

GESUND ATMEN

Wir tun etwas für unser Herz, unsere Figur, trainieren unser Gedächtnis oder unsere Muskeln. Aber was kann man eigentlich für die Lunge tun? ... Eine ganze Menge.

Den Atem schulen

FÜNF TIPPS, UM SEINEN ATEM ZU SCHULEN

Bewusstes Atmen – ob bei Entspannungsübungen oder beim Sport – verbessert die Lungenfunktion. Auch Menschen, die bereits erkrankt sind, profitieren von solch einem Training.

1. Yoga trainiert die Atemmuskeln und hilft uns, bewusster zu atmen.
2. Besonders Ausdauersport erhöht die Lungenkapazität und -vitalität.
3. Singen hilft, bewusst und tief zu atmen – wir lernen unseren Atem von einer ganz anderen Seite kennen.
4. Schon regelmäßiges Spazierengehen in der Natur tut der Lunge gut.
5. Entspannung und sanfte Bewegungen wie bei der Meditation, Tai Chi oder Chi Gong „befreien“ den Atem.

Auf den Atem hören

FÜNF TIPPS FÜR DIE LUNGENVORSORGE

Das Treppensteigen fällt schwer, die Lunge pfeift. Jetzt ist es wirklich Zeit, seine Lunge besser kennenzulernen.

1. Ab 40 Jahren ist es gut, seine Lungenfunktionswerte zu kennen und sich aktiv zu bemühen, diese zu erhalten oder zu verbessern. Das gilt besonders für die Raucher unter uns!
2. Nehmen Sie Anzeichen von Atembeschwerden nicht auf die leichte Schulter. Lassen Sie Lungenprobleme frühzeitig vom Arzt abklären.
3. Leiden Sie an Asthma? Dann gilt es, die sogenannten Allergene zu reduzieren: Vermeiden Sie Staubfänger wie die uralte Matratze, staubsaugen Sie regelmäßig und entfernen Sie Schimmelflecken – wenn nötig mithilfe vom Fachmann.
4. Mit Bewegung und Sport können Sie die Funktion Ihrer Lunge verbessern. Lassen Sie öfter mal das Auto stehen – auch die Umwelt dankt es Ihnen!
5. Eine ausgewogene Ernährung hält die Lunge und den ganzen Körper gesund.

Den Körper durchatmen lassen

FÜNF TIPPS, UM (ENDLICH) MIT DEM
RAUCHEN AUFZUHÖREN

Der wirksamste Schutz für die Lunge ist das Nichtrauchen – am besten man fängt gar nicht erst an!

1. Setzen Sie sich ein Ziel und verbinden Sie damit eine Belohnung – zum Beispiel eine Urlaubsreise. Der Verzicht auf eine Schachtel Zigaretten täglich spart in sechs Monaten 800 Euro.
2. Finden Sie heraus, in welcher Situation Sie besonders häufig rauchen. Oft dient die Zigarette der vermeintlichen Entspannung. Sorgen Sie auf andere Art für die verdiente Erholung.
3. Machen Sie bei einem Entwöhnungsprogramm mit.
4. Nikotinpflaster oder -kaugummi lindern die Entzugssymptome.
5. Auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt: Nicht entmutigen lassen, versuchen Sie es noch einmal. Ihre Lunge dankt es Ihnen!

Atem schöpfen in einer gesunden Umwelt

Bedenken Sie auch:

Umweltbelastungen wie Feinstaub aus Autoabgasen, Kohlekraftwerken und dem Raucher am Nachbartisch erhöhen das Risiko für Asthma, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), den Lungenkrebs und die Lungenfibrose.

Helfen Sie mit, Umweltbelastungen zu reduzieren!

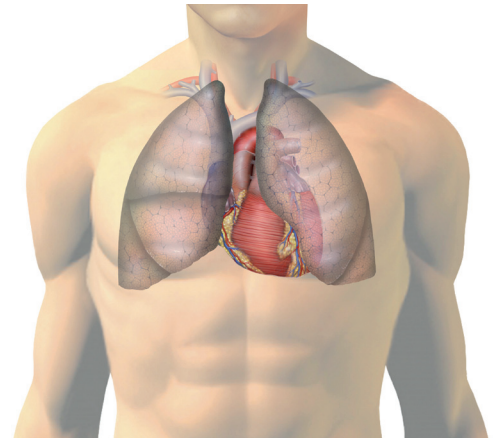
DIE LUNGE

Wofür brauchen wir die Lunge?

Die Lunge sorgt dafür, dass Sauerstoff aus der Luft in unser Blut gelangt.

Den Sauerstoff aus der Lunge brauchen wir für alle lebenswichtigen Funktionen unserer Organe. Ohne Sauerstoff können wir nicht denken, nicht laufen, unser Herzschlag setzt aus und auch die Abwehr von Krankheiten funktioniert nicht mehr.

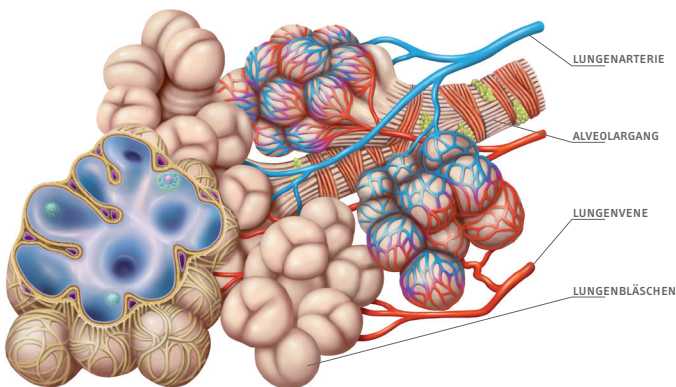
Ohne Sauerstoff können wir nur wenige Minuten überleben. Lunge und Herz garantieren, dass unser Körper ständig mit diesem „Treibstoff“ versorgt wird.



©medicalpicture / Frank Geisler

Unsere Lunge nimmt einen großen Teil des Brustraums ein. Sie teilt sich in einen rechten und linken Lungenflügel. Der linke Flügel ist etwas kleiner, da auf der linken Seite auch noch unser Herz sitzt.

Was passiert in der Lunge genau?



©medicalpicture / Frank Geisler

Die Lunge verzweigt sich wie ein Baum. An den Spitzen sitzen blind endende Säckchen, die Lungenbläschen oder Alveolen. Hier findet der Gasaustausch statt.

Die Lunge sorgt dafür, dass beim Einatmen sauerstoffhaltige Luft in den Körper gelangt und in das Blut übertreten kann. Beim Ausatmen schickt sie das Abbauprodukt des Stoffwechsels, Kohlenstoffdioxid, wieder aus dem Körper hinaus.

Mit dem Einatmen verteilt sich die Luft in der Lunge. Sie besteht aus einem verzweigten System der luftleitenden Atemwege, das an einen Baum erinnert. Die Spitzen der „Äste“ münden dann in viele Millionen sogenannter Lungenbläschen. Hier findet der Kontakt mit den Gefäßen und der Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid statt.

Würde man die Oberfläche der Lungenbläschen auf dem Boden ausbreiten, erhielte man eine Fläche von durchschnittlich 120qm – das ist halb so groß wie ein Tennisplatz.

CHRONISCHE LUNGENKRANKHEITEN

Millionen Menschen in Deutschland haben Beschwerden beim Luftholen, leiden unter Anfällen von Atemnot oder sind sogar auf Hilfe beim Atmen angewiesen.

Asthma bronchiale

Bei Menschen, die unter Asthma bronchiale leiden, verengen sich die Atemwege. Das Einatmen ist möglich, das Ausatmen wird jedoch immer schwerer.

Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Asthmaanfall – Herzrasen, Aufregung und Panik sind die Folge.

Auslöser für die Atembeschwerden sind unter anderem Allergien gegen Gräser, Hausstaub oder Tierhaare.

Jede zehnte Frau und jeder zwölfte Mann haben oder hatten schon einmal Asthma. Die Zahl der Betroffenen wächst. Warum, weiß man noch nicht genau.

Lungenkrebs

Jedes Jahr erkranken rund 35.000 Männer und 15.000 Frauen in Deutschland an Lungenkrebs.

Nur jeder fünfte Betroffene überlebt trotz intensiver Therapien mit Chemotherapie und Bestrahlung.

Bei Männern sind neun von zehn Lungenkrebsfällen auf das Rauchen zurückzuführen.

Bei Frauen sind es sechs von zehn. Da immer mehr Frauen rauchen, steigt die Lungenkrebsrate bei Frauen seit Jahren kontinuierlich an.

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Bei der COPD kommt es zu einem fortschreitenden Umbau des Lungengewebes. Die Lungenbläschen gehen unter und an ihrer Stelle bleiben nur große „Luftsäckchen“ übrig.

Dadurch wird die Fläche für den Gasaustausch immer kleiner und in der Folge kommt es zur Atemnot. Die Beschwerden können mit den Jahren so extrem werden, dass Betroffene auf künstliche Hilfen bei der Atmung angewiesen sind.

Da sich das Lungengewebe nicht regenerieren kann, ist die Krankheit nicht heilbar. Der häufigste Grund für eine COPD ist das Rauchen.

Schätzungsweise ein Viertel der Menschen über 40 Jahre leiden an einer COPD. Viele wissen nicht einmal davon. Auch diese Erkrankung nimmt weltweit immer mehr zu.

Lungenfibrose

Lungenfibrose ist häufig ein Endstadium einer Vielzahl von Lungenerkrankungen. Bei einer Lungenfibrose vermehrt sich das Bindegewebe zwischen den Lungenbläschen und den versorgenden Blutgefäßen. Das Gewebe verhärtet und die Lunge „vernarbt“. Mit dieser steifen Lunge erfordert die Atmung viel mehr Kraft. Folge sind Müdigkeit, stetiger Husten und Atemnot.

Die Ursachen einer Lungenfibrose sind teilweise bekannt. So erhöhen beispielsweise das Arbeiten mit Asbest und das Rauchen das Erkrankungsrisiko.

Bei vielen Patienten bleibt die Ursache aber unbekannt. Schätzungsweise 6.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich an einer Lungenfibrose. Tendenz steigend.