GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS

Fotos: Pixabay.com

5 Dinge, die wir selbst für eine gesunde Lunge tun können

Rund 20.000 Mal am Tag atmen wir ein und aus – Ein Arzt gibt Tipps, die unsere Lungen stärken

Ohne die beiden Lungenflügel geht im Körper nichts: Sie sorgen schließlich dafür, dass Sauerstoff in den Körper gelangt - und damit der Treibstoff für all unsere Körperzellen.

Und nicht nur das: «Die Lunge ist ein hochsensibler Filter», sagt Thomas Hölting, Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie der Schön Klinik Hamburg-Eilbek. Ob Feinstaub, Viren und Bakterien: Die Schleimhaut der Lunge, die Flimmerhärchen und ein hochkomplexes Immunsystem fangen die unerwünschten Eindringlinge ein, damit sie im besten Fall keinen Schaden anrichten können. Bei all dem ist die Lunge eine regelrechte Anpassungskünstlerin. Ob wir laut loslachen, zur einfahrenden Bahn sprinten, vom warmen Zuhause in die Minustemperaturen draußen treten: «In Sekunden kann sie sich auf wechselnde Anforderungen anpassen», sagt Thomas Hölting.

Kurz gesagt: Ganz schön viel, was unsere Lunge jeden Tag für uns tut. Doch oft denken wir erst an sie, wenn sie Probleme bereitet. Dabei braucht es gar nicht viel, um ihr Gutes zu tun. Ein Überblick:

Tief durchatmen: Mit einer Atemübung nach dem Aufstehen kann man seine Lunge stärken.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-tmmn

1. Atemübung nach dem Aufstehen

Tief durchatmen - das ist nicht nur eine gute Idee, wenn uns alles über den Kopf wächst, sondern auch, wenn wir unserer Lunge etwas Gutes tun wollen. Schließlich versorgen tiefe Atemzüge sie mit umso mehr Sauerstoff - auch die sogenannten basalen Bereiche, die weit vom Zentrum entfernt liegen.

Thomas Hölting schlägt daher vor, jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen eine Atemübung einzubauen. «Setzen Sie sich auf die Bettkante, legen Sie das Smartphone daneben mit einem Timer auf zwei Minuten. Und dann legen Sie eine Hand auf den Bauch.» Wer mag, kann dabei die Augen schließen.

Nun kann es mit der sogenannten 6-3-6-3 Atmung losgehen. So läuft sie ab:

- Tief durch die Nase einatmen bis sich der Bauch nach außen wölbt. Dabei zählt man innerlich bis sechs.
- Nun hält man die Luft an und zählt innerlich bis drei.
- Jetzt wird ausgeatmet - wieder sechs Zähler lang: Dabei atmet man über den Mund aus durch einen schmalen Spalt der locker geschlossenen Lippen. Durch diese sogenannte Lippenbremse entsteht ein gewisser Druck in den Atemwegen, der die Ausatmung verlängert.
- Nach dem Ausatmen hält man die Luft an und zählt innerlich bis drei. Dann geht es in die nächste Runde.

Diese Atemübung tut übrigens nicht nur den Lungen gut: «Ich kann damit auch Stress abbauen, meinen Blutdruck senken und insgesamt die Muskulatur der Atmung stärken», sagt Thomas Hölting. Die Lunge sei mit dem gesamten Herz-Kreislauf-System verbunden. Sie einzeln zu sehen, sei zu kurz gedacht.

2. Ein gutes Raumklima schaffen

Ein gutes Raumklima durch regelmäßiges Lüften: Darüber freut sich auch unsere Lunge. Schimmel hat es bei uns zu Hause dann nämlich umso schwerer, verbrauchte Luft wird gegen frische ausgetauscht, auch Feinstaub und Schadstoffe finden den Weg nach draußen.

Am besten reißt man das Fenster weit auf, anstatt es bloß zu kippen. Ein noch besserer Luftaustausch lässt sich durch das Querlüften schaffen.

Doch wie viel sollten wir lüften? Das Umweltbundesamt nennt als Faustregel für die kältere Zeit des Jahres: zwei- bis dreimal am Tag für circa fünf Minuten. Nach dem Aufstehen reißt man im Schlafzimmer für fünf bis zehn Minuten das oder die Fenster weit auf. Und auch beim und nach dem Kochen und Duschen ist Lüften angesagt - für fünf bis zehn Minuten.

In den warmen Monaten braucht der Luftaustausch mehr Zeit - dann sollte man etwas langer lüften.

Übrigens: Wer mit (Duft-)Kerzen und Räucherstäbchen regelmäßig mehr Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden schafft, sollte wissen: Bei der Verbrennung entstehen Feinstäube, die die Lungen belasten können, so Hölting. Im Zweifel also lieber etwas gründlicher lüften.

3. Singen, Tröten oder Blubbern

Ob unter der Dusche, alleine im Auto oder mit anderen im Chor: Singen macht nicht nur gute Laune, «sondern schafft auch eine unheimliche Belüftung in der Lunge», sagt Thomas Hölting. Und die ist willkommen. Auch das Musizieren mit Blasinstrumenten wie Klarinette, Oboe oder Trompete trainiert die Atemmuskulatur und steigert die Lungenfunktion - und wird daher Menschen mit Lungenerkrankungen wie COPD oder Asthma empfohlen, heißt es vom Verband Pneumologischer Kliniken (VPK).

Wer gänzlich unmusikalisch ist, kann auch auf eine andere Übung ausweichen, die den Lungen guttut: «eine Wasserflasche zur Hälfte füllen und über einen Strohhalm in die Flasche reinblubbern», erklärt Thomas Hölting.

Das regelmäßige Spielen von Blasinstrumenten trainiert die Atemmuskulatur und steigert die Lungenfunktion.
Foto: Kirsten Neumann/dpa-tmn

4. Ausdauersport

Gerade Ausdauertraining hat positive Effekte auf die Lunge - ob Laufen, Walken, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf oder Tanzen. Regelmäßige Bewegung sorgt unter anderem dafür, dass die Zahl der roten Blutkörperchen steigt, heißt es vom Lungeninformationsdienst. Die Folge: Es kann mehr Sauerstoff durch den Körper transportiert werden.

Wer bereits Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD hat, spricht aber besser mit Arzt oder Ärztin ab, welches Training sich eignet und wie intensiv es ausfallen sollte.

5. Mit dem Rauchen oder Vapen aufhören

«Studien zeigen, dass über 80 Prozent aller bösartigen Tumore der Lunge durch aktives oder passives Tabakrauchen entstehen», sagt Thomas Hölting. In Tabakrauch stecken über 70 Chemikalien, die krebserregend sind.

Die Schadstoffe des Zigarettenrauchs richten in der Lunge Schäden an - zum Beispiel an den Flimmerhärchen, die die Atemwege reinigen. Sie verlieren an Beweglichkeit, Schleim sammelt sich an. «Das macht sich als klassischer Raucherhusten bemerkbar», sagt Hölting. Zugleich haben Raucherinnen und Raucher eine erhöhte Infektanfälligkeit - und eine nachweislich kürzere Lebenserwartung.

Und was ist mit Vapes? Ihnen wird nachgesagt, eine weniger schädliche Alternative zur Tabakzigarette zu sein.

Allerdings geraten auch beim Dampfen zahlreiche Stoffe in die Lunge - unter anderem diejenigen, die für die zuckrigen Aromen von Pina Colada oder Erdbeere verantwortlich sind. «Man schätzt, dass es mehr als 16.000 Aromastoffe gibt. Nur von den wenigsten wissen wir aus toxikologischen Untersuchungen: Was machen die überhaupt mit der Lunge?», sagt Hölting.

Es gibt dem Pneumologen zufolge Hinweise, dass das Dampfen vermehrte Entzündungen mit sich bringt - nicht nur in der Lunge, sondern im gesamten Herz-Kreislauf-System. Dazu kommt: Wer Vapes nutzt, hat ein erhöhtes Risiko, eines Tages auch zur Tabakzigarette zu greifen.

Mit dem Rauchen oder Dampfen aufzuhören ist also ein großer Gewinn für die Lungengesundheit. Aber der Weg dahin ist kein leichter - und ohne einen eigenen, festen Willen geht es nicht. «Es gibt ganz vieles, was beim Aufhören helfen kann - Nikotinpflaster, Medikamente, Verhaltenstherapie, Akupunktur, Selbsthilfegruppen», sagt Thomas Hölting. Was motiviert, ist ganz individuell.

Für den einen mag das gesparte Geld ein Ansporn sein, für den anderen «dass man nach einigen Monaten wieder Treppen steigen kann, ohne aus der Puste zu geraten», sagt Hölting. *(DPA/TMN)*

Joggen für die Gesundheit: Ausdauersport hat positive Effekte auf die Lunge.
Foto: Finn Winkler/dpa-tmn

3830801_002625

9356901_002625

22080401_002625

21310401_002625