

# So bleibt die Lunge fit



**Durch die Pandemie ist die Gesundheit des Atemorgans wieder mehr ins Zentrum gerückt. Was man dafür tun kann, erklärt ein Experte in der AZ**

## AZ-EXPERTENRAT

von

**Dr. Sebastian Hellmann**

In seiner Münchner Praxis hat sich der Facharzt für Innere Medizin auf Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin spezialisiert.



Die Lunge ist derzeit ein großes Thema, denn das Coronavirus greift das Atemorgan an. Viele Covid-19-Patienten hätten noch lange nach der Entlassung Probleme – unter anderem mit der Lungenfunktion, sagt beispielsweise Joachim Meyer, Pneumologe, Intensivmediziner und Chefarzt des Lungenzentrums an der München Klinik.

Und: Wer schon eine belastete Lunge hat, wie etwa Raucher, trägt natürlich ein höheres Risiko, einen schweren Verlauf zu erleiden, infiziert er sich mit dem Virus.

Höchste Zeit also, dem spannenden Organ, das aus zwei Lungenflügeln und einem weit verzweigten Röhrensystem, den Bronchien, besteht, etwas Gutes zu tun.

Was das sein kann, hat der Münchner Arzt Sebastian Hellmann in zehn kompakten Tipps für die AZ notiert. **rus**



Fotos: dpa (4); imago

## 1 Lassen Sie die Zigaretten weg!

Der Verzicht auf Nikotin ist eine notwendige Voraussetzung für eine bessere Lungengesundheit, sagt der Experte und betont: „Das ist eine Maßnahme, die wir selbst in der Hand haben.“

Anders sei es mit Umwelt-Schadstoffen wie Feinstaub, denen man im Alltag ausgesetzt ist. Sie stellen „die größten Feinde gesunder Atemwege“ dar, so Hellmann. Der Feinstaub lagere sich in der Lunge und den Gefäßen ab und belastet die Schleimhäute. Auch Abgase und viele chemische Reinigungsmittel enthalten solche schädigenden Partikel.

## 6 Verspeisen Sie öfter mal Fisch!

Klingt merkwürdig? Der Mediziner sagt: „Tatsächlich kann man sich lungenfreundlich ernähren.“ Besonders Omega-3-haltige Lebensmittel wie Fisch können demnach zur Stärkung der Lungenfunktion beitragen. Wer unter einer Bronchitis leidet, sollte außerdem möglichst viel trinken. Das verdünnt den Schleim in der Lunge und in den Atemwegen.

Asthmatiker sollten vorsichtig sein bei Konservierungsstoffen und Glutamat in Lebensmitteln, weil diese laut Hellmann Asthma-Anfälle hervorrufen können.

## 2 Bewegen Sie sich regelmäßig!

Bewegung tut der Lunge besonders gut, denn dabei bilden sich vermehrt rote Blutkörperchen, erklärt Hellmann. „Das verbessert den Sauerstoffgehalt und das Fließverhalten des Blutes.“

Allerdings sollte man bei hoher Feinstaubbelastung und erhöhten Ozonwerten auf Sport im Freien der Lunge zuliebe verzichten.

## 7 Obacht vor Infektionen!

Hellmann warnt: Wer bereits unter einer chronischen Erkrankung leidet, sollte Infektionen vermeiden. Gerade bei Asthma und chronischer Bronchitis sei die Schleimhaut entzündet, so dass Viren und Bakterien leichter eindringen und sich vermehren können. Eine infektiöse Bronchitis oder Lungenentzündung ist die Folge. Da die Entzündung die natürliche Lungenreinigungsfunktion behindert, verbleiben eingeatmete Viren und Bakterien in den Bronchien und schädigen die Lunge.

Durch regelmäßiges Inhalieren könne die Reinigungsfunktion aber unterstützt werden. Inhalationen bewirken laut Hellmann jedoch keinen ausreichenden Schutz vor Viren und Bakterien.

## 3 Benutzen Sie Ihre Nase!

Der Experte empfiehlt, bevorzugt durch die Nase zu atmen: „Das ist gesünder als durch den Mund, weil dabei die Luft gereinigt, leicht angefeuchtet und angewärmt wird, bevor sie in die Lunge strömt.“

Auch spezielle Atemübungen können helfen, die Muskulatur rund um die Lunge zu stärken. „Wichtig: Machen Sie nur Übungen, die Ihnen gut tun und hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen verspüren“, sagt Hellmann.

## 8 Denken Sie an die Vorsorge!

Der Experte meint, eine Vorsorgeuntersuchung der Lunge sei genauso regelmäßig wichtig wie die anderer Organe. „Die Lunge ist schließlich eines der größten Immunorgane, weshalb versteckte Autoimmunerkrankungen mitunter erstmals in der Lunge sichtbar werden.“ Die wichtigste Untersuchung sei die Bodyplethysmographie. Sie misst die Volumina der Lunge und bis zu über 30 Parameter, die Aufschluss über den Gesundheitszustand des Organs geben.

## 4 Machen Sie's Milben schwer!

Wenig kleine Wesen leben in unseren Betten, Vorhängen und Teppichen. Auch sie können der Lunge zusetzen. Für das Auge unsichtbar trifft etwa Milbenkot auf die Haut oder wird eingeatmet, was hauptsächlich in den oberen Atemwegen zu Entzündungen führen kann. Das äußert sich zum Beispiel an einer verstopften Nase am Morgen.

Was tun? Der Experte empfiehlt, die Bettwäsche häufig zu wechseln und morgens nach dem Aufstehen das Bett nicht sofort zuzudecken. Empfehlenswert sei auch eine Reinigung von Matratze und Bezügen mit Milbenspray. Hilfreich für Hausstaub-Allergiker seien auch Encasings, die unter dem Bettzeug eine milbendichte Barriere bilden. Schlafzimmer und Wohnung sollten täglich gelüftet werden.

## 9 Achten Sie auf Ihr Gewicht!

Studien zufolge sammelt sich überschüssiges Fettgewebe nicht nur im Bauchraum an, sagt Hellmann. Das Fett werde unter anderem auch in den Wänden der Bronchien abgelagert und verringere dort den Raum. Dadurch verengen sich die Atemwege, was wiederum zu vermehrten Entzündungsprozessen in der Lunge führt und damit zu einem erhöhten Risiko für Asthmapbeschwerden.

## 5 Lüften Sie ordentlich durch!

Nicht erst seit der Corona-Pandemie und der Covid-Übertragung durch Aerosole spielt das richtige Lüften eine Rolle für die Lungengesundheit. Wie lüftet man richtig? Laut Hellmann macht man die Fenster entweder mehrere Minuten weit auf, am besten auch gegenüberliegende, um quer zu lüften. „Als Faustregel empfiehlt das Umweltbundesamt ein Stoßlüften für mindestens zehn bis 15 Minuten. Im Sommer sind bis zu 30 Minuten ideal, im Winter bei großen Temperaturunterschieden reichen bereits fünf Minuten aus.“

## 10 Klären Sie Atemgeräusche ab!

Schnarchen ist nicht nur für denjenigen lästig, mit dem man das Bett teilt. Es kann Müdigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Impotenz, Bluthochdruck und mehr verursachen, erklärt der Arzt. Aber damit nicht genug: Wer schnarcht, hat oft Atemaussetzer im Schlaf, die man selbst häufig nicht einmal bemerkt.

„Anhand moderner Technik lässt sich eine Schlaf-Apnoe leicht herausfinden mittels eines Diagnose-Geräts, das Ihnen Ihr Facharzt mitgibt. Es wird zu Hause angelegt und kann die Atemaussetzer feststellen und dokumentieren.“