

Dr. med. Kai-Michael Beeh

Die atemberaubende Welt der Lunge

Warum unser größtes Organ Obst mag,
wir bei Konzerten husten müssen und jeder
Atemzug einzigartig ist

HEYNE <

Inhalt

Vorwort	11
1. Solide: Architektur und Wohnen.....	17
»Können Sie etwas sehen?« – »Ja, wunderbare Dinge!«: Der menschliche Atemtrakt von vorne bis hinten	19
Schengen-Raum und Außengrenze: Die Lunge und ihre Nachbarn	22
Die Verwandlung: Lungenentwicklung und Reifung. Warum Frühchen keine »kleinen Menschen« sind	37
Vergiss mein nicht: Was unsere Nase mit der Lunge zu tun hat.....	47
Lass' mich rein, lass' mich raus: Wie der Kehlkopf unsere Atemwege schützt	55
Ein Baum, viele Straßen: Bronchialsystem und Lungenbläschen	60
Von Häuptlingen und Indianern: Immunabwehr	69
Mitwohnzentrale: Das »Mikrobiom« der Lunge	82

2. Alles, was zählt: Funktion und Alltag oder die Schönheit des Atmens.....	97
Über sieben Brücken: Gasaustausch und Lungendurch- blutung – eine kurze Geschichte der Atmung.....	97
An den Hebeln der Macht: Wie das Gehirn unsere Atemung steuert	104
Es geht voran! Der mukoziliäre Reinigungsapparat.....	119
 3. Maschine brennt oder Die drei Fragezeichen:	
Typische Symptome und was sie verraten	126
Gemeinsam einsam: Husten.....	128
Wechselt sein Gesicht wie die Ampel ihr Licht: Was Ihr Auswurf (nicht) verrät	137
Lebendig begraben: Atemnot.....	144
 4. Menschliches, allzu Menschliches:	
Wichtige Erkrankungen der Atemwege und Lunge (und was man dagegen tun kann).....	150
Alle Jahre wieder: Atemwegsinfekte.....	150
Ausweitung der Kampfzone: Lungenentzündung	160
Unter dem Vulkan: Tuberkulose	172
Eine enge Kiste: Asthma.....	178
Wie war noch gleich Ihr Name? COPD, die unbekannte Volkskrankheit	187
Das wüste Land: Erkrankungen der Lungenbläschen.....	199
Sonnenfinsternis: Lungenkrebs.....	205
Still, so still: Die sterbende Lunge.....	217
Das Leben ist anderswo: Lunge und Psyche.....	224

5. Du liebst mich nicht: Lunge und Umwelt.....	231
Der Hauch des Todes: Rauchen.....	231
Der Himmel über der Wüste: Luftverschmutzung.....	237
Der klimatisierte Albtraum: Lunge und globale Erwärmung.....	248
 6. Es führt kein Weg zurück: Lungenalterung.....	253
Die Kraft und die Herrlichkeit: Altern und Alterungsvorgänge.....	253
Ton, Steine, Scherben: Die drei Kennzeichen der Lungenalterung.....	256
 7. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit:	
L-I-E-B-E – die fünf Säulen für altersloses Atmen...	262
L wie Luft zum Atmen – nicht nur sauber, sondern rein....	262
I wie Infektabwehr – das Immunsystem schlägt zurück....	263
E wie Ernährung – Ihr täglich Brot heute für die Luft von morgen.....	264
B wie Bewegung – Regen, Dampf, Geschwindigkeit.....	267
E wie Entspannungs- und Atemtechniken – take it easy, altes Haus.....	267
 Schlusswort: Schau heimwärts, Engel!	270
Danksagung	272
Allgemeine Quellen und Literatur	273