

Kur für die Lunge

Was kann ich tun, um meine Lunge zu pflegen?

„Würden Sie gerne im gebrauchten Badewasser Ihrer Nachbarn baden?“ – Vermutlich nicht. Bei der Luft, die wir atmen, haben wir nicht die Wahl: Wir müssen sie atmen, wie sie ist. 10.000 Liter Luft pro Tag ziehen wir in unsere Lungen und atmen sie wieder aus. Erwünscht dabei: 21% Sauerstoffgehalt. Unerwünscht: Staub, Rauch, Giftstoffe, Viren, Bakterien.

Reine Luft für reine Lungen

Wer seine Lunge pflegen will, muss zuerst darauf achten, ihr möglichst wenig zu schaden. Alle abwendbaren Schadstoffe sollten vermieden werden. An erster Stelle steht hier: Nicht rauchen! Tabakrauch (auch Passivrauchen) ist mit großem Abstand der stärkste Schädigungsfaktor.

Trainierter Körper, entspannte Lunge

Eine weitere Möglichkeit, seinen Lungen etwas Gutes zu tun, ist Sport: Ein trainierter Organismus benötigt weniger Sauerstoff pro Atemleistung und demzufolge muss weniger geatmet werden. Training für den Körper ist also zugleich Training für die Lunge.

Schadstoffe werden einfach abtransportiert

Abwehrkräfte der Lungen sind ihre Selbstreinigungskräfte. Beim gesunden Menschen ist die Bronchialschleimhaut in der Lage, einen Großteil der Schadstoffangriffe wirksam zu bekämpfen: Die Schadstoffpartikel werden im Bronchialschleim gebunden, zum Verdauungstrakt transportiert und dort „entsorgt“. Die Immunabwehrzellen der Bronchialschleimhaut bekämpfen Viren und Bakterien wirksam. Impfungen sind geeignet, diese Immunabwehr zu unterstützen.

Allergie - Falscher Alarm des Immunsystems

Wer allergisch reagiert, leidet an einer überschießenden Entzündungsbereitschaft. Die Bronchialschleimhaut schwillt an und produziert eine übertriebene Abwehrreaktion, wenn Allergieauslöser wie z.B. Hausstaubmilben-Partikel oder Birkenpollen eingeatmet werden. Die Vermeidung solcher Allergieauslöser kann Erleichterung schaffen, ist aber häufig

schwierig. Die spezifische „Impfung“ gegen sie (sog. Hyposensibilisierung oder spezifische Immuntherapie) kann die hohe Entzündungsbereitschaft herabsetzen. Segensreich wirkt die Inhalation schonender Kortison-artiger Substanzen in Minimaldosis, die den Entzündungsprozess wirksam in Schach halten.

Schutzlos: Entzündungsprozess breitet sich aus

Wenn die Eigenabwehr der Bronchien zusammenbricht, sind die Lungen allen Angriffen weitgehend schutzlos ausgesetzt: Sobald die Bronchialschleimhaut mit ihren Flimmerhärchen aufgrund des Rauchens zerstört und inaktiviert ist, breitet sich ein dauerhafter Entzündungsprozess aus, der zur schrittweisen Zerstörung der Atemwege führt. Die COPD und das Lungenemphysem sind die Folge – mit unumkehrbarer Atemnot für den Rest des Lebens. Auch die Abwehrbereitschaft gegen den Lungenkrebs ist dann weitestgehend ausgeschaltet.

Keine Luft mehr

Wichtigster Folgeschaden dieser dauerhaften Bronchialentzündung ist die Verengung der Atemwege. Jeder Atemzug kostet mehr Kraft und Anstrengung, da die Luft gegen zu hohen Widerstand durch die verästelten Luftwege gepresst werden muss. Hier können wirksame Erweiterungsmedikamente für Entlastung sorgen, die dauerhaft eingenommen werden müssen (sog. Betamimetika und Vagolytika).

Yupik PR GmbH
Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Telefon: 0221-130 560 60