

4	<b>DAS BIN ICH</b>
6	<b>DAS IST MEIN EXPERTENTEAM</b>
7	<b>WAS IST COPD? DIE WICHTIGSTEN FAKTEN</b>
7	Diagnose: COPD
17	Diese Medikamente helfen
24	Wer gehört zu den Risikogruppen?
25	Wie sieht er aus, der typische COPD-Patient?
27	Eine COPD kommt selten allein
28	Wichtig: der gute Kontakt zum Arzt
31	<b>DIE EINSICHT KOMMT SPÄT – AUF DER INTENSIVSTATION</b>
31	Ganz tief unten
37	Ein neuer Anfang – mit kleinen Schritten
40	Ich bleibe dran – meine erste Reha
42	<b>ZIELE UND RÜCKSCHLÄGE</b>
42	Große Chance – Lungenvolumenreduktion
48	Rückschläge – meine Exazerbationen
56	Die zweite Reha
58	Ventilimplantation die Erste
62	Ventilimplantation die Zweite und Dritte
64	<b>WIE DAS UMFELD HELFEN KANN</b>
64	Offen miteinander reden
70	Am Leben teilhaben – auch wenn's schwerfällt
77	Und wie ist das mit der Psyche?
79	Zur Ruhe kommen

- 85 **BEWEGUNG IST SO WICHTIG!**
- 86 Mein Einstieg: Krafttraining
- 87 Raus aus dem Teufelskreis der Schonung
- 94 Eine Woche ohne Bewegung? Nicht vorzustellen!
- 97 Mein neues Fahrrad
- 100 Diese Laaangsamkeit!
- 102 Und jetzt: Trauen Sie sich!
  
- 104 **RICHTIG ESSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**
- 104 Ausgewogen und gesund
- 107 Ernährungstipps bei Untergewicht
- 108 Ernährungstipps bei Übergewicht
- 109 Das Essen genießen trotz Atemnot
- 110 So ist es mir gelungen zuzunehmen
  
- 113 **RAUCHSTOPP – SIE SCHAFFEN DAS!**
- 113 Warum Rauchen süchtig macht
- 114 Die Macht der Gewohnheit
- 115 Rauchfrei werden – so gelingt es
  
- 121 **ICH WILL ÜBER DIE KRANKHEIT BERICHTEN**
- 121 Mein Blog
- 123 myCOPD-Challenge
- 130 Die Emotion als Teil dieser Veränderung
  
- 134 **MEINE FÜNF SÄULEN**
  
- 136 **WICHTIGE ADRESSEN**