

INHALTSVERZEICHNIS:

1. Einleitung	9
---------------	---

TEIL I: ALLES IST ATEM

2. Die schnaufende Maschine: So atmet der Mensch	17
3. Dampf über der Ursuppe: Wie der Atem auf die Erde kam	43
4. Es liegt was in der Luft: Was wir einatmen	56

TEIL II: AUS VOLLER LUNGE

5. Außer Puste: Warum Sportler die besseren Atmer sind	89
6. In Extremis: Atmen in Tiefe und Höhe	117
7. Gib mir ein Haaaa: Wie der Atem die Stimme macht	171
8. Tief durchatmen: Was Atmen mit Gefühlen zu tun hat	187

TEIL III: DIE LUFT WIRD DÜNN

9. Bitte kräftig pusten: Verräterisches in der Atemluft	217
10. Hier kommt keiner durch: Was die Atemwege krank macht	243
11. Atemlos durch die Nacht: Schlafapnoe	280

TEIL IV: SCHÖNSTE UND LETZTE ATEMZÜGE

12. Lechz, hechel, stöhn: Liebe, Sex und Atemlosigkeit	295
13. Das Leben aushauchen: Der letzte Atemzug	321

TEIL V: ANHANG

14. Atemübungen	339
15. Danksagung	351
16. Ausgewählte Literatur	357