

Internist Dr. Karl F. Maier

(on-7.
/ - . _

Atmung



KNEIPP

Leoben • Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einleitung11
Wie sind meine Luftwege aufgebaut?14
Die Ohrtrumpete14
Das Mittelohr.14
Das Innenohr.15
Die Nase.15
Die Nasennebenhöhlen.16
Der Rachen.17
Der Kehlkopf.17
Die Luftröhre.18
Die Lunge.18
Wie funktioniert unsere Atmung?22
Eupnoe, Dyspnoe, Apnoe.23
Der Lebenslauf der Luft25
Auf welche Weise können die Atemwege behindert werden?27
Husten — wichtige Funktion oder Krankheitssymptom?28
Über das richtige Atmen.30
Diagnostik der oberen Atemwege.33
Ohrensymptome.33
Nasensymptome.35
Mundhöhle, Zunge und Rachen.36
Kehlkopf.36
Luftröhre.36
Diagnostik der unteren Atemwege.38
Die häufigsten »unteren« Atemwegssymptome.40
Husten mit Auswurf.40
Atemnot42
Schmerzen.42
Heiserkeit43
Fieber.43
Blausucht44
Trommelschlegelfinger.44
Gewichtszunahme.44
Gewichtsabnahme.44
Hautveränderungen.45
Pickwick45
Das Abklopfen oder die Perkussion.45
Das Abhören oder die Auskultation.46
Das Labor in den unteren Atemwegen.46
Blutsenkung.47

Blutbild	47
Bluteiweißkörper	47
Wie man Allergien erkennt	48
Pricktest	48
Intrakutantest	49
Provokationstests	49
Bestimmung des Immunglobulins »E«	50
Untersuchungen des Auswurfs	50
Die Untersuchung des Magensaftes	51
Die Tuberkulintestung	51
Die Messung der Lungenfunktion	51
Bronchialentspannungstest	53
Provokationstest mit Reizstoffen	53
Die Blutgasuntersuchung	53
Das »Lungenröntgen«	54
Computertomographie	54
Die Angiographie	55
Die Szintigraphie	55
Die Ultraschalluntersuchung	56
»MR« — Magnetresonanz	56
Die Bronchoskopie	56
Die bronchiale Lavage	57
Die bronchoalveoläre Lavage	57
Die Bronchographie	57
Die Pleurabiopsie	57
Thorakoskopie	58
Minithorakotomie	58
Mediastinoskopie	58
Selbstdiagnostik und Vorsorge	59
Die Messung des Pulsschlages	60
Die Prüfung von Ödemen	61
Die Gewichtskontrolle	61
Die Brustkorbmessung	62
Spitzenflußmessung mit dem Peak-Flow-Meter	62
Die Volumenmessung	67
Vorsorge und Früherkennung	68
Vorsorge	68
Früherkennung	70
Die wichtigsten Krankheiten und Störungen des oberen Atemwegtraktes	71
Übermäßiges Ohrenschmalz	71
Gehörgangsentzündung	71
Der Durchbruch des Trommelfelles	72
Der akute Tuben- und Mittelohrkatarrh	72

Die Mittelohrentzündung.73
Die Gesichtslähmung.74
Der Mumps.75
Der Drehschwindel.75
Der Hörsturz.76
Die Reisekrankheiten.77
Die Gürtelrose des Ohres.78
Ohrgeräusche.78
Der Nasenbeinbruch.78
Nasenfurunkel.79
Schnupfen.79
Allergischer Schnupfen.82
Nebenhöhlenentzündung.85
Polypen.86
Die sinubronchiale Krankheit.87
Grippe.88
Kartoffelnase.90
Nasenbluten.90
Bläschenkrankheit.91
Mundpilz.92
Rachenentzündung.93
Trockener Hals.93
Rachenpolypen.94
Mandelentzündung.95
Mandelopoperation — wann?.98
Ist Schnarchen eine Krankheit?.99
Die Pickwick-Krankheit.104
Die übersteigerte Atmung.105
Die Kehlkopfentzündung.106
Die Kehlkopfnervlähmung.107
Die Sängerknötchen.108
Die Kehlkopfwarzen.108
Kehlkopfkrebs.109
Lymphknoten am Hals.110
Der Luftröhrenschnitt.110
Der Pseudokrupp.111
Pinseln, Gurgeln, Spülen.112
Welche Besonderheiten in den Luftwegen gibt es bei Kindern?113
Obere Luftwege.113
Nasennebenhöhlen.113
Rachenmandeln.113
Hörstörungen.113
Sprechstörungen.113
Untere Luftwege.114

Atemstörungen durch den Luftdruck116
Die Höhenkrankheit116
Tauchunfälle.118
Der Tiefenrausch.120
Die Vergiftung mit Kohlendioxid und Kohlenmonoxid.120
»Trockenes« Ertrinken und anderes.120
Wie sind die Aussichten, Ertrinken zu überleben?.121
Die Erkrankungen der unteren Luftwege123
Medikamentenkunde125
Bronchialerweiternde Mittel.125
Tabletten, Dragees und Kapseln.125
Säfte und Sirupe.125
Lösungen zur Inhalation.126
Ampullen.126
Das Dosieraerosol.126
Pulverinhalatoren.131
Theophyllinhaltige Mittel.132
Kortison.133
Kortison zum Inhalieren.136
Behandlung mit Antibiotika.137
Schleimlösende Medikamente.138
Hustennmittel.139
Wenn das Zimmer nach Kampfer riecht140
Atemanregende Mittel.140
Antiallergische Mittel.140
Entzündung von Luftröhre und Bronchien.142
Chronische Bronchitis.144
Krankheit der kleinen Luftwege.147
Krankheit der »weichen« Luftröhre.147
Flimmerhärchenschwäche.147
Schleimbronchitis.147
Überempfindliche Bronchien.148
Bronchiektasen.149
Mukoviszidose oder zystische Fibröse.151
Das Bronchialasthma153
Die Asthmediagnose.156
Die allgemeine Asthmabehandlung.158
Der Status asthmaticus.158
Das allergische Asthma bronchiale.160
Welche allergischen Stoffe können Asthma auslösen?.160
Diagnose des allergischen Asthmas.161
Behandlung und Heilverlauf.162
Allergenkarenz.163

Wissenswertes für Pollenallergiker.	164
Was ist mit der Hausstaubmilbenallergie?.	166
Was kann man gegen Milben tun?.	166
Was hat man bei einer Allergie gegen Insektengifte zu beachten?.	169
Der Allergienotfall.	170
Was mache ich bei einer Allergie gegen Tierhaare und -schuppen?.	171
Empfindlich und allergisch gegen Schimmelpilze — was tun?.	172
Die Asthmainpfung.	173
Empfehlenswerte Medikamente gegen Allergie.	175
Das nichtallergische Asthma.	177
Das Reizasthma.	177
Asthma durch Medikamente.	178
Asthma durch Wärme und Kälte.	180
Asthma durch seelische Vorgänge.	180
Asthma durch körperliche Anstrengung.	181
Asthma durch Rauch, Staub und chemische Stoffe.	181
Atemwegsbehinderung und chemische Gifte.	181
Das infektiöse Asthma.	182
Sauerstofftherapie und Asthma.	183
Kann man Asthma operieren?.	183
Maßnahmen gegen Panik bei Atemnot.	184
Die Lungenblähung.	188
Die Lungenentzündung.	192
Pilzinfektionen.	195
AIDS.	197
Lungenentzündung durch Fette und Strahlen.	198
Lungenerkrankungen durch Würmer.	199
Fremdkörper in der Lunge.	200
Die Entzündung des Rippenfells.	202
Tuberkulose.	205
Wie geht eine Tbc-Infektion vor sich?.	208
Der Lungenkrebs.	215
Die Farmerlunge.	217
Die Vogelzüchterlunge.	219
Die Malz- und Papierarbeiterlunge.	220
Die Luftbefeuchterlunge.	221
Die Boeck'sche Erkrankung.	222
Die Staublunge.	223
Die Asbestlunge.	225
Die Anthrakose.	226
Die Talklunge.	226
Chemie in der Lunge.	227
Der Lungeninfarkt.	228

Das Lungenödem.	233
Verletzungen der Lunge und des Brustkorbes.	234
Was ist eine Thorakoplastik?.	235
Die Zwerchfell-Lähmung.	235
Die Gasbrust.	236
Atemnot bei schlechter Haltung?.	238
Was ändert sich im »Alter« an der Lunge?.	239
Atemwegserkrankungen und Schwangerschaft.	242
Luftverschmutzung und Atemwegserkrankungen.	244
Berufskrankheiten.	246
Atemtherapie ohne Medikamente.	248
Die richtige Lagerung.	248
Huffing.	250
Autogene Drainage.	251
Klopfungen.	251
Vibrationen.	251
Pressungen.	252
Hilfreiche Körperstellungen.	252
Übungen für Kinder.	254
Zwerchfelltraining.	254
Brustkorbtraining.	255
Den Atem erleichtern.	256
Atem und Seele.	258
Atemfeedback.	260
Progressive Muskelentspannung.	261
»Visualisierung«.	261
Autogenes Training.	262
Rhythmische Übungen.	262
Yoga.	263
Das »Atemglück«.	263
Über Sport und Atemwegserkrankungen.	264
Erkältungskrankheiten und Infektionen.	265
Asthma ohne Anfälle.	267
Asthma mit Anfällen.	269
Emphysem.	270
Lungenkrankheit mit Herzbeteiligung.	270
Sport bei nervösen Atmern.	270
Chronische Bronchitis.	271
Kindersport und Luftwege.	274
Wohin im Urlaub mit Kindern, die »es mit der Atmung haben«?.	274
Dürfen atemwegserkrankte Frauen in der Schwangerschaft Sport betreiben?.	275
Und was ist mit der Sauna?.	276

Atemübungen mit Hilfe eines Gerätes	277
Lippenbremse	277
Die PEP-Maske	277
Wasserflasche	278
Der Flutter	279
P-Flex	280
Threshold	281
Das Giebelrohr	281
Hyperfree	282
Atemtrainer	283
Inhalatoren	285
Inhalatoren mit Vibration	287
Ultraschallnebler	288
Womit sollen wir inhalieren?	288
Die Inhalation	290
Über den Nutzen und das Risiko einer Sauerstoffbehandlung	291
Über die Arten der Sauerstoffversorgung	294
Die Ernährung bei Atemwegserkrankungen	296
Untergewicht	296
Appetitlosigkeit	297
Kurzatmigkeit	297
Austrocknung und zäher Schleim	298
Kortison und Essen	298
Übergewicht	299
Bedeutung und Anwendung von Heilpflanzen	301
Das Hausmittelbrevier für Interessierte	301
Atemwege und Rauchen	310
»Ich werde Nichtraucher!«	312
Wenn's ohne Chemie nicht geht	313
Kur und Atemwegserkrankungen	316
Fehler in der Atemwegstherapie	324
Das Luft-Telegramm	333
Das Luft-Lexikon	338
Literaturverzeichnis	351