

Alles muss gelüftet werden

Wundert es sie auch nicht, dass die Zahlen der COVID-19-Infizierten im Januar wieder gestiegen sind? **Vernünftig sein** und auf Familienfeiern oder den Skiurlaub zu verzichten, das schafft offenbar nicht jeder.

Wir werden uns noch eine ganze Weile einschränken müssen, bis die Pandemie tatsächlich im Griff ist, auch wenn inzwischen fleißig geimpft wird. Außerdem ist Erkältungssaison und auch die Grippezeit ist noch nicht überstanden. Also heißt es weiterhin Abstand halten, Hygieneregeln beachten, Maske tragen und lüften. Aber nicht nur die Räume sollen regelmäßig gut durchgelüftet werden, auch für die Lunge trifft das zu.

Richtig atmen Über das Atmen macht man sich normalerweise keine Gedanken, es geschieht automatisch. Während Neugeborene 40- bis 45-mal pro Minute atmen, sind es bei Erwachsenen 12 bis 18 Atemzüge pro Minute, die vom vegetativen Nervensystem ausgelöst werden. Die Mehrheit der Erwachsenen atmet allerdings zu flach. Sie atmen erst bei körperlicher Anstrengung tief ein. Vor allem bei Stress oder auch bei Angst wird die Atmung besonders flach und gepresst. Die Atemluft fließt dann nicht gleichmäßig, sondern wird hektisch ein- und ausgepumpt. Wer tief atmet, der bezieht auch das Zwerchfell

zwischen Brust- und Bauchraum mit ein. Man erkennt es daran, dass sich der Bauch beim Atmen vorwölbt und beim Ausatmen zurückzieht. Wer hastig und oberflächlich atmet, dessen Bauch bewegt sich gar nicht oder zieht sich beim Einatmen sogar nach innen. Dadurch verzichtet man auf einen großen Teil seines Atemvolumens. Der Körper kompensiert dies durch eine gesteigerte Atemfrequenz, wodurch auch das Herz mehr arbeiten muss.

Tiefes Atmen hingegen entspannt den Körper und unterstützt zahlreiche Funktionen. Einige Krankenkassen bieten Kurse an, in denen Atemtechniken zur Entspannung erlernt werden können. Man kann aber auch im Eigentraining richtig atmen lernen, man muss eigentlich nur bewusst atmen und es nicht automatisch ablaufen lassen.

Eine einfache Übung, die man am besten am geöffneten Fenster oder draußen an der frischen Luft durchführt: Die Hände im Sitzen oder Stehen auf den Bauch legen, sodass sich die Fingerspitzen über dem Nabel berühren. Jetzt langsam und tief in den Bauch einatmen. Dabei soll sich die Bauchdecke heben und die Finger sollen auseinander-

gleiten. Zwei Sekunden den Atem anhalten und dann tief und bewusst ausatmen, sodass sich die Bauchdecke wieder senkt. Wenn man die Übung ein bis zwei Minuten lang wiederholt, ist die Lunge gut durchlüftet und es kehren Ruhe und Entspannung ein – das hilft auch beim Einschlafen.

Wehret den Anfängen Sinnvoll ist es auch, die Selbstreinigungskräfte der Lunge zu fördern. Viel trinken hilft, den Schleim auf den Schleimhäuten der Atemwege dünnflüssig zu halten. Er kann dann leichter mitsamt möglicherweise daran

anhaltender Krankheitserreger von den Flimmerhärchen abtransportiert werden.

Verspüren Ihre Kunden bereits erste Anzeichen einer akuten Atemwegsinfektion können Sie den Wirkstoff ELOM-080 empfehlen. Das Destillat aus Eucalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl steigert die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen und verflüssigt den Schleim. So wird der Selbstreinigungsmechanismus unterstützt und die Lunge kann gelüftet werden. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion



© AntonioGujille / iStock / Getty Images Plus