

Lungen-Wellness

Atem Sie tief durch

Trainingsübungen diverse Muskelpartien, Wellnesskuren für Körper und Geist – aber haben Sie auch schon mal an Ihre Lunge gedacht? Über dieses wichtige Organ machen wir uns kaum Gedanken. Doch auch die Lunge kann man pflegen. Zum Beispiel mit einer optimalen Atemtechnik.

Atmen ist nicht gleich atmen

Eine ruhige und effektive Atmung ist das beste Rezept für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Eine tiefe Bauchatmung stimuliert die inneren Organe, sie verbessert die Durchblutung, den Zellstoffwechsel und die Verdauung. Wer unter Asthma und Bronchitis leidet, kann so Anfällen und Atemnot mitunter vorbeugen. Die Atmung wirkt zudem direkt auf die Psyche: Wer bewusst und ruhig atmet, gerät weniger schnell in Stress.

Machen Sie immer mal wieder eine kurze Atempause, in der Sie bewusst atmen. Atmen Sie tief bis in den Bauch. Halten Sie den Atem dort kurz an, und atmen dann wieder ganz ruhig aus.

Training für die 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 meiden

Das Beste, was man für seine Lunge tun kann, ist 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.

Lungenfacharzt weiß Rat

Wenn Sie irgendwelche Veränderungen an ihrer Lunge spüren, Beschwerden beim Atmen haben oder Geräusche wie Rasseln oder Pfeiffen beim Atmen machen, sollten Sie einen Lungenfacharzt aufsuchen.