Dr. Angela Fetzner

Die Lunge

So bleibt das wichtige Organ gesund

Ganzheitliche Methoden zum
Entgiften, Stärken und Revitalisieren



Inhaltsverzeichnis

Prolog **11**

Atmen ist Leben **13**

Was geschieht eigentlich genau bei der Atmung? 16

Die Atemfrequenz 21

Obere und untere Atemwege 21

Die Atmung ist das Resultat einer koordinierten Muskeltätigkeit **24**

Wie steht es um Ihre Lungenfunktion? **28**

Standardverfahren zur Kontrolle der Lungenfunktion **30**

Spirometrie 30

Ergospirometrie 31

Peak-Flow-Messung 33

Großer Lungenfunktionstest: Ganzkörper-Plethysmographie 35

Blutgasanalyse 36

Bronchoprovokation 38

Bronchospasmolysetest 38

Hinweis **39**

Die besten Maßnahmen für eine gesunde Lunge **40**

Halten Sie Ihre Lunge mit regelmäßiger Bewegung fit 40

Der Bolt-Test **41**

Übungen für einen besseren BOLT-Wert 41

Ein Aufenthalt am Meer kann wahre Wunder vollbringen **43**

Der Wald ist eine Wonne für die Atemwege **46**

Waldspaziergänge stimulieren das Immunsystem 48

Auf gute Luft achten **49**

Richtig Lüften 49

Weitere Tipps für ein gesundes Raumklima 51

Regelmäßiges Staubsaugen 60

Die richtige Wahl der Reinigungsmittel 60

Schimmelpilz vermeiden 62

Inhalieren stärkt die Lunge **66**

Wie inhaliert man Kochsalzlösung? 67

Inhalate richtig anwenden 68
Was kann noch inhaliert werden? 70
Was sollte nicht mit dem Vernebler inhaliert werden 72
Gesundes Salz aus der Saline 73
Die besten Freunde der Lunge 77
Die größten Feinde der Lunge 94
Transfettsäuren vermeiden 94
Salz nur ganz sparsam verwenden 94
Allgemeine Grundlagen für eine lungengesunde Ernährung 97
Ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse 97
Basics für eine gesunde Ernährung 100
Tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst und Fisch nur in Maßen 102
Vorgefertigte Nahrung und Fertigprodukte 103
Ausreichend trinken 104
Mineralwasser mit oder ohne Sprudel? 108
Wieviel Flüssigkeit soll bei bereits bestehenden Lungenerkrankungen getrunken werden? 109
Bewährte Heilpflanzentees bei Erkrankungen der Atemwege 109
Übergewicht abbauen 114
Regelmäßig Händewaschen 115
So werden die Hände richtig gewaschen 116
Richtige Händedesinfektion 119
„Hygienische Hände“ - Voraussetzungen 119
Durchführung der Händedesinfektion 119
Die richtige Mund- und Zahnpflege 122
An jedem Zahn hängt immer auch ein ganzer Mensch (Paracelsus) 123
Die Zungenreinigung 125
Pflege der oberen Atemwege 128
Wärme ist eine Wohltat für die Lunge 135
Sauna – Entspannt und erweitert die Atemwege 135
Dampfbad – Heißer Dampf für eine gesunde Lunge 138
Wärmflaschen, Dinkelkissen, Kirschkernkissen 140
Kartoffelwickel – wohltuend bei schmerzhaftem Husten 140

Risikofaktoren vermeiden **142**
Werden Sie beziehungsweise bleiben Sie Nichtraucher 142
Tragen Sie bei staubintensiven Tätigkeiten beim Heimwerken und am Arbeitsplatz unbedingt einen Atemschutz 143
Atemwegsinfekte vermeiden 146
Hygiene zum Schutz vor Krankheitserregern 149
Menschenansammlungen vermeiden 150
Auskühlung vermeiden 152
Ziehen Sie sich warm an 157
Weitere Tipps gegen eine Auskühlung des Körpers 158
Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken **159**
Die unbewusste Atmung 163
Die willentliche Atmung 164
Der bewusste zugelassene Atem 164
Atmung – Urrhythmisches Prinzip unserer Welt 165
Falsche Atemtechniken – Ursachen und Folgen 167
Flache Bauchatmung 168
Gründe für eine schlechte Atmung 169
Das verfestigte Atemmuster 171
Die Heilkraft der Atmung **172**
Eine gute Atemtechnik gewährleistet eine gesündere und leistungsfähigere Lunge 174
Atmen für das Immunsystem 175
Den eigenen Atemrhythmus finden 175
Atemtraining – Die besten Übungen **178**
Hauchatmung 178
Aufrichtung des Oberkörpers 179
Lippenbremse 179
Zwerchfellatmung 180
Richtig atmen beim Sport **183**
Atemregeneration nach dem Training 184
Atemübung an der frischen Luft 184

Lockerungsübung 185
Atemwahrnehmung 186
Die Feueratmung 187
Atemtherapie 188
Wann hilft eine Atemtherapie 193
Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken 195
Schüßler-Salze zum Stärken und Entgiften der Lunge 198
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken 200
Homöopathische Mittel zum Stärken und Entgiften der Lunge 203
Weitere Anwendungsgebiete sind Verstopfung und Bauchkoliken. Auch Kopf- und Gelenkschmerzen gehören zu den Einsatzgebieten von Bryonia. Bei Rheuma und Arthritis werden ebenfalls Erfolge bei der Einnahme von Bryonia gelobt. 207
Literatur (Auswahl) 209
Internetseiten 213
Zur Autorin 214
Ein herzliches Dankeschön 215
Bücher von Dr. Angela Fetzner 215
Leseprobe - Die Lymphe 216