

Auswirkungen von Luft & Wetterlagen auf die Lunge

Wetterlagen beeinflussen die die Luftqualität, gemessen in den Dimensionen Temperatur und Luftfeuchtigkeit.

Zusätzlich ist die Feinstaubbelastung, insbesondere durch Pollen, ein wichtiger Qualitätsfaktor der Luft.

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Luftfeuchtigkeit	mittel	hoch	mittel	niedrig
Temperatur	mittel	hoch	mittel	niedrig
Feinstaubbelastung (durch Pollen)	hoch	mittel	niedrig	niedrig

	Trockene Luft	Feuchte Luft
Warme Luft	<p>In <u>warmer Luft</u> ist der Abstand zwischen den Molekülen größer als in kühler Luft. Deshalb enthält ein Liter Atemluft auch weniger Sauerstoffmoleküle.</p> <p>Zusätzlich kann das Einatmen von <u>trockener Luft</u> (in überheizten Innenräumen) zu einer verstärkten Austrocknung der Atemwegsschleimhaut führen. Dadurch wird die Reinigungsfunktion der Flimmerhärchen herabgesetzt.</p> <p>Tipp: Durch das Inhalieren einer einfachen, warmen, Kochsalz-Lösung werden die Schleimhäute in den Atemwegen angefeuchtet. Damit werden sie vor dem Austrocknen geschützt.</p>	<p>In <u>warmer Luft</u> ist der Abstand zwischen den Molekülen größer als in kühler Luft. Deshalb enthält ein Liter Atemluft auch weniger Sauerstoffmoleküle.</p> <p>Bei hoher Luftfeuchtigkeit (<u>feuchte Luft</u>) verdrängen zudem die zahlreichen Wassermoleküle den Sauerstoff. Die Folge, mit jedem Atemzug bekommen Betroffene weniger Sauerstoff in die Lunge als bei kühlerem Wetter.</p> <p>Tipp: Eine Hilfe ist leider nur die Erhöhung der Anzahl und Tiefe der Atemzüge. Atemerleichternde Haltungen unterstützen Sie dabei.</p>
Kalte Luft	<p>Beim Einatmen von <u>kalter Luft</u> ziehen sich die Bronchien (zusätzlich) zusammen.</p> <p>Zusätzlich kann das Einatmen von <u>trockener Luft</u> zu einer verstärkten Austrocknung der Atemwegsschleimhaut führen. Dadurch wird die Reinigungsfunktion der Flimmerhärchen herabgesetzt.</p> <p>Tipp: Das bedeutet aber nicht, dass Lungenpatienten gezwungen wären, sich bei Kälte ausschließlich in Innenräumen aufzuhalten. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft ist weiterhin empfehlenswert, um das Immunsystem zu stärken.</p>	<p>Beim Einatmen von <u>kalter Luft</u> ziehen sich die Bronchien (zusätzlich) zusammen.</p> <p>Nebel und damit die <u>feuchte Luft</u> kann zu einem Problem werden. Wenn die Schleimhäute zu viel Wasser aufnehmen, schwellen sie an. Daraus resultiert eine Verengung der Bronchien. Somit kommt es zu Atemnot.</p> <p>Tipp: Wenn die Luft draußen nicht nur kalt, sondern auch noch neblig ist, sollten Lungenpatienten zum Beispiel durch einen Schal ein- und ausatmen. Dadurch wird die Luft vor dem Einatmen etwas angewärmt.</p>

Umgebungen mit lungenfördernder Wirkung

Grundsätzlich: Je geringer die Feinstaubbelastung, desto besser ist die Region für die Lungengesundheit

Zu Hause	Hohe Feinstaubbelastung durch Hausstaub und hereingetragene Pollen → Tipp: Oft lüften und staubsaugen, um Schadstoffe rauszutragen	↑ Tipp: Nach einem Regenschauer wandern, da Regen die Luft kurzzeitig von Schwebepartikeln reinigt
Stadt	- Höchste Feinstaubbelastung durch Verkehr & Industrie - Geringere Feinstaubbelastung durch Pollen	
Land	- Hohe Feinstaubbelastung durch Pollen & Landwirtschaft (Holz, Getreide, etc.) - Geringere Feinstaubbelastung durch Verkehr & Industrie	
Wald	- Höchste Feinstaubbelastung durch Pollen & Sporen - Geringste Feinstaubbelastung durch Verkehr & Industrie	
Berge	<p style="text-align: center;">Für Menschen mit jeglicher Lungenerkrankung ist eine Höhe > 1500m über dem Meeresspiegel <u>NICHT</u> empfehlenswert.</p> - Die dünne Höhenluft kann zu schnellerer Atemnot bei COPD-Patienten und einem höheren Risiko eines Asthma-Anfalls bei Asthmatikern führen! - Das Herz-Kreislauf-System von Schlafapnoe-Patienten ist einer höheren Belastung ausgesetzt, was auch hier zu Problemen führen kann. - Patienten mit pulmonaler Hypertonie setzen ihre Lunge einer erhöhten Belastung aus, was in erheblich schweren Folgen resultieren kann. → Tipp: Falls sie doch gerne wandern gehen, bereiten sie sich gut darauf vor. Begeben sie sich nicht in zu große Höhen. Nehmen sie auf jeden Fall ihre Medikamente und technischen Geräte mit. Vermeiden sie zu schnelle Höhenunterschiedsveränderungen durch z.B Lifte. Am wichtigsten: Reden sie vor der Reise in hohe Berge mit ihrem Arzt.	
Meer	Die salzige Meeresluft ist seither für ihre heilende Wirkung bekannt. Aber die Belastung durch Feinstaub kann auch hier erheblich sein. Schiffe stoßen einen wesentlichen Anteil der Emissionen an Feinstaub-Schadstoffen aus. In der Nähe von Häfen oder viel befahrenen Routen ist die Belastung besonders hoch. Außerdem können feine Sandpartikel die Lunge belasten. → Tipp: Aber lassen sie sich nicht beunruhigen: Die Vorteile eines Urlaubs am Meer überwiegen die Nachteile. In Bezug auf die Schifffahrt, versuchen sie an abgelegeneren Orten Urlaub zu machen.	
Wüste	- Feinstaubbelastung durch feine Sandpartikel - Geringere Feinstaubbelastung durch Pollen - Trockene, warme Luft trocknet Atemwege und Lunge aus → Tipp: Kochsalz-Inhalationen helfen der Austrocknung der Atemwege zu begegnen	