

DR. MARTIN EHLERS

# NEUSTART für die LUNGE

Wie Sie das lebenswichtige  
Organ reinigen, stärken und  
verjüngen – mit den besten  
Methoden für eine gesunde  
und widerstandsfähige Lunge

**riva**

© 2022 des Titels »Neustart für die Lunge« von Dr. Martin Ehlers (ISBN 9783742319067) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Die Lunge – ein zartes und ästhetisches Organ</b> .....	11
Leben ist Atmung – zum Aufbau der Lunge .....	12
Was passiert beim Gasaustausch? .....	13
Was ist die Aufgabe des Bronchialsystems? .....	14
Welche Rolle spielen Brustkorb und Zwerchfell? .....	16
Was hilft dem Atemzentrum bei der Kontrolle der Atmung? .....	19
<b>2 Die Lunge im Zusammenspiel mit anderen Organen: Herz, Darm und Gehirn</b> .....	21
Lunge und Herz als effiziente Arbeitsgemeinschaft .....	22
Lunge und Darm – eine neue Liebesbeziehung .....	27
Lunge und Gehirn – eine körperliche und spirituelle Beziehung.....	34
<b>3 Wer oder was greift unsere Lunge täglich an?</b> .....	39
Angriffe auf die Lunge von außen .....	40
Angriffe auf die Lunge aus dem eigenen Körper .....	107
Angriffe auf die Lunge durch Erkrankungen der Lunge selbst .....	120

<b>4 Wie Sie Ihre Lunge schützen und stärken .....</b>	<b>157</b>
Shinrin Yoku – das Waldbaden .....	158
Spaziergang am Meer .....	160
Saunieren .....	163
Bewegungsprogramm zum besseren Atmen .....	166
Die Faszien lockern .....	172
Wie Ihre Lunge bestmöglich von Sport profitiert .....	174
Krafttraining für das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur .....	176
Die spektakulären Effekte des Dinner-Cancelling .....	179
Nahrungsmittel für Ihre Lungengesundheit .....	187
Methoden, mit denen Sie Ihre Lunge reinigen .....	191
Bewusstes Atmen zur Stärkung der Lunge und des Geists .....	199
Schlusswort und Ausblick .....	204
Quellen .....	205
Sachregister .....	217
Bildnachweis .....	221
Dank .....	223
Über den Autor .....	224