme und heile dich selbst« (ISBN 978-3-7423-1921-0)
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

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