

# Wertvolle Tipps für gesunde Atemwege

*Neues zu Lungen und Bronchien: Warnzeichen bei Erkrankungen, Hausmittel, die bei Erkältungen helfen. Die besten Tipps, wie der Rauchstopp gelingt. Was der Atem über die Psyche verrät – mit Atemübungen für mehr Entspannung. Und: Warum schlechte Luft Allergien und Asthma verschlimmert.*

# Filter der Superlative

**Unerlässlich – aber zart besaitet: Unser Lungen sorgen dafür, dass mit dem Blut Sauerstoff bis in die letzte Zelle des Körpers gelangt. Und reagieren mit Husten und Atemnot, wenn wir sie nicht schonen**

VON CONSTANZE LÖFFLER

# U

Unbemerkt verrichten die Lungen ihr Tagwerk. Ständig hebt und senkt sich der Brustkorb, wie automatisch. Auf ihrem Weg durch Nase, Mund und Hals wird die eingeatmete Luft erwärmt, gereinigt und angefeuchtet. Über die Luftröhre strömt sie in die Atemwege, die sich wie die Äste eines Baumes in die immer feiner werdenden Verzweigungen der Atemwege, die Bronchien. Das Ende bilden die winzigen Lungenbläschen, auch Alveolen genannt. Würde man das traubenartige Geflecht ausbreiten, ergäbe sich ein Teppich von 100 Quadratmetern, in etwa so groß wie ein halbes Fußballfeld. Blutgefäße liegen eng um die Alveolen. So kann der Sauerstoff durch die Gefäßwände aus den Lungenbläschen in die Mini-Arterien gelangen. Kohlendioxid, das giftige Abfallprodukt der Atmung, nimmt den umgekehrten Weg.

## Vielfältige Funktionen

Lebensspender und Lebensretter zugleich: Aus dem Blutkreislauf fangen die Lungen kleine Gerinnsel ab, bevor diese Gefäße in Hirn und Herz verschließen. Der rechte Lungenflügel teilt sich in drei Lungenlappen. Die linke Seite besteht nur aus zwei Lappen, an die sich das Herz schmiegt. Gemeinsam füllen die beiden kegelförmigen Gebilde fast den gesamten Oberkörper aus. Hinten und seitlich schützt sie ein Panzer aus zwölf Rippen. Nach unten ruhen sie auf dem kupelartigen Zwerchfell – unserem größten Atemmuskel. Wie ein Spritzenkolben zieht es sich beim Einatmen nach unten zusammen und saugt die Luft an. Zwischen Lunge und Brustwand liegt ein Spalt, dazwischen wenige Milliliter Flüssigkeit. Der Unterdruck in der Lücke verhindert, dass die Lungen in sich zusammenfallen. Hochsensibel reagieren die Atemwege auf Rauch, Feinstaub und Abgase. Noch ist die Luftverschmutzung hierzulande nicht so stark wie in China oder Indien. Doch Atemnot und Husten gehören schon heute zu den häufigsten Beschwerden in der Arztpraxis.

### Mein Tipp:

Lachen hilft. Beim Lachen hüpf das Zwerchfell auf und ab. Der Brustkorb weitet sich, der Gasaustausch wird auf das Dreifache gesteigert, die Ausatmung durch die stoßweisen Lacher verlängert. Danach fühlt

## Ganz nebenbei

Täglich produzieren die Lungen völlig unbemerkt ein bis zwei Liter Schleim. Den transportieren die Flimmerepithelien nach oben. Einmal am Kehlkopf angekommen, rutscht der Schleim in die Speiseröhre und wird heruntergeschluckt.

## Nützlicher Schleim

Zwischen den Flimmerhärchen sitzen die Becherzellen. Ihr Schleim hält die empfindlichen Flimmerhärchen feucht und beweglich; Pollen und Bakterien bleiben hängen und werden so unschädlich gemacht.

## Fürsorgliche Bakterien

Nicht nur der Darm, auch unsere Lungen sind mit Bakterien besiedelt. Sie sorgen dafür, dass in der Lunge die guten Erreger überwiegen, bauen Schadstoffe ab und stärken das Immun-

## Wie am Fließband

Die Innenseite der Atemwege ist wie ein dichter Teppich mit Flimmerhärchen bedeckt. Unermüdlich wagen sie auf und ab, um unliebsame Pollen, Partikel und Keime in Richtung Rachen abzutransportieren.

## Klare Fakten

**Multitalent Lunge: lebenswichtig und und ständig im Einsatz**

**0,3**

**Millimeter**

beträgt der Durchmesser der winzigen Lungenbläschen.

**10**

**Kubikmeter**

Luft bewegen wir täglich beim Atmen, etwa so viel, wie in einen kleinen LKW passt.

**900**

**Gramm**

wiegen die beiden Lungenflügel zusammen.

**12 bis 15**

**Atemzüge**

je Minute machen gesunde Erwachsene. Kinder atmen 20 bis 30 und Babys 30 bis 40 Mal pro Minute.

**21**

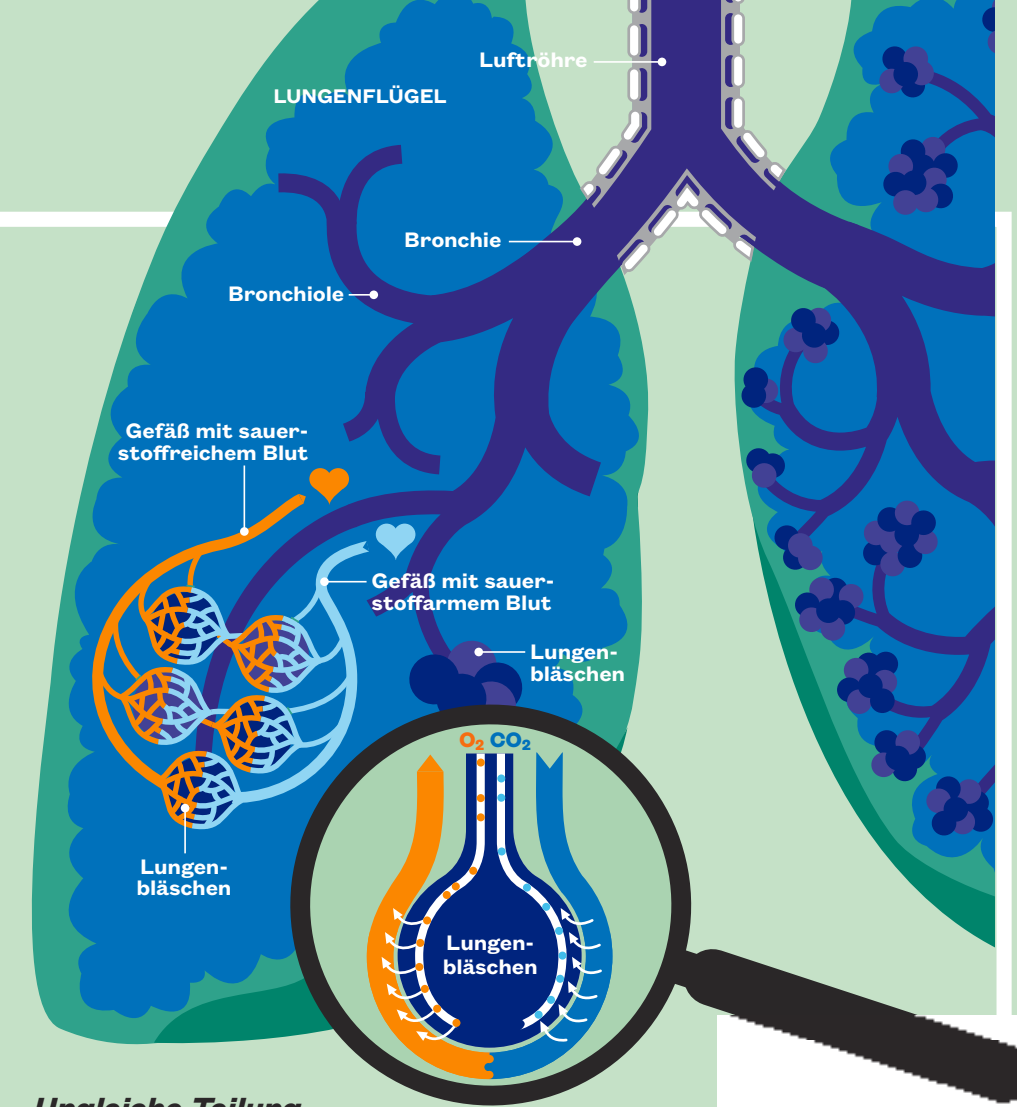
**Prozent**

Sauerstoff enthält die Einatemluft. Beim Ausatmen sinkt der Anteil auf 17 Prozent.

**500**

**Milliliter**

Luft atmen wir pro Atemzug ein. Bei Anstrengung kann es auch mal das Fünffache sein. Spitzensportler schaffen bis zu 3,5 Liter.



## Ungleiche Teilung

Die Atemluft strömt über die Bronchien ein. Sie verzweigen sich und bilden ein ausgedehntes Geflecht. Die 300 Millionen Alveolen am Ende geben den Sauerstoff in die Blutbahn ab

## Die Lungen besitzen keine Muskeln und sind auf Unterstützung angewiesen

### • Muskelplatte •

Der größte und wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell, natürliche Grenze zwischen Brustkorb und Bauchraum. Wie die Kuppel einer Kirche wölbt sich der Muskel unterhalb der Lungen. Das Zwerchfell unterstützt die Bauchatmung; beim Einatmen spannt es sich und flacht ab.

### • Minimuskeln •

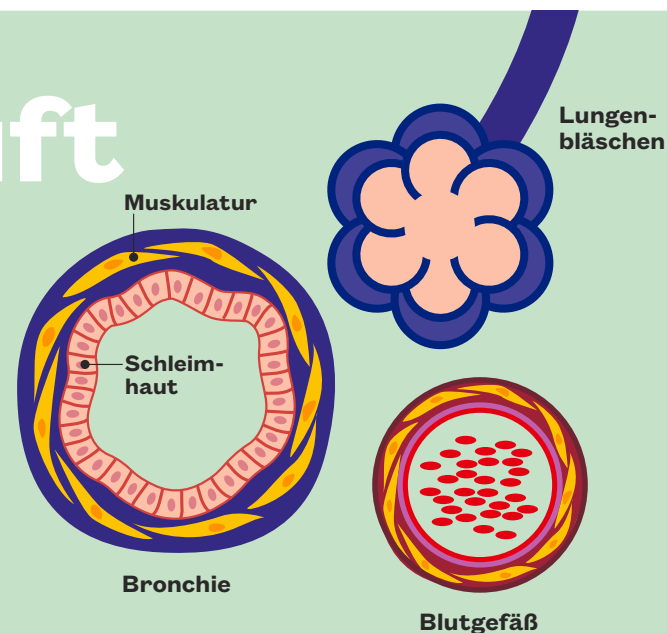
Zwischen den Rippen sitzen zahlreiche kleine Muskeln. Bei der Brustatmung ziehen sie sich zusammen und heben die Rippen an. Der Brustkorb erweitert sich. Im eng geschnürten Korsett lassen sich diese Muskeln nicht ansteuern. Die Folge: Man kommt schneller aus der Puste oder wird gar ohnmächtig.

### • Helfershelfer •

Hals-, Brust- und Bauchmuskeln springen ein, wenn die Kraft von Zwerchfell und Rippenmuskeln allein nicht ausreicht. Sie spannen sich an und vergrößern den Brustraum, die Atemluft kann schneller ein- und ausströmen. Das hilft bei akuter Atemnot: »Kutschersitz« mit auf den Beinen aufgestützten Armen oder Arme auf dem Tisch abstützen.

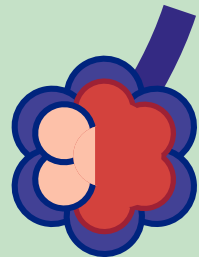
# Wenn die Luft knapp wird

Lungenerkrankungen sind mehr als Atemnot und Husten. Sie greifen die Bronchien an, verengen Blutgefäße oder zerstören die winzigen Lungenbläschen am Ende der Atemwege. Wir stellen die wichtigsten Erkrankungen vor



## Chronisch - obstruktive Bronchitis (COPD)

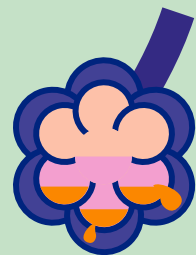
Die Dauerentzündung verengt die Atemwege und zerstört die Lungenbläschen.



»Ich habe mit 15 angefangen zu rauchen, 40 Jahre lang, jeden Tag ein Päckchen. Auf dem Bau gehört das dazu. Zeiten, in denen ich nicht gehustet habe? Kann ich mich nicht erinnern. Das hat mir aber nie Sorgen gemacht, ich kannte es nicht anders. Zum Arzt bin ich gegangen, als ich beim Gerüsthochsteigen zunehmend aus der Puste kam. Der Doc erklärte mir, ich müsse mit dem Rauchen aufhören. Das habe ich gemacht. Heute gehe ich ins Fitnessstudio, inhaliere und habe ein Notfallspray, wenn ich mal keine Luft bekomme.« **KLAUS L., 57 JAHRE, GERÜSTBAUER**

## Lungenentzündung

Atemwege und Lungenbläschen sind entzündet, das Gewebe schwillt an, Flüssigkeit sammelt sich.



»Ich hatte einen Infekt, vermutlich habe ich mich bei meinem Enkel angesteckt. Der Husten wurde nicht besser. Ich bekam Fieber, Schüttelfrost, schlecht Luft und Schmerzen in der Brust – mir war richtig elend. Die Entzündungswerte im Blut waren sehr hoch und auf dem Röntgenbild hatte die rechte Lunge weiße Flecken. Eine Woche habe ich Antibiotika geschluckt. Es hat fast zwei Monate gedauert, bis ich wieder richtig fit war. Damit mir das nicht wieder passiert, habe ich mich gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen.« **GISELA B., 71 JAHRE, PENSIONÄRIN**

## Asthma

Die Bronchien sind anfällig für Pollen und Reizstoffe, verkrampfen sich und bilden vermehrt Schleim.



»Seit ich acht Jahre alt bin, habe ich Asthma. Beim Fußball hockte ich meist auf der Bank, während meine Freunde rumrannten. Schlimm war es im Frühling: Wenn Haselnuss und Birke blühten, bin ich manchmal tagelang nicht zur Schule gegangen. Meine Mutter hat Heuschnupfen, das habe ich wohl von ihr geerbt. Heute geht's mir viel besser. Ich mache viel Sport, jogge, fahre Rad und spiele Tennis. Morgens und abends nehme ich einen Hub Kortison. Bei akuter Atemnot inhaliere ich ein Medikament, das die Bronchien erweitert.«

## Lungenhochdruck

Die Lungengefäße verengen sich, weniger Blut strömt durch die Lunge, dem Körper fehlt Sauerstoff.



»Vor drei Jahren hatte ich eine Lungenembolie. Blutverdünner sollten die Gerinnsel auflösen. Zwei größere Pfropfen blieben zurück. Der Blutdruck in den Lungen stieg. Mein Körper bekam zu wenig Sauerstoff. Ich war müde und schlapp und in den Beinen sammelte sich Wasser. Schon bei der kleinsten Anstrengung japste ich nach Luft. Lungenchirurgen entfernten mir die Gerinnsel aus der Lunge. Jetzt geht es mir besser. Anderen Patienten helfen Medikamente, die die Lungengefäße entspannen und den Druck im Lungenkreislauf senken.« **CHARLOTTE P., 32 JAHRE, RECHTSANWALTSGEHILFIN**

WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG: PD DR. med. HANS KLOSE, CHEFARZT PNEUMOLOGIE, UNIVERSITÄTSKLINIKUM HAMBURG-EPENDORF

## Arztwissen: Spirometrie

Tief einatmen... und jetzt auf einmal tausend Kerzen auspussten! So lautet ein Kommando bei der Spirometrie. Welche Werte misst der Arzt bei dieser Untersuchung?

### - Einsekundenkapazität (FEV1)

Luftmenge, die in der ersten Sekunde ausgeatmet wird, wenn man sich maximal anstrengt

### - Peak Flow (PEF) maximale Ausatemgeschwindigkeit

### - Vitalkapazität (VC) und forcierte VC (FVC)

Luftmenge, die nach maximalem Einatmen nicht forciert und forciert ausgeatmet werden kann

### - Atemzugvolumen (AZV)

Menge an Luft, die mit einem normalen Atemzug ein- und wieder ausgeatmet wird

### - Inspiratorisches Reservevolumen (IRV)

Volumen, das nach normaler Einatmung zusätzlich noch eingeatmet werden kann

### - Expiratorisches Reservevolumen (ERV)

Volumen, das nach normaler Ausatmung zusätzlich noch ausgeatmet werden kann

### - Residualvolumen (RV)

Volumen, das nicht ausgeatmet werden kann und in der Lunge verbleibt

### - FEV 25, 50, 75

Atemstromstärke, wenn 25, 50, 75 Prozent der FVC ausgeatmet sind



## Hier Blind Luftballon auf

lit es pligenesmed minctatibus, ommo luptam alictotquis autestio te volornro volorrsmem minctatibus, ommo luum que rem et fmugia et labore, quaecab orporem. Itaturiore sita volo rer ibusda verum tatibus, ommo luum que rem et fmugia et labore, quaecab orporem. Itaturiore sita volo rer

## Bessere Puste

Nicht immer bedarf es Medikamente, um Luftnot und Husten zu lindern

- 1. Do Re Mi Fa So**  
Singen trainiert die Atemmuskulatur und erleichtert das Atmen durch die bessere Körperhaltung. Studien bestätigen die positiven Effekte des Trällerns: Nach einem Jahr wöchentlicher Chortermine bekamen 28 neuseeländische COPD-Patienten besser Luft und ängstigten sich weniger vor akuter Luftnot.
- 2. Ausdauersport**  
Jahrelang waren Sport und Bewegung für Menschen mit Asthmatiker und COPD verboten. Heute raten Ärzte dringend dazu, da Sport ähnlich gut wie Medikamente wirkt. Walken, Joggen und Radfahren bauen die Muskulatur auf und trainieren Kondition und Belastbarkeit.
- 3. Ohmmm**  
Fernöstlichen Heilmethoden zufolge ist bei Lungenerkrankungen der »Lebensatem« gestört. Damit er wieder ins Fließen kommt, helfen Massagen, Bäder, gesunde Ernährung und Pflanzenkuren. Ayurveda- und TCM-Therapeuten setzen auch Tai Qi, Qi Gong, Meditationstechniken oder reflektorische Atemtherapie ein. Bei Asthma hat sich Heilfasten bewährt.
- 4. Frischluft**  
Frische Bergluft und Meeresgisch - vor allem Asthmapatienten profitieren vom Klimawechsel. Die reine Luft lässt Entzündungen schneller abklingen, der Wind pustet Pollen und Schwebstoffe weg. Atem- und Immunsystem beruhigen sich. Die Kosten für den Kuraufenthalt übernehmen meist die Krankenkassen.

# Atem gut, alles gut

Die Atmung verrät unsere Emotionen, verhilft uns zu sportlichen und künstlerischen Höchstleistungen und lässt unsere Stimme erklingen. Bewusst eingesetzt kann er sogar heilen

# m

Mit einem Schrei kommen wir auf die Welt, leise verlassen wir sie. Während der halben Milliarde Atemzüge dazwischen schenken wir unserer Atmung nur wenig Beachtung, bedauert Annalena Schmidt, Sprech- und Stimmtrainerin aus Hamburg. Dabei ist sie allgegenwärtig: Atmen wir zu flach, klingt die Stimme

gepresst. Angst oder Wut nehmen uns die Luft. Oder wir hyperventilieren aufgeregt. Nicht von ungefähr hat die Inspiration oder Einatmung den gleichen Wortstamm wie Spiritus, der Geist. »Atem bedeutet geistige Frische, Geist und Atem stehen in enger Verbindung«, so Schmidt. Ein geistiger Einfall oder eine Eingebung ist immer mit einem Atemzug verbunden. Heureka!

## Bewusstes Atmen hilft

Das Gute: Im Alltag atmen wir ganz unbewusst und versorgen Körper und Hirn optimal mit Sauerstoff. Doch wir können unsere Atmung auch willentlich steuern und damit aktiv auf Herausforderungen reagieren. Was für ein Glück! Bei Stress atmen wir beispielsweise unwillkürlich schneller – ein natürlicher Vorgang, evolutionär bedingt, gesteuert vom Sympathikus. Die Lunge pumpt Sauerstoff in den Körper, es fließt mehr Blut durch die Muskeln, wir sind hellwach und bereit zu fliehen. Statt Säbelzahniger und fremden Kriegern bedrohen uns heute Hektik, Zeitdruck und eine Flut an E-Mails. Fliehen muss davor keiner mehr. Wie schön wäre es, wenn wir dabei auch innerlich ruhig blieben. Ein Weg: bewusstes Atmen. »Die Ausatmung aktiviert den Parasympathikus, den Gegenspieler des Sympathikus«, sagt Annalena Schmidt. Bewusstes Atmen beruhigt den Herzschlag in Stresssituationen, lindert Prüfungsangst und erleichtert das Denken. Auch die Medizin hat den heilsamen Wert des Atems längst erkannt: Ärzte und Psychologen setzen Meditations- und Atemübungen bei der Behandlung von Schlafstörungen, psychischen Erkrankungen und bei Krebspatienten ein.

## Ohne Luft geht nichts!

### • Sprechen •

Bei Stress atmen wir flach, das Zwerchfell bewegt sich kaum. Brust- und Nackenmuskulatur sind fest, der Raum zum Sprechen wird kleiner. Hektisches Reden gegen die angespannte Muskulatur lässt die Stimme nach »oben« rutschen und gepresst klingen. Besser: Langsam und leiser sprechen.

### • Stottern •

Beim Stottern gerät die Atmung aus dem Takt. Manch Stotterer bekommt sein Sprechproblem mit der richtigen Atemtechnik in den Griff. Eine Möglichkeit: »halbe Prozessorleistung« fahren. Durch langsames Sprechen mit gesenkter Stimme lässt sich fast jeder Hänger vermeiden.

### • Gefühle •

Nichts verrät so viel über den Menschen wie der Atem: Wir seufzen, wenn uns etwas bedrückt, halten den Atem an bei Überraschung und Schmerzen, atmen hektisch bei Aufregung. Angst und Trauer, Freude und Glück werden beim Luftholen schon deutlich – lange bevor wir uns unserer Gefühle bewusst sind.

### • Gähnen •

Jeder macht es etwa zehn Mal täglich: Gähnen drückt das Zwerchfell nach unten, weitet den Atemraum und durchlüftet die Lungen, gefolgt von einem entspannten Gefühl.

## Übungen

Blasmusiker, Extremkletterer oder Taucher trainieren ständig ihren Atem. Mit Erfolg: Musiker halten die Töne länger, Taucher bleiben minutenlang unter Wasser. Mit diesen Übungen gelangen auch Ihnen persönliche Höchstleistungen



### Erst links, dann rechts

Abwechselnd das linke und rechte Nasenloch beim Ein- und Ausatmen mit Daumen und Ringfinger zudrücken. Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden anhalten, acht Sekunden ausatmen. Wirkt gegen Allergien und Asthma.



### Jetzt ganz ruhig

Gezieltes Ausatmen mit Lippenbremse hilft bei Asthma und Luftnot. Die Lippen leicht spitzen und die Luft gegen den Widerstand langsam und bewusst auspusten. Alternative: So tun, also ob man auf einem Grashalm bläst.

4\*7\*8



### Ärger wegpusten

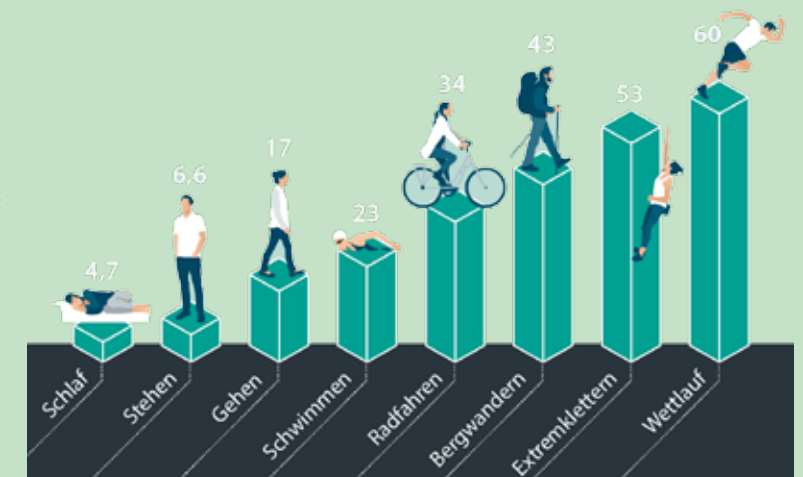
4-7-8: Beim Einatmen bis vier, die Luft anhalten und bis sieben und beim hörbaren Ausatmen bis acht zählen. Die Zunge berührt den Gaumen. Hilft, die Lust nach Süßem oder Nikotin weg zu atmen, bei Wut die Fassung zu bewahren und Panikattacken zu überstehen.

## Die Lungen verwöhnen

- Gurgeln befeuchtet die Schleimhäute im Rachen und spült Keime und Schadstoffe weg.
- Stoßlüften alle zwei bis drei Stunden sorgt für eine bessere Luftqualität.
- Wasserverdunster oder flache Schüsseln mit Wasser verbessern die Luftfeuchtigkeit.
- Ausdauersportarten wie Joggen, Rudern, Schwimmen trainieren die Lungen.
- Das Spielen eines Blasinstruments ermöglicht eine bessere Atemkontrolle.
- Zimmerpflanzen nehmen Kohlendioxid oder -monoxid aus der Atemluft auf.
- Wäsche, die in der Wohnung trocknet, befeuchtet die Atemluft.
- Tintenstrahl-Drucker produzieren weniger Feinstaub als Laserdrucker.
- Bewusstes Atmen beim Yoga oder Meditieren entspannt und befreit.

## Mehr Puste gebraucht

Je aktiver wir sind, desto häufiger atmen wir ein und bewegen mehr Luft innerhalb einer Minute



# Schmutz, schmutziger, Luftnot

Schadstoffe machen die Lungen empfindlicher und empfänglicher – für Allergene genauso wie für Lungenkrankheiten

## Mein Tipp:

Lani repellam fuga. Itat et qui rem quidele sequistrum acetat hil incte laborerum net, voluptas elicienimil inia sin ressequ iberibus ma cum il mos-trum dolorpore nonseque volen-dic te aut harum at.

# U

In 20 deutschen Städten atmen die Bewohner verpestete Luft ein, darunter Hamburg, Berlin und München, das Ruhr- und das Rhein-Main-Gebiet. Die schmutzigste Kreuzung Deutschlands: das Neckartor Stuttgart. Regelmäßig überschreiten die Schadstoffmengen hier die vorgegebenen Grenzwerte. Nicht gut, meint die Umweltmedizinerin Claudia Traidl-Hoffmann. »Je näher Menschen an befahrenen Straßen leben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für Allergien und Lungenprobleme.« Feinstaub, Ozon, Stick- und Schwefeldioxid aus der Luft gelangen tief in die Atemwege und schädigen die Schleimhaut direkt. Allergene haben so ein leichteres Spiel. Dieselaabgase und Rauchpartikel wirken auch direkt auf die Pflanzenwelt. Die Professorin von der TU München konnte zeigen, dass Pflanzen beispielsweise unter dem Einfluss von Kohlendioxid vermehrt Pollen produzieren. Stickstoffdioxid und Ozon führen dazu, dass der Pollen aggressiver ist. »Mit steigenden Temperaturen und zunehmenden Ozonwerten werden deshalb auch die Symptome von Pollenallergikern weiter zunehmen« fürchtet die Umweltpertin.

### Massig Feinstaub auch zu Hause

Deshalb das Joggen im Freien aufzugeben und ins Fitnessstudio auszuweichen, davon hält die Professorin nichts. Im Studio habe man überhaupt keine Kontrolle über Feinstaubwerte. Sie rät dazu, die Joggingstrecke fernab viel befahrener Straßen zu wählen. Ganz zu Hause bleiben, ist auf jeden Fall die schlechteste Alternative: »Die Feinstaubbelastung ist drinnen häufig höher als in der Außenluft, denn hier fehlt der Verdünnungseffekt« erläutert die Expertin. Partikel und Staub stauen sich auf Möbeln, Couch und Schränken. Reduzieren lässt sich der heimische Feinstaub, indem man nicht raucht und Kamin und Kerzen nur selten brennen lässt. Apps helfen, zu entscheiden wo die Luft am besten ist: Sie zeigen an, wie sehr Pollen und Schadstoffe die Luft aktuell belasten.



## Schon gewusst?

### • Einflussreiche Gene •

Laut Bundesverband der Pneumologen e.V. entwickeln 50 bis 70 Prozent der Kinder allergische Beschwerden, wenn beide Eltern an der gleichen Allergie leiden.

### • Birkenpollen mögen gerade Jahre •

Dieses Jahr könnte für Allergiker gegen frühblühende Bäume besonders hart werden. Auf Jahre, in denen Birken keine oder wenig Pollen bilden, folgen solche, in denen die Bäume besonders viel Blütenstaub abwerfen. Diese sogenannten »Mastjahre« fallen in der Regel auf gerade Jahreszahlen wie 2018.

### • Die Größe macht's •

Ab einer Größe von weniger als zehn Mikrometer gelangen Feinstaubteilchen in die Atemwege. Partikel, mit einem Durchmesser von ein bis zwei Mikrometer, schaffen es bis in die Lungenbläschen. Je kleiner der Feinstaub, umso schädlicher ist er für die Lunge.

### • Alter schützt nicht vor Allergien •

Seit einigen Jahren erkranken zunehmend auch ältere Menschen an Allergien. Experten geben auch hier Klimawandel und Luftverschmutzung zumindest eine Mitschuld. Jeder Zehnte müsse damit rechnen, auch im höheren Alter noch zum Allergiker zu werden.

## Husten kurz erklärt

Husten reinigt die Atemwege und wehrt Angriffe auf Lungen und Bronchien ab

### Was ist Husten?

Mit einhundert Stundenkilometern schleudert der Husten-Reflex Schleim aus den Atemwegen und befreit sie so von Krankheitserregern, Staub und Pollen. Kräftiges Husten führt zu kleinen Schleimhautrissen. Deshalb »sanft« husten und einen Teil der Luft beim Husten zurückhalten.

### Antibiotika?

Viren sind für dreiviertel aller harmlosen Erkältungen verantwortlich. Meist heilen diese Infekte ohne Therapie aus. Speziell Antibiotika sind überflüssig, sie richten bei Viren nichts aus. Hustenstiller nimmt man nur beim Zubettgehen für einen erholsamen Schlaf ein.

### Ab wann zum Arzt?

Nach drei Wochen Dauerhusten könnte mehr als ein akuter Infekt die Ursache sein. Fieber und Luftnot sind Anzeichen für eine Lungenentzündung oder eine chronische Bronchitis. Schmerzen im Brustkorb warnen vor einer Brustfellentzündung, kollabierter Lunge oder einer Rippenfraktur.

## Hausrezepte

Husten ist nervig und quälend. Heilen lässt er sich nicht, aber mit ein paar Tricks lindern

### Viel trinken

Mindestens ein bis zwei Liter Tee oder Mineralwasser pro Tag helfen, den Schleim in den Bronchien zu lösen und die Schleimhäute zu befeuchten. Kräutertee mit Fenchel, Thymian, Süßholz oder Schlüsselblume verstärkt den schleimverdünnenden Effekt.

### Feuchte Luft

Feuchtigkeit lindert den Hustenreiz. Zum Anfeuchten eignen sich flache Schüsseln auf der Heizung oder heißes Wasser. Ein paar Tropfen ätherisches Öl verbessern das Raumklima und die Atemluft zusätzlich.



### Ab aufs Sofa

Wer hustet und erkältet ist, braucht Ruhe. Saunawärme, Sport und körperliche Überanstrengung überlasten den geschwächten Körper und können zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen.

### Zwiebelhustensaft

Zwiebel zerkleinern, mit drei Esslöffeln Honig und 125 Milliliter Wasser zehn Minuten kochen und durch ein Tuch pressen. Täglich drei bis fünf Mal einen Esslöffel einnehmen. Wirkt sekretlösend, entzündungshemmend und keimtötend.

### Inhalieren

Den Wasserdampf drei Mal täglich 15 Minuten ruhig und tief ein- und ausatmen. Geht mit Schüssel und Handtuch oder einem Inhalator. Salbei im Aufgussberuhigt die gereizten Schleimhäute zusätzlich.

### Kartoffelwickel

Vier bis sechs Kartoffeln weich kochen, in ein Geschirrtuch legen und zerdrücken. Masse in einem Handtuch auf die Brust packen. Die Wärme verbessert die Durchblutung und regt die Heilung an.

# A

71 mm x 287 mm

1/3

# Endlich Schluss mit Rauchen!

*20 Millionen Deutsche rauchen. Ein Drittel würde gern aufhören. Sechs Versuche braucht es im Schnitt. Eine Strapaze, die sich lohnt: Ex-Raucher erkranken seltener an Krebs, Herzinfarkten und Schlaganfällen*



Prof. Anil Batra,  
Suchtforscher und  
Experte für Rauch-  
stopp an der Univer-  
sität Tübingen

## Herr Professor Batra, warum ist das Aufhören so schwer?

Rauchen ist mit Ritualen verbunden: das abendliche Glas Wein, der Stress vor der Präsentation, der Kaffee mit den Kollegen. Die gilt es aufzugeben. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, eigentlich wollen wir nichts verändern. Dazu kommt die körperliche Abhängigkeit, vor allem bei starken, langjährigen Rauchern.

## Ist es leichter abrupt oder nach und nach aufhören?

Besser ist es, ganz zu stoppen und alle Rauchutensilien aus der Wohnung zu räumen.

## Wie gelingt der Rauchstopp am besten?

Die höchste Erfolgsquote hat ein Entwöhnungskurs in der Gruppe kombiniert mit einer medikamentösen Unterstützung.

## Wie ist das gute Gelingen zu erklären?

Die Gruppe sorgt für Druck und Kontrolle. Nikotin-Kaugummi oder -Pflaster und andere Medikamente verhindern den Rauchzwang.

## Helfen E-Zigaretten beim Rauchstopp?

Starke Raucher, die schon mehrfach rückfällig geworden sind, rauchen durch die E-Zigarette weniger. Um zu beurteilen, ob sie wirklich den Rauchstopp unterstützt, fehlen uns die Daten. Auch über die negativen Langzeitwirkungen der E-Zigarette ist uns noch nichts bekannt.

## Haben Sie einen persönlichen Tipp?

Möglichst vielen Leuten von seinem Vorhaben erzählen. Dann knickt man nicht so leicht ein.

## So schnell erholt sich der Körper

• **Nach 20 Minuten** •  
Blutdruck und Puls sind wieder normal.

• **Ab 2 Wochen** •  
Die Lungenfunktion verbessert sich. Man kann wieder freier atmen und ist körperlich leistungsfähiger.

• **Nach 1 - 9 Monate** •  
Hustenfälle, verstopfte Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück.

• **Nach 1 Jahr** •  
Das Risiko für koronare Herzerkrankung halbiert sich.

• **Nach 5 Jahren** •  
Das Risiko für Krebs von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre sinkt auf die Hälfte eines Rauchers.

• **Nach 10 Jahren** •  
Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, halbiert sich.

# 4 Mythen



## Shisha rauchen ist gesünder als Nikotin.

Nein! Laut Drogen- und Suchtbericht 2016 der Bundesregierung entspricht eine Wasserpfeifensitzung dem Rauchen von 100 Zigaretten. Nikotin und krebserregende Giftstoffe gelangen besonders weit in die Lunge hinein. Shisha-Pfeifen sind filterlos, die Schadstoffe wirken völlig ungepuffert.



## Eine Zigarette zwischendurch führt nicht zum Rückfall.

Stimmt leider nicht. Die kleinste Unterbrechung beim Entwöhnen ist der Startschuss für den Rückfall.



## Hypnose ist beim Rauchstopp wirkungslos.

Jein. Es gibt viele, zum Teil widersprüchliche Studien zu dem Thema. Es scheint jedoch, dass die Hypnotherapie langfristig wirksam ist. Einzelnen Rauchern hilft die Hypnose beim Aufhören auf jeden Fall.



## Ernährung beeinflusst nicht die Lungenfunktion.

Falsch. In einer aktuellen amerikanischen Studie schwand die Lungenfunktion bei Menschen, die Äpfel, Banane und Tomaten aßen, langsamer als bei denen, die auf gesunde Kost verzichteten. Vor allem Ex-Raucher profitierten davon. Die Autoren machen dafür Pflanzenstoffe verantwortlich, die Reparaturvorgänge in der Lunge unterstützen.