

Wellness und Lunge

A. Gillissen, Leipzig

Die Lunge ist Symbol für das Wohlergehen und für eine saubere Luft und gesundes Leben. So wird z. B. der Central Park in Manhattan als Grüne Lunge von New York bezeichnet oder der Hyde Park ist die Grüne Lunge für London. Masuren wirbt damit, die Grüne Lunge von Europa zu sein und Werbeaussagen sprechen von der Grünen Lunge in Deutschland, wenn es sich um den Schwarzwald dreht. Wellness und Lunge ist das Motto des diesjährigen Deutschen Lungentages. Aber wie kann man der Lunge Gutes tun, kann die Lungen durch eine Art Wellness gepflegt werden? In Werbebroschüren von Wellness- oder Kurorten ist zu lesen, dass Wanderungen Herz und Lunge gut tun sollen. Ostfriesische oder auch Oberbayrische Kurorte werben mit einem „Wohlfühlklima für die Bronchien“. Meeresaerosole in Küstengegenden oder die in Solebädern eingesetzten Aerosole mit oder ohne Beigabe von ätherischen Ölen wie Eukalyptus und Minzeessenzen in Aufgüssen sollen der Reinigungskraft der Lunge unterstützen und diese damit gleichzeitig pflegen. Selbst Meditationsübungen wie z.B. Shiatsu nehmen für sich in Anspruch, mit Massagen, Wellness und Meditation nach fernöstlicher Heilkunst der Lunge und den Bronchien Gutes zu tun.

Im Grunde muss man nicht viel tun, damit es dem Organ Lunge und den Atemwegen tatsächlich gut geht. Der wichtigste Schritt ist die Vermeidung von inhalativen Schadstoffen. Nicht mehr zu Rauchen oder Vermeiden einer Passivrauchexposition ist nachgewiesenermaßen einer der wichtigsten Schritte, Atemwegen und Lunge Gutes zu tun. Die gesündeste Lunge ist die, die durch inhalative Schadstoffe nicht belastet ist.

Häufig sind Atemwege und Lunge primär Bereiche, in denen sich eine Erkrankung manifestiert oder eine solche beginnt. Bestes Beispiel hierfür ist das Asthma bronchiale bei einem Allergiker: Bei entsprechender genetischer Disposition (Veranlagung) zur Allergie führen inhalierte Allergene, wie z. B. Pollen, zu einer lokalen Entzündungsreaktion in den Atemwegen. Der Betroffene hat Asthma. In einem solchen Fall bringt eine leitliniengerechte Therapie - sofern eine Allergenvermeidung nicht möglich ist - Linderung. Der Wellness-Effekt wäre in diesem Fall im übertragenen Sinne die wirkungsvolle antientzündliche Medikation,

die die allergische Entzündungsreaktion in den Atemwegen zu minimiert. Dagegen hilft bei Erkrankungen, die durch inhalative Schadstoffe ausgelöst wurden, wie z. B. chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), diese Schadstoffexposition konsequent zu unterbinden. Eine medikamentöse Therapie oder in schweren Fällen die zusätzliche Sauerstoffbehandlung wirken hierbei nur unterstützend.

Hilft Wellness einem Patienten mit einem Asthma oder einem Patienten mit einer COPD ? Bestimmte Patienten können durchaus Vorteile aus regionalen Besonderheiten ziehen. Ein Patient mit einem durch Hausstaubmilben ausgelöstem Asthma reduziert seine Allergie alleine dadurch, dass er die Hausstaubmilbenbelastung zu Hause reduziert oder sich in Höhen über 1.500 m aufhält, da in den Bergen die Hausstaubmilbe nicht überlegen kann. Ein Asthma-Patient kann durchaus auch eine Sauna besuchen. Allerdings sollte er vorher ausprobieren, welche Art von Sauna ihm das beste Wohlfühl bietet und nicht ganz im Gegenteil einen Asthmaanfall auslöst ! Manche Patienten fühlen sich in einer trockenen Sauna, andere jedoch in einer Dampfsauna am wohlsten. Bezüglich der COPD gibt es die Empfehlung, schon ab dem Schweregrad II eine Rehabilitationsmaßnahme durchzuführen. Rehabilitationseinrichtungen in Küstennähe profitieren dabei durch die natürlichen Meeresaeerosole, die eine positive Wirkung auf die Atemwege haben sollen. Inhalationstherapien, Physiotherapie, Bewegung, Lungensport und Schulungen sind etablierte Maßnahmen, die nicht nur die Lungenfunktion dauerhaft verbessern und Notfälle vermeiden, sondern insbesondere auch die Lebensqualität der Patienten verbessern sollen. Mit anderen Worten: Nutzung des Bioklimas ist Wellness für die Lungen im wahrsten Sinne des Wortes.

Rehabilitative Maßnahmen müssen aber in jedem Fall durch eine leitliniengerechte Therapie flankiert sein. Wellness und Lunge ist somit ein komplexes Thema, das weit über die banale „Kur“ hinaus geht. Ihr Hausarzt und der Sie behandelnde Lungenfacharzt kennen die Kniffe und Tricks, wie Sie ihren Lungen und Atemwegen Gutes tun können. Lassen Sie die „Grüne Lunge“ auch in Ihr Haus einziehen !