JESSICA ALBA

39, Schauspielerin und Unternehmerin

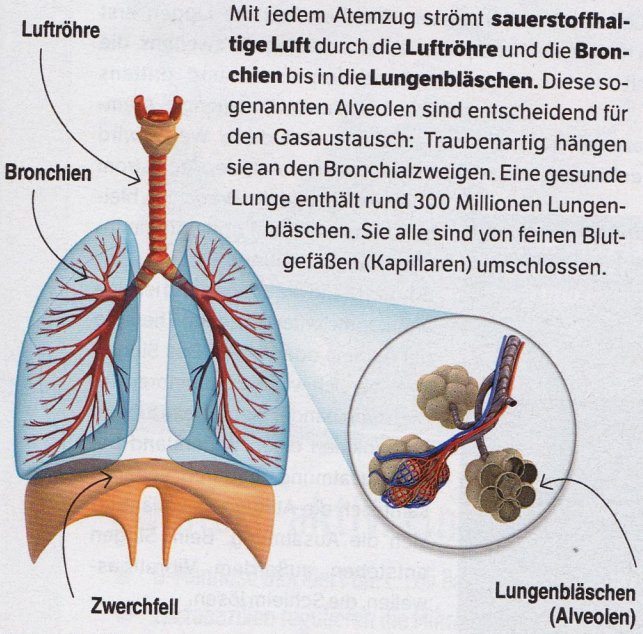
Als Kind litt sie unter starken Asthmaanfällen, ihre Lunge kollabierte mehrmals und sie musste ins Krankenhaus. Als sie älter wurde und als Schauspielerin zu arbeiten begann, besserte sich ihr Zustand

Richtig **ATMEN** für eine gesunde Lunge

Die Lunge ist das zentrale Organ für ein gesundes **IMMUNSYSTEM.** Über den Atem versorgt sie uns mit Sauerstoff und neuer Energie

Wenn in einem Raum dicke Luft herrscht, wollen wir so schnell wie möglich raus, finden wir etwas besonders schön, kann es schon mal sein, dass es uns den Atem raubt. Mögen wir jemanden nicht sonderlich, würden wir ihm am liebsten was husten. Atmen ist viel mehr als Luftholen, das beweisen schon diese Redewendungen. Atmen ist lebenswichtig, wir tun es immerzu, meist automatisch, auch in diesem Moment. 15- bis 20-mal pro Minute nehmen wir aus der Luft lebenswichtigen Sauerstoff auf und versorgen jede Zelle unseres Körpers mit neuer Energie. Umgekehrt, beim Ausatmen, wird verbrauchte Luft aus dem Blut abtransportiert. Das zuständige Organ für diesen Prozess ist die Lunge, die von den Rippen geschützt im Oberkörper ihren Platz hat. Ihre respiratorische Oberfläche umfasst mit den rund 300 Millionen Lungenbläschen über 100 Quadratmeter und ist damit fast so groß wie ein Tennisplatz. ▶

SO FUNKTIONIERT **UNSER ATEMORGAN**



Mit jedem Atemzug strömt **sauerstoffhaltige Luft** durch die **Luftröhre** und die **Bronchien** bis in die **Lungenbläschen.** Diese sogenannten Alveolen sind entscheidend für den Gasaustausch: Traubenartig hängen sie an den Bronchialzweigen. Eine gesunde Lunge enthält rund 300 Millionen Lungenbläschen. Sie alle sind von feinen Blutgefäßen (Kapillaren) umschlossen.

FOTOS: WIREIMAGE/GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO VIA GETTY IMAGES

Die Lunge verbindet über die Atmung das INNERE mit der AUSSENWELT

LINDSAY LOHAN

34, Schauspielerin, Sängerin, Model

Mitten in der Corona-Krise meldet sich die US-Amerikanerin mit dem Song „Back To Me" zurück. Dabei muss sie jetzt besonders vorsichtig sein, denn Lohan wird immer wieder von schweren Asthma-Anfällen heimgesucht und hat eine sehr sensible Lunge

▶ Lebenswichtige Immunzentrale

„Die Lunge ist ein faszinierendes, vielfältiges und sensibles Organ", sagt der Internist, Pneumologe und Gründer des Atemwegsforschungsinstituts in Wiesbaden **Dr. Kai-Michael Beeh.** *„Zum einen ist sie für uns lebenswichtig, da sie Energie bereitstellt, nämlich den Sauerstoff aus der Luft."*

Erst einmal ist das Atmen eine relativ mechanische Angelegenheit, bei der es um das Hin- und Herverschieben von Luft geht. Das macht nicht die Lunge selbst, denn sie kann sich nicht bewegen, sie klebt an unserem Brustkorb. Das Zwerchfell ist der eigentliche Atemapparat. Wenn es sich beim Einatmen zusammenzieht, bewegt es sich mit der Lunge nach unten und dehnt sich aus, damit die Luft durch die Nase und den Mund in die Lunge strömen kann. Das Ausatmen funktioniert dann von ganz allein, unser Zwerchfell entspannt sich, geht von selbst wieder zurück und dadurch wird die Luft wieder ausgeatmet.

Wie alle Organe ist die Lunge fest eingebunden in unseren Organismus und hat ihre Aufgaben, die sie tagtäglich verrichtet: *„Die Lunge ist am Blutkreislauf beteiligt und unsere Immunabwehr-Zentrale. Gerade während der Corona-Pandemie zeigt sich deutlich, dass die Lunge jene Stelle im Körper ist, in der sich über die Atmung die äußere mit der inneren Welt verbindet. Über die Luft gelangen nicht nur der Sauerstoff, sondern auch Schadstoffe wie zum Beispiel Allergene, Bakterien oder Viren in unseren Körper"*, erläutert Dr. Beeh.

Deshalb ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes tatsächlich eine gute Möglichkeit, uns vor der Übertragung von Covid-19 zu schützen, da das Virus vor

GESUND EIN- UND AUSATMEN: DIESE ÜBUNGEN HELFEN

Gesund atmen Atemtherapeutin Helga Segatz rät Menschen mit und ohne Atemwegserkrankungen dazu, in der Meditation ihren Atem zu beobachten, ohne ihn zu beeinflussen. Damit man spürt, wie sich Atmen anfühlt Das kann im Stehen, Sitzen oder Liegen passieren. Wie? Sich einfach auf den Atem konzentrieren, wahrnehmen, wie der Bauch sich bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung flach wird. Wenn der Geist abdriftet, versuchen wahrzunehmen, was ist – ohne zu urteilen. Und sich dann einfach wieder auf die Atmung konzentrieren. Diese Achtsamkeitsübung beruhigt zahlreichen Studien zufolge Körper und Geist.

Die sanfte Rück- und Vorbeuge Freien Atem und Weite im Oberkörper verschafft laut Dr. Beeh und dem Institut für Atemwegsforschung folgende Rückbeuge: im Stand die Arme hinter dem Rücken zusammenführen und mit ausgestreckten Armen die Hände ineinander verschränken. Falls das nicht klappt, gern ein Handtuch als Verlängerung zu Hilfe nehmen. Jetzt: Brust raus, sanft nach hinten beugen, Schultern nach hinten unten rollen. Zehn langsame, tiefe Atemzüge lang genießen. Dann zum Abschluss im lockeren Schneidersitz sitzen und ganz weich mit dem Oberkörper in eine Vorbeuge Richtung Boden gehen – ohne Ziepen und Schmerzen. Fünfmal locker atmen, dabei gern durch den offenen Mund ausatmen, wieder aufrichten. Am besten führt man die Übung am offenen Fenster durch oder bei gutem Wetter im Freien.

Gegen den Widerstand atmen Dazu gehört zum Beispiel die sogenannte Lippenbremse, für Menschen, deren Atemwege verengt sind, was bei COPD und Asthma der Fall ist. Sie lüftet tiefe Lungenbezirke, hilft auch dabei, Sekret zu lösen und die Atemmuskulatur zu stärken. Auch bei Panikattacken kann diese Atmung dabei helfen, wieder Luft zu bekommen. Dazu erstens die Lippen erst entspannt aufeinanderlegen, zweitens die Lippen aufeinanderpressen und drittens langsam die Luft durch die verengte Atemöffnung ausatmen. Auf diese Weise wird das Ausatmen verlangsamt, der Atemstrom abgebremst und die Bronchien bleiben durch den nun höheren Innendruck länger geöffnet.

TIEF LUFT HOLEN und sich strecken – regeneriert Körper und Geist

Singen Stärkt die Lungen und ist eine anerkannte unterstützende Therapie bei Asthma oder COPD. Das Singen wirkt ähnlich wie die Lippenbremse: Die Stimmbänder bieten beim Singen von Vokalen einen Widerstand bei der Ausatmung, dadurch verlangsamt sich die Atmung es verlängert sich die Ausatmung. Beim Singen entstehen außerdem Vibrationswellen, die Schleim lösen.

SANDRA VÖLKER

46, Ex-Profi-Sportlerin

Die asthmakranke Schwimmerin unterstützt mit ihrer Sandra-Völker-Stiftung asthma- und allergiekranke Kinder

DAVID BECKHAM

45, Ex-Fußballstar

Der Engländer leidet unter Asthma, aus Angst vor einer Infektion zog er sich während der Pandemie mit seiner Familie zurück. Doch er bedankte sich bei den Pflegekräften und Ärzten seines Landes: „Wir wissen, dass es Menschen gibt, die da draußen ihr Leben riskieren, um uns zu beschützen"

allem durch Tröpfchen beim Sprechen, Rufen oder Husten übertragen wird.

Genügend Luft zu bekommen, ist keineswegs selbstverständlich

Ein- und ausatmen. Immer wieder. Was uns auf den ersten Blick so einfach erscheint, ist folglich ein vielschichtiger Vorgang, der entscheidend dazu beiträgt, wie wir uns körperlich und seelisch fühlen. Wir atmen ruhig oder schnell, tief oder flach, leicht oder schwer. Es gibt eine Bauch- und eine Brustatmung und es können unterschiedliche Muskeln an der Atmung beteiligt sein, die bei falscher Atmung verkrampfen, weshalb sich der Körper dann nicht mit genug Sauerstoff versorgen kann.

DIE NASE FILTERT SCHADSTOFFE UND HÄLT DIE LUNGE SAUBER

Umgekehrt können wir über die Atmung auch unser Wohlbefinden beeinflussen. *„Idealerweise atmen wir mit der Nase ein"*, sagt Lungenarzt Dr. Beeh. *„Den meisten Menschen ist nicht bewusst, wie wichtig der Unterschied zwischen Mund- und Nasenatmung ist. Die Nase ist ein wichtiger Filter, der Schadstoffe – aber auch natürlich Stoffe wie Pollen – erst mal herausfiltert. Deshalb haben wir, wenn die Nase funktioniert, bei der Erkältung erst mal einen Schnupfen und nicht gleich eine schwere Bronchitis."* Als zweite Aufgabe erwärmt und befeuchtet unsere Nase dank des dichten Gefäßsystems die eingeatmete Luft und sorgt so dafür, dass unsere Lunge nicht austrocknet. *„Babys kommen auf die Welt und atmen durch die Nase. Die Mundatmung lernen wir erst später."* Wir brauchen sie erst dann richtig, wenn wir körperliche Leistung erbringen und dabei einen extrem hohen Sauerstoffbedarf haben, zum Beispiel während des Sports.

„Der Atem bestimmt den Anfang, das Ende und auch die Qualität unseres Lebens", sagt **Helga Segatz,** Atemtherapeutin aus München. *„Er reagiert auf alles, was* ▶

METTE-MARIT

46, Kronprinzessin von Norwegen

Erhielt letztes Jahr die Diagnose Lungenfibrose, dabei handelt es sich um eine unheilbare Erkrankung, bei der die Lungen vernarben und das Atmen schwererfällt

ROLAND KAISER

68, Sänger

Im Jahr 2000 wurde bei dem Künstler COPD festgestellt – eine unheilbare Krankheit, die mit akuter Atemnot einhergeht. Vor zehn Jahren wurde ihm eine neue Lunge transplantiert

SHARON STONE

62, Schauspielerin

Die Golden-Globe-Gewinnerin kommt dank Yoga, Atemübungen und viel Sport gut mit ihrem Asthma zurecht

GUT ZU WISSEN: **DAS MAG DIE LUNGE**

Nicht rauchen Wer regelmäßig zur Zigarette greift, erhöht das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, um ein Vielfaches, zudem leidet er häufiger an Husten, Allergien, chronischen Entzündungen und Infektionen. Auch die Wahrscheinlichkeit eines schweren Verlaufs von Covid-19 steigt.

Regelmäßiges Händewaschen Mehr als die Hälfte aller Erkältungen wird durch Berühren von infizierten Oberflächen übertragen sowie durch Händeschütteln.

Impfen Um gegen Ende des Jahres einen parallelen Ausbruch der saisonalen Grippe und des neuartigen Corona-Virus zu vermeiden, wird eine Grippe-Impfung empfohlen, ebenso eine Impfung gegen Pneumokokken, diese verursachen die Mehrzahl aller bakteriellen Lungenentzündungen.

Gesunde Ernährung Menschen, die viel Gemüse, Obst Vollkornprodukte, Nüsse und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, stärken ihre Abwehrkräfte und reduzieren nachweislich ihr Risiko, an COPD zu erkranken.

Vitamin D Eine neue Studie liefert Hinweise, dass ein Mangel an Vitamin D an der Entstehung von autoimmunbedingten Lungenerkrankungen beteiligt sein könnte. Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, wird hauptsächlich mithilfe von UV-Strahlung in der Haut gebildet, im Winter ist die Sonneneinstrahlung jedoch zu schwach. In kleinen Dosen lässt es sich über die Nahrung aufnehmen. Mittlerweile raten auch ehemalige Skeptiker, den Vitamin-D-Speicher im Winter mit Nahrungsergänzungsmitteln auffüllen (z. B. „vitamin D-Loges" oder „Taxofit"). Ob ein Mangel vorliegt, klärt ein Bluttest beim Arzt.

Bewegung Sportliche Aktivitäten aktivieren das Herz-Kreislauf-System, erhöhen das Lungenvolumen und stärken Atem- und Atemhilfsmuskulatur. Ideal: 30 Minuten Bewegung moderater Intensität an fünf Tagen pro Woche einplanen.

Schleimlöser Ätherische Öle aus Eukalyptus, Myrte und Zitrusfrüchten(z. B. in „Gelo-Myrtol forte") lösen bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Bronchien die Sekrete. Sie sollten bei den ersten Symptomen eingenommen werden, um die Lunge nicht auszutrocknen und einen schweren Krankheitsverlauf zu verhindern.

Inhalieren Hartnäckig festsitzender Schleim in Nase und Bronchien kann durch den heißen Wasserdampf leichter gelöst werden. Bei chronischen oder schweren Erkrankungen helfen Inhalationsgeräte (z. B. „Pari Boy") dabei, die Atemwege zu befreien.

JOGGEN stärkt Lunge und das Herz-Kreislauf-System

Welche Therapie hilft bei COPD oder Asthma?

▶ *uns innerlich und äußerlich bewegt. Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, spiegelt sich in seinem Atemmuster"*, sagt Segatz. Wussten Sie, dass keine zwei Menschen gleich atmen? In ihrer Praxis behandelt Helga Segatz Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD, die zu viel Luft in den Lungen haben, ebenso Menschen mit Keuchhusten oder nach einer Lungenentzündung, deren Atemapparat sich nach einer schweren Krankheit regenerieren muss. Auch wer sich ständig räuspert oder Probleme mit der Stimme hat, findet bei ihr Unterstützung *„Ich trainiere die Atemmuskulatur oder die Verlängerung des Ausatmens, ebenso das Abhusten von Schleim, bestimmte Übungen und Körperstellungen, die Lunge und Atem wohltun. Und ich schule das Körperbewusstsein und das Wissen über eine Krankheit."*

Die Therapeutin freut sich, dass die Atemtherapie aus der esoterischen Ecke herausgefunden hat und es in zahlreichen Studien nachgewiesen ist, wie sehr Atmen auf Körper, Seele und Geist wirkt. Mittlerweile suchen immer mehr Menschen Hilfe bei ihr, weil sie nicht erklärbare Atembeschwerden leiden. *„Sie haben das* ▶

FOTOS: AGENTUR EVENTPRESS, FACE TO FACE, ALL4PRICES, SHUTTERSTOCK (3), IMAGO (2)

CHRISTY TURLINGTON

51, Model und Unternehmerin

Die Mutter zweier Kinder leidet an einem Emphysem (einer Lungenüberblähung) und ist engagierte Nichtraucherin. 1997 starb ihr Vater an Lungenkrebs

PINK, **40, Sängerin**

In einem Instagram-Post fordert die Künstlerin zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes auf. Das Gegenargument, Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma könnten damit schlecht atmen, lässt sie nicht gelten. „Ich habe Asthma und ich trage ZWEI Masken! Ich atme gut und ich bin kein egoistischer Idiot!"

PINK mit Mundschutz

ATMEN wir tief in die BRUST, können sich die Bronchien entfalten

▶ *Gefühl, nicht mehr richtig ‚durchatmen' zu können, gehen zum Lungenfacharzt, der nichts Körperliches finden kann. Meiner Meinung nach ist Stress ein häufiger Grund dafür, dass man nur noch in den oberen Atemräumen atmet, also unter den Schlüsselbeinen. Auch wenn wir unter Druck stehen und uns ängstigen, erreicht unser Atem nicht die gesunde Tiefe, weil sich unsere Brust zusammenzieht, mit der Folge, dass der Bereich um den unteren Rippenkorb zubleibt."*

Lungenspezialisten und Atemforscher wie Dr. Beeh kennen das Phänomen. Sie sehen das sogenannte flache Atmen auch als eine Folge unseres Lebensstils: Ein hektischer Alltag kann dazu führen, dass wir zu kurz atmen. Das heißt: Für die Sauerstoffversorgung werden mehr Atemzüge benötigt, allerdings wird meist nur verbrauchte Luft hin- und hergeschoben.

HABEN WIR STRESS, ZIEHT SICH DER BRUSTKORB ZUSAMMEN

Eine weitere Ursache sei das viele Sitzen: *„Dabei kann sich die Lunge nicht richtig entfalten und es gelangt zu wenig Luft in den Brustraum. Das reicht natürlich für die minimale Energie aus, aber es führt dazu, dass viele Abschnitte der Lunge nicht richtig durchlüftet sind. Das ist ungesund, weil die Reinigungsfunktion nicht funktioniert und sich Infekte entwickeln können. Nicht umsonst ist die Lungenentzündung die häufigste Komplikation bettlägeriger Patienten: Sie liegen, können nicht gut durchatmen und irgendwann setzen sich in der Lunge Bakterien fest."*

Ein gesunder Lebensstil stärkt auch unsere Bronchien

Die positive Nachricht lautet: Für seine Lungengesundheit kann man selbst viel beitragen. Die Faustregeln für ein stabiles Immunsystem und einen gesunden Lebensstil stärken auch unsere Bronchien *(mehr siehe Kasten S. 82)*. Was sie besonders mag? *„Spaziergänge an der frischen Luft natürlich. Außerdem ist es wichtig, Räume gut durchzulüften, sich regelmäßig ans Fenster zu stellen und tief einzuatmen, gern die Hände nach oben oder an die Seite halten, um das Zwerchfell zu aktivieren – damit Sauerstoff in den gesamten Brust- und Bauchraum gelangt"*, so Dr. Beeh.

Mit der Atmung sind wir in der Lage, körperliche Vorgänge über das vegetative Nervensystem zu steuern und so Einfluss auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden zu nehmen. Helga Segatz: *„Sie können bewusst tief atmen, wenn Sie spüren, dass Ihnen das Herz eng wird. Wenn Sie einige Zeit versuchen, langsamer zu atmen, sinkt die Pulsfrequenz und damit der Blutdruck. Sie können das Ausatmen verlängern, wenn Sie joggen, und verhindern so Seitenstechen."*

Wen wundert es, dass das sogenannte richtige Atmen boomt. Zahlreiche Praktiken findet man im Netz und in Ratgebern, auch in Yoga-Kursen gehören entsprechende Übungen, Pranayama genannt, zum Programm. Gilt es doch als ein uralter spiritueller Weg, körperliches Wohlbefinden und geistige Klarheit zu erlangen. Helga Segatz praktiziert selbst Yoga und weiß, wie regenerierend die Haltungen sein können, weil sie den Brustraum und die Bronchien öffnen. Die Balance-Übungen sind ebenfalls Atemübungen und stärken die Körpersicherheit.

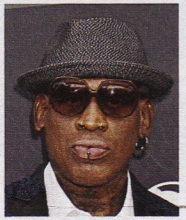
Den Atemtechniken, die in vielen Kursen gelehrt werden, steht sie als Therapeutin jedoch skeptisch gegenüber: *„Bevor man dem Atem eine Technik aufdrückt, sollte der Mensch erfahren, wie es sich anfühlt, wenn der Atem frei schwingen kann. Wenn Sie zum Beispiel in einer bestimmten Yogastellung dem eigenen inneren Atemimpuls nachgeben können, wirkt das lösend und entspannend."*

Dass Anfänger schon in den ersten Stunden den Atem im Sekundentakt zählen oder bestimmte Atemübungen praktizieren, findet sie nicht unbedingt empfehlenswert: *„Weil man noch gar keine Erfahrung mit der Tiefe des eigenen Atemraums hat und das meiner Meinung nach zu einer Verfestigung des mittleren Brustraums führt. Damit greift man tief* ▶

DENNIS RODMAN

59, Ex-Basketballprofi

Er spielte in der US-Profiliga und brachte es bis in die Hall of Fame. Das schaffte er, obwohl seine Asthma-Symptome wegen seiner Allergien schwer zu kontrollieren waren



KRISTINA BACH

58, Schlagersängerin

Die Schirmherrin des Deutschen Allergie- und Asthmabundes ist seit ihrer Kindheit Asthmatikerin. Sie sagt: „Ich weiß, dass man diese Krankheit managen und damit unbeschwert leben kann"

Wir atmen etwa 20 000-mal am TAG

▶ *in ein Geschehen ein, das zum ureigenen Rhythmus des Menschen gehört."*

Ihr Rat lautet deshalb, eher langsam und fein damit zu beginnen, seinen Atem zu spüren: *„Erst mal sein Körperbewusstsein schulen und nach innen lauschen. Einfach in Stille seinen eigenen Atem wahrnehmen, ohne ihn verändern zu wollen – das ist ein wirksamer Weg, sich bei großer Aufregung herunterzufahren."* Dann bekommt auch unser Filterorgan Lunge wieder mehr Luft, kann die stofflichen und emotionalen Eindrücke der Außenwelt aufnehmen – und auch wieder loslassen. Zug für Zug, etwa 20 000-mal an einem Tag.

SUSANNE FETT

ZUM WEITERLESEN

HUMORVOLL & INFORMATIV Warum bleibt uns die Luft weg? Wie wirkt Atmung auf unsere Gefühle? Warum müssen wir im Konzert immer hüsteln? Alles über die erstaunlichen Fähigkeiten unserer Lunge. Heyne, 17 Euro

WOHLTUEND & ZUM ÜBEN Durch eine bewusste Steuerung und Wahrnehmung des Atems können wir Stress abbauen, inneres Gleichgewicht finden und viel für unsere Gesundheit tun. rororo, 12,99 Euro