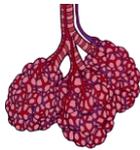


## Gesunde Lunge

™ Lilli Iser, Jannet Kern, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Hintergrundinformationen zur Bedeutung der Lunge

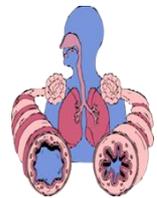
Die Lunge ist das Organ, welches die Atmung im menschlichen Körper ermöglicht. Die Hauptaufgabe ist die Gewährleistung des Gasaustausches. Hierzu zählt die Versorgung des gesamten Körpers mit Sauerstoff und der Abtransport von Kohlendioxid aus dem Blut. Diese Prozesse erfolgen durch die Lungenbläschen und Kapillaren. Ohne den Gasaustausch sind Menschen nicht überlebensfähig, da der Körper auf Sauerstoff angewiesen ist, um zu funktionieren. Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell, auch Diaphragma genannt, das sich unter der Lunge befindet. (Lungeninformationsdienst, 2018).



### Lungenerkrankung COPD

Eine der häufigsten weltweiten Todesursachen im Jahr 2019 sind Lungenerkrankungen. Diese stehen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) an dritter Stelle mit 3,23 Mio. Todesfällen. Betroffene leiden meist unter Entzündungen

und Verengungen der Atemwege, die durch Einlagerungen im Bindegewebe verschleimt werden und folgende Symptome aufzeigen:



- chronischer Husten (wenn der Husten länger als acht Wochen anhält)
- Müdigkeit mit verminderter Aufmerksamkeit
- Atemnot, Kraft- und Antriebslosigkeit

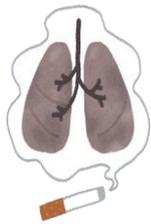
Durch diese Erkrankung kann die Lunge stark geschädigt werden. Zudem ist COPD aktuell nicht heilbar, jedoch sind die Symptome behandelbar. Zu den Hauptrisikofaktoren für die Entstehung dieser Erkrankung zählen zum einen eine hohe Luftverschmutzung (Mehr Infos unter: Luftqualität und Lungengesundheit – die Risiken) und zum anderen das Aktiv- und Passivrauchen (WHO, 2023). Nicht nur COPD ist eine bedenkliche Lungenerkrankung. Andere Erkrankungen, die die Lunge mit ähnlichen Symptomen betreffen können, sind z. B. Asthma, Lungenkrebs, Lungenfibrose, Tuberkulose sowie Pneumonie. Hierbei wird



die Funktionsfähigkeit der Lunge beeinträchtigt, die folglich erhebliche Auswirkungen auf die körperliche, geistige und soziale Gesundheit der Betroffenen verursacht. Zumeist kann nur eine Linderung der Symptomatik erreicht werden, wenn Medikamente, z.B. in Form von Inhalationssprays oder Sauerstoffgeräte eingesetzt werden.

### Gesunderhaltung der Lunge durch präventive Maßnahmen:

Um Lungenerkrankungen erst gar nicht entstehen zu lassen, gibt es präventive Maßnahmen, bei denen es zum Beispiel um die Vermeidung von externen Risikofaktoren geht.



**1. Vermeiden Sie Aktiv- sowie Passivrauchen** (Stage, Sulmann & Vähjunker, 2023). Wenn Sie auf das Rauchen verzichten oder eine Rauchentwöhnung anstreben, können Sie das Ausstiegsprogramm der BZgA auf der Internetseite [rauchfrei-info.de](http://rauchfrei-info.de) nutzen. Sie werden 21 Tage begleitet, indem Sie Informationen und Empfehlungen zum Rauchstopp erhalten. Nur Sie können dazu beitragen, dass Ihr individuelles Risiko für Lungenerkrankungen sinkt (BZgA, o. J.; Lungeninformationsdienst, 2024 & WHO, 2023).

**2. Kreieren Sie eine gesundheitsförderliche Lebensweise in Ihren Alltag.** Diese kann zum Schutz Ihrer Atemwege beitragen. Dazu kann bspw. ausreichend und erholsamer Schlaf von acht Stunden zählen, sowie regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft oder häufiges Lüften in

Räumen (Stage, Sulmann & Vähjunker, 2023).

### 3. Gezielte Atemübungen und -techniken,



die mehrmals am Tag und zu bestimmten Zeiten/Situationen wiederholt werden, können dazu beitragen, dass Ihre Atemmuskulatur (z.B. das Diaphragma) gestärkt wird (Stage, Sulmann & Vähjunker, 2023). Schauen Sie dazu auch gerne die Atemübungen von Großmeister Chu Tan Cuong an!

### 4. Wenn Sie **regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen**, können Atemwegserkrankungen frühzeitig diagnostiziert



und folglich behandelt werden (Stage, Sulmann & Vähjunker, 2023).

### Mit Bewegung zu einer gesunden Lunge



Körperliche Betätigung, sei es das Praktizieren von Sport oder Alltagsaktivitäten im Haushalt, hat gesundheitsförderliche Auswirkungen auf Ihren Körper. Bei sportlichen Aktivitäten sind insbesondere Herz und Lunge beteiligt. Wie bereits erwähnt, ist hierbei die Lunge für den Gasaustausch und die Versorgung mit Sauerstoff zuständig und das Herz, als Motor, befördert den Sauerstoff in die beanspruchten Muskeln. Ist die Lunge wenig trainiert, kann sie nicht die notwendige Arbeit leisten und Sie verspüren vielleicht schnell ein Gefühl von „außer Atem sein“. Grundsätzlich ist das gelegentliche Eintreten dieses Gefühls normal. Dennoch können Sie den Gesundheitszustand Ihrer Lunge fördern und die Atemreserve erhöhen, indem Sie sich sportlich betätigen. Davon profitiert nicht nur Ihr

Körper, sondern auch Ihre psychische Gesundheit. Betroffene mit einer eingeschränkten Lungenkapazität können durch Sport die Symptome ihrer Erkrankung lindern. Dies sollte allerdings immer mit einer Fachexpertise von Spezialist\*innen besprochen werden (European Lung Foundation, 2024).

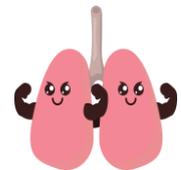
#### Fazit:

Jeder Mensch ist für seine eigene Gesundheit verantwortlich, wozu jedes einzelne Organ zählt. Für eine gesunde Lunge ist es wichtig regelmäßige Voruntersuchungen wahrzunehmen und schädigende

Einflüsse wie z.B. Rauchen zu vermeiden. Regelmäßige sportliche Betätigung kräftigt u.a. die Atemmuskulatur und sollte zuvor ggf. mit Expert\*innen abgesprochen werden, damit keine Kontraindikationen zu anderen Beschwerden entstehen.

Die Moral von der Geschichte'  
Prävention lohnt sich und  
Rauchen nicht.

Übernehmen Sie Verantwortung!  
Denken Sie an Ihre Lunge.



#### Quellen:

BZgA. (o. J). *Das rauchfrei Ausstiegsprogramm*. Abgerufen von <https://rauchfrei-info.de/aufhoren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>

European Lung Foundation. (2024): *Ihre Lunge und sportliche*. Online verfügbar unter: <https://europeanlung.org/de/information-hub/keeping-lungs-healthy/ihre-lunge-und-sportliche/>

Lungeninformationsdienst. (2018): *Atmung: Was passiert beim Atmen?*. Helmholtz Munich. Online verfügbar unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/atmung-was-ist-das>

Lungeninformationsdienst (2021): *Atemtechniken und Atemschulung*. Helmholtz Munich. Online verfügbar unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>

Lungeninformationsdienst. (2024): *Prävention von Lungenkrankheiten*. Helmholtz Munich. Online verfügbar unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention>

World Health Organization [WHO]. (2023): *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*. Online verfügbar unter: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))

Stage, A., Sulmann, D. & Vähjunker, D. (2023): *Schutz der Atemwege*. Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege [ZQP]. Online verfügbar unter: <https://www.zqp.de/thema/schutz-atemwege/>