

Stärken Sie Ihre Lunge gegen die Kälte

Die Temperaturen fallen, morgens und abends ist es jetzt empfindlich kalt. Besonders bei Menschen mit Lungenerkrankungen kann die kalte und trockene Atemluft zu zusätzlichen Belastungen führen. Doch es gibt Abhilfe. Hier finden Sie ein paar nützliche Tipps.

Bei kälteren Temperaturen leiden Menschen mit Lungenerkrankungen oft unter zunehmenden Beschwerden. Denn beim Einatmen von kalter Luft ziehen sich die Bronchien zusammen; diese sind bei Betroffenen mit Vorerkrankungen wie COPD oder Asthma aber sowieso schon verengt. Wegen der oft trockenen Luft werden die Schleimhäute im Winter zusätzlich gereizt, was oftmals zu starkem Hustenreiz führt. Das bedeutet aber nicht, dass Menschen mit Lungenerkrankungen gezwungen wären, sich bei Kälte ausschliesslich in Innenräumen aufzuhalten. Vielmehr ist ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft empfehlenswert, um das Immunsystem zu stärken.

Auch Nebel und Trockenheit können problematisch werden

Nebel und die damit verbundene extrem hohe Luftfeuchtigkeit der Luft kann zu einem Problem werden. Nebel entsteht aus der Kombination von hoher Luftfeuchtigkeit und kalter Luft. Die nasskalte Luft ist zwar feuchter, was die Lunge grundsätzlich weniger reizt als sehr trockene Luft, doch transportieren die kleinen Wassertröpfchen häufig kleinste Schmutzpartikel, die eingeatmet werden. Menschen mit empfindlichen Lungen sollten deshalb bei Nebel auf körperliche Aktivitäten im Freien verzichten. Zuhause sollten Betroffene sich in den kalten Wintermonaten einen Raumbefeuchter anschaffen, um in den Räumen eine zu trockene Heizungsluft zu vermeiden. Denn dies kann zu einer Austrocknung der Atemwegsschleimhaut und damit wiederum zu mehr Hustenreiz, aber auch zu einer verringerten Infektabwehr führen.



Diese Tipps helfen Ihnen, der Kälte zu trotzen:

- Trinken Sie eine Tasse Tee, bevor Sie aus dem Haus gehen. Ein warmes Getränk erwärmt den Brustkorb und somit auch die hereinströmende Luft. Wie in der warmen Jahreszeit ist es auch bei kalten Temperaturen wichtig, den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen.
- Halten Sie sich beim Atmen einen Schal vor den Mund. Das erwärmt und befeuchtet die Luft, bevor sie in die Bronchien gelangt.
- Atmen Sie bewusst durch die Nase ein. Das Einatmen durch die Nase hat den Vorteil, dass die Atemluft angefeuchtet und besser erwärmt wird, als wenn Sie durch den Mund einatmen.
- Spazieren Sie im Wald. Die Luft im Wald ist reiner als die in der Stadt. Zudem geben Bäume und Pflanzen Feuchtigkeit ab, sodass die Luft im Wald weniger trocken ist.
- Nehmen Sie Ihre Notfallmedikamente mit. Damit Sie bei einem Vorfall schnell reagieren können, sollten Sie Ihre Medikamente immer griffbereit haben.

*Quellen: www.lunge-zuerich.ch, www.lungenaerzte-im-netz.de.