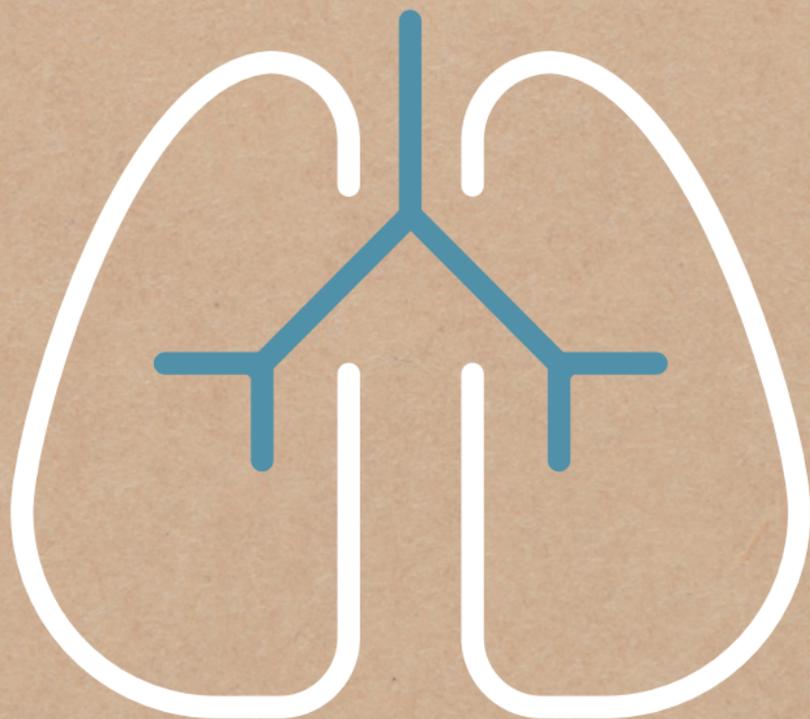


# care life

Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

## LUNGE



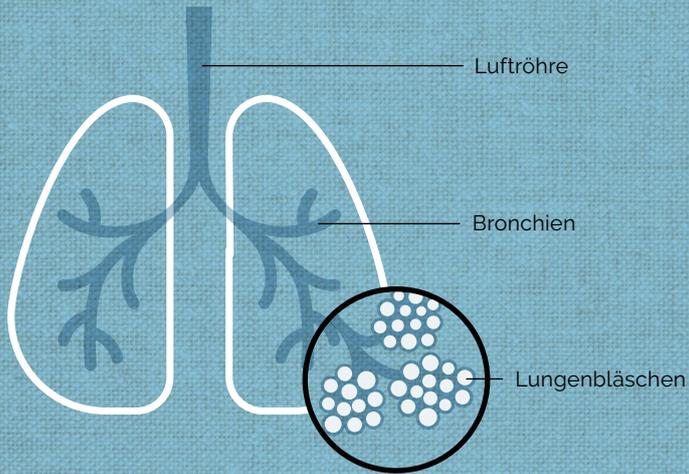
- 1 Vorwort
- 2 Aufbau
- 3 Funktion
- 4 Benutzung und Pflege
- 6 Feinstaub und andere Schadstoffe meiden
- 8 Möglichkeiten zur Früherkennung
- 9 Gut zu wissen

Einatmen. Ausatmen. Kinderleicht! Wir Menschen beginnen nach der Geburt, eigenständig zu atmen, und können es einfach – 24/7, ohne es jemals gelernt zu haben. Über unsere Atmung machen wir uns normalerweise keine Gedanken. Warum auch?

Pro Tag atmen wir so viel Luft ein und aus, dass wir damit einen Heißluftballon oder 100 Badewannen füllen könnten. Das ist überlebenswichtig, um unseren Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Wirklich bemerkbar wird die erstaunliche Leistung der Lunge aber erst, wenn die Atmung beispielsweise durch eine Erkrankung nicht mehr so funktioniert, wie sie sollte.

Eine gesunde Lunge ist ein wichtiger Garant für unser Wohlbefinden und ein langes Leben. Wir können selbst viel dafür tun. Wie die Lunge funktioniert, wie Sie sie stärken und vor schädlichen Einflüssen schützen können, erfahren Sie in dieser „Bedienungsanleitung“.

## 2 Aufbau



### Luftröhre

Sie führt Atemluft in den größeren rechten und kleineren linken Lungenflügel.

### Bronchien & Bronchiolen

Im Brustkorb verzweigt sich die Luftröhre 22 Mal: erst in die Bronchien, dann in die weniger als 1 mm dicken Bronchiolen.

### Lungenbläschen

Sie hängen traubenförmig und von Blutgefäßen umschlossen an den Bronchiolen. Hier findet der Gasaustausch statt.

## Funktion

3

Die wichtigsten Aufgaben der Lunge: Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben. Das geschieht in den winzigen Lungenbläschen. Durch deren hauchdünne Wände gelangt eingeatmeter Sauerstoff in die anliegenden Blutgefäße, und Kohlendioxid gelangt zum Ausatmen wieder zurück in die Lunge.

Doch die Lunge ist empfindlich. Die Atemluft muss sauber, warm und feucht genug sein. Andernfalls könnte es zu nachhaltigen Schäden kommen, der Gasaustausch könnte behindert werden. Insbesondere in der Nase, aber auch in Mund, Luftröhre und Bronchien wird die Luft deshalb angefeuchtet und erwärmt.

Darüber hinaus filtern die Schleimhäute der Atemwege Fremdkörper aus der Luft. Krankheitserreger, Staub- und Schmutzpartikel bleiben an ihnen haften. So halten die Atemwege Eindringlinge davon ab, tief in die Lunge zu gelangen. Stattdessen wird unser Immunsystem aktiv und befördert sie wieder hinaus.

## 4 Benutzung und Pflege

Fordern und fördern Sie Ihre Lunge regelmäßig. Das sorgt für eine höhere Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte.

- In Bewegung kommen: Zügiges Spaziergehen oder lockeres Radfahren ca. 30 Minuten täglich – das fördert die Durchblutung und trainiert die Atemmuskulatur. So gelangt mehr Sauerstoff in Muskeln, Hirn und andere Organe.
- Natur genießen: Regelmäßige Ausflüge ins Grüne fördern die Selbstreinigung der Lunge – Pflanzen filtern die Atemluft und können das Immunsystem anregen. Außerdem sinkt der Stresspegel. Das stärkt auch die psychische Gesundheit.
- Viel trinken: mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das sorgt für die notwendige Feuchtigkeit in den oberen Atemwegen. Die Schleimhäute können so ihre Filterfunktion optimal ausüben. Saunabesuche und regelmäßiges Inhalieren unterstützen den Effekt.
- Superfood für Superkräfte: Vitamine und ungesättigte Fettsäuren machen Körper und Lunge stark. Sie stecken in Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und pflanzlichen Fetten wie Raps- oder Olivenöl.

## 5

Mit einfachen Tests können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge regelmäßig selbst überprüfen und dabei die Atemmuskulatur trainieren. Ein Luftballon und eine Kerze sind alles, was Sie dafür benötigen.

### Volumentest



Atmen Sie tief ein. Pusten Sie beim Ausatmen einen Luftballon auf. Machen Sie die Lunge ganz leer. Bekommen Sie den Ballon mit einem Atemzug auf Kopfgröße?

### Krafttest



Halten Sie ein angezündetes Teelicht eine Armlänge vom Gesicht entfernt. Pusten Sie es mit einem einzigen Atemstoß aus. Wenn es anfangs nicht klappt, tasten Sie sich schrittweise an die Entfernung heran.

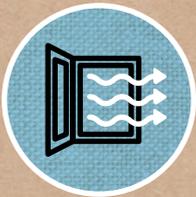
## 6 Feinstaub und andere Schadstoffe meiden

7

Nase, Mund und die Atemwege bilden eine natürliche Schutzbarriere gegen Krankheitserreger, Insekten und Schmutzpartikel. Je kleiner diese Partikel sind, umso schlechter lassen sie sich herausfiltern.

Im Feinstaub enthaltene Teilchen sind so klein, dass sie bis in die Lungenbläschen vordringen, sich dort ablagern und so die Leistungsfähigkeit der Lunge beeinträchtigen können. Außerdem gelangen mit dem Feinstaub auch zahlreiche schädliche Chemikalien über die Lunge ins Blut und werden im Körper verteilt.

Insbesondere Straßen, Flughäfen oder Industrieanlagen zählen zu den wesentlichen Feinstaubquellen. Außerdem können Materialrückstände in manchen Werkstätten oder Drucker in Büros eine Belastung darstellen. Doch die mit Abstand größte Menge feinsten Schadstoffpartikel gelangt beim Rauchen in die Lunge.



Ein Rauchstopp ist nicht einfach, doch Ihre BKK unterstützt Sie dabei. Und es lohnt sich: Acht Stunden nach dem letzten Zug kann das Blut wieder die volle Menge Sauerstoff transportieren. Nach neun Monaten ist die Lunge weitgehend gereinigt. Vor diesem Hintergrund gilt auch für Passivraucher: Raus aus dem Qualm!

Frische Atemluft ist entscheidend: Lassen Sie dafür mindestens dreimal am Tag durch fünf- bis zehminütiges Stoßlüften frische Luft in Innenräume. Das sorgt für neuen Sauerstoff. Darüber hinaus erhöht es die Luftfeuchtigkeit und erhält somit die Schutzfunktion der Schleimhäute in Ihren Atemwegen.

Gönnen Sie der Lunge außerdem etwas Erholung: Außerhalb der eigenen Wohnung und abseits des Arbeitsplatzes können kleine Umwege helfen, um zum Beispiel nicht regelmäßig an viel befahrenen Straßen entlangzugehen. Und indem Sie in der Freizeit Plätze im Grünen aufsuchen, können Sie zugleich neue Energie tanken.

Ein zuverlässiges Früherkennungsprogramm gibt es für Lungenkrebs bisher nicht. Dass Beschwerden oft erst spät auftreten und der Krebs sich nicht immer als Verursacher identifizieren lässt, erschwert aber die Diagnose. Deswegen wird die Krankheit in vielen Fällen erst spät erkannt.

Achten Sie also im Alltag darauf, ob Sie immer beschwerdefrei atmen können. Ärztlichen Rat sollten Sie insbesondere bei den folgenden Symptomen einholen:

- wochenlanger, sich stark verändernder oder blutiger Husten
- anhaltende Heiserkeit und Schluckbeschwerden
- Fieberschübe und eine nicht abklingende Erkältung
- untypische Veränderungen beim Atmen wie Atemgeräusche, Schmerzen, Kurzatmigkeit oder Atemnot
- unerklärlicher Gewichtsverlust, verminderte Konzentrations- oder Leistungsfähigkeit

Doch kein Grund zur Panik: Die Symptome können Anzeichen für eine Erkrankung sein, müssen aber keine Krebsdiagnose nach sich ziehen.



### Gut zu wissen

- Atmung und Psyche können sich gegenseitig beeinflussen. In stressigen Situationen atmen Sie automatisch schneller. Indem Sie sich auf langsame, tiefe Atemzüge konzentrieren, können Sie sich aktiv beruhigen.
- Dass sich der Brustkorb ungehindert anheben und senken kann, ist notwendig für tiefe und langsame Atemzüge. Diese sorgen für einen optimalen Austausch der Luft in der Lunge und damit für einen funktionierenden Gasaustausch. Wer auf eine aufrechte Haltung achtet, lässt dem Brustkorb ausreichend Raum um Atmen.
- Regelmäßiges Lüften ist vor allem in den Gegenden Deutschlands mit hohen Radonvorkommen sehr zu empfehlen. Wird die Konzentration des natürlich vorkommenden Gases in geschlossenen Räumen nämlich zu groß, kann sich das Lungenkrebsrisiko erhöhen. Auf welche Regionen das zutrifft, lässt sich ganz einfach online herausfinden.

## Impressum

Herausgeber:

KRONES BKK

Bayerwaldstraße 2 L

93073 Neutraubling

Telefon: 09401 70-5200

E-Mail: [bkk.info@krones.com](mailto:bkk.info@krones.com)

[www.krones-bkk.de](http://www.krones-bkk.de)

Redaktion und Gestaltung:

BBGK Berliner Botschaft

[www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)