



## Gesunde Atemwege in jedem Alter: So bleibt die Lunge jung

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 20 Nov 2017 - 11:58

Unsere Atemwege haben einen Fulltime-Job: Sie versorgen unseren Körper 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche mit Sauerstoff. Dennoch schenken wir ihnen kaum Aufmerksamkeit. Meist bemerken wir die unbewusst ablaufenden Prozesse erst dann, wenn sie ins Stocken geraten – sei es durch Alterungsprozesse oder akute und chronische Infekte. Was viele nicht wissen: Wir können aktiv daran arbeiten, unsere Lunge jung und gesund zu halten. Regelmäßige Bewegung und saubere Umgebungsluft etwa wirken wie eine Verjüngungskur. Unterstützen kann zusätzlich ein Spezialdestillat ätherischer Öle: Der pflanzliche Schleimlöser GeloMyrtol® forte hilft die Selbstreinigungskräfte nachhaltig wieder herzustellen. Bei akuten Infekten schafft GeloMyrtol® forte schnelle Abhilfe – für eine junge und gesunde Lunge.

Die Luft, die wir atmen, durchläuft ein komplexes System, bestehend aus den oberen (Nase, Nebenhöhlen, Rachen) und den unteren Atemwegen (Luftröhre, Lungen, Bronchien). Neben der anatomischen Lage verbindet eine identisch aufgebaute Schleimhaut die beiden Bereiche, die die Atemwege befeuchtet und die Luft wärmt und reinigt. Man spricht von den „United Airways“. Sie unterliegen wie unser gesamter Körper einem natürlichen Alterungsprozess. So verringern sich beispielsweise die Selbstreinigungskräfte der Atemwege (mukoziliäre Clearance), die dafür sorgen, dass Schleim und Fremdkörper zügig abtransportiert werden. Ist dieser Mechanismus gestört oder altersbedingt verlangsamt, verbleiben Krankheitserreger und Schadstoffe länger im Körper. Ein deutlicher Hinweis auf eine nachlassende mukoziliäre Clearance sind häufige, wenig kraftvolle Hustenattacken. In Kombination mit altersbedingt erhöhten Entzündungswerten steigt das Risiko für Infekte wie Bronchitis oder Lungenentzündungen. Zudem verliert die Lunge – vergleichbar mit der Haut – mit den Jahren an Spannung.(1) So verringert sich ab 30 Jahren die Muskelkraft der Bronchialmuskulatur um ein Prozent.(2) Die Folge: Die Atmung wird flacher und der Sauerstoffanteil im Blut nimmt ab.

Das biologische Alter der Lunge ist beeinflussbar

Gemäß unserer individuellen Gewohnheiten und Lebensumstände laufen die Alterungsprozesse unterschiedlich schnell ab. Die Luft, die wir atmen, hinterlässt Spuren in unseren Atemwegen. Zigarettenrauch – ob aktiv oder passiv – und eine hohe Feinstaubbelastung führen zu einer vorzeitigen Alterung der Lunge. Mehr noch: Eine im Oktober 2017 veröffentlichte Studie der Europäischen Umweltagentur EEA legt dar, dass aufgrund der Feinstaubbelastung deutschlandweit 66.000 Menschen pro Jahr vorzeitig sterben.(3) Auch Wetterlagen, Blütenpollen und oxidativer Stress wirken sich negativ auf das biologische Alter der Lunge aus. Zusätzlich kann es kurzfristig zu starken Schwankungen kommen, da akute Atemwegsinfekte die Lunge schlagartig altern lassen. Ein 40-Jähriger kann mitunter bei einer Bronchitis die mukoziliäre Clearance eines 100-Jährigen haben (vgl. Abb.1). Statt 38 Prozent werden dann nur noch 16 Prozent der schädlichen Partikel aus den Atemwegen entfernt.(4) Gut zu wissen: Das Alter unserer Lunge haben wir zum Teil selbst in der Hand.

Aktiv die Lunge jung halten

Kräftig und voller Elastizität – so wünschen wir uns die Lunge, am besten bis ins hohe Alter. Um das in die Realität umzusetzen, kann man einiges tun. Eine wichtige Voraussetzung, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, ist der Verzicht auf Zigaretten. Auch regelmäßige Bewegung, etwa in Form von Ausdauersport, hat in jedem Alter positive Auswirkungen auf die Atemwege und die Lungenfunktion. Durch Bewegung wird der Sauerstoffanteil im Blut erhöht, das Lungenvolumen steigt und die bronchiale Muskulatur wird trainiert. Zudem wird durch die vertiefte Atmung während des Sports die Lunge optimal durchlüftet und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Auch einfache Atemübungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, helfen die Atmung zu vertiefen und die Lunge bis in die kleinsten Verästelungen zu durchlüften (siehe Service).

Für die Lungengesundheit ist darüber hinaus auch die richtige Umgebungsluft entscheidend. Um Erkrankungen vorzubeugen, den Alterungsprozess zu verlangsamen oder bestehende Infektionen auszukurieren, ist das Klima an der See besonders günstig, denn die salzhaltige, saubere Meeresbrise hat eine wohltuende Wirkung. Auch die Luft in den Bergen fernab der



städtischen Feinstaubbelastung gilt als vorteilhaft – auch bei Atemwegsinfekten.

### Verjüngungskur bei Atemwegsinfekten

Akute Infekte lassen die Lunge deutlich altern: Die Selbstheilungskräfte der Lunge sind geschwächt, das Atmen fällt schwer. Mit zunehmendem Alter treten häufiger akute Infekte auf und können sich sogar zu einer Lungenentzündung ausweiten. Die Ursachen dafür sind vor allem eine herabgesetzte mukoziliäre Clearance und ein altersbedingter dauerhafter Entzündungszustand, der die Atemwege besonders anfällig macht. Pflanzliche Schleimlöser können dabei helfen, die Selbstreinigungskräfte nachhaltig wiederherzustellen. Ein Spezialdestillat ätherischer Öle (ELOM-080, in GeloMyrtol® forte) löst effektiv den Schleim, sodass Erreger und Schadstoffe leichter abtransportiert werden können. Zudem hat die gezielte Kombination von Eukalyptus-, Zitronen-, Süßorangen- und Myrtenöl eine entzündungshemmende, antimikrobielle sowie krampflösende Wirkung und kann oxidativen Stress reduzieren. Die angegriffenen Atemwege können sich so schneller erholen – und freies Durchatmen wirkt wie eine Verjüngungskur. ELOM-080 bietet zusätzlich einen protektiven Effekt und kann deswegen auch in Langzeitanwendung bei akuten und chronischen Beschwerden eingenommen werden.(5)

### Quellen:

- (1)Kim J. et al. Aging effects on airflow dynamics and lung function in human bronchioles. PLOS one, 2017; 12(8): 0183654.
- (2)Occipini M. et al. Aging Airways: between Normal and Disease. A Multidimensional Diagnostic Approach by Combining Clinical, Functional, and Imaging Data. Aging Dis. 2017 Jul 21;8(4):471-485.
- (3)<https://www.eea.europa.eu/highlights/improving-air-quality-in-european>, veröffentlicht am 11. Oktober 2017.
- (4)Kohler D. und Vastag E. [Bronchial Clearance]. Pneumologie 1991; 45 (S): 314-332.
- (5)Meister et al., Arzneim.-Forsch./Drug Res. (1999) 49 (I) 4:341-358.

Den Pflichttext zu GeloMyrtol® forte finden Sie hier:

<http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:12):** <http://www.medkom24.eu/node/22780>

### Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>