



# Lungenärzte im Netz

Ihre Experten für gesunde Atemwege

## Aktuelles

### Zurück zu den Suchergebnissen

#### Kur für die Atemwege in den eigenen vier Wänden

[20.01.2011]

Trockene Luft in überhitzten Innenräumen stellt einen großen Stressfaktor für die **Atemwege** dar, zudem drohen im Winterhalbjahr häufig Atemwegsinfektionen. Wer seinen Atemwegen etwas Gutes tun will, sollte – neben konsequentem **Verzicht auf das Rauchen** und regelmäßiger sportlicher Betätigung - möglichst häufig Sole (Salzlösung) inhalieren. Dazu raten die Lungenärzte der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS) in Hannover. „Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Inhalieren von Sole zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der **chronischer Bronchitis** führt, was zweierlei

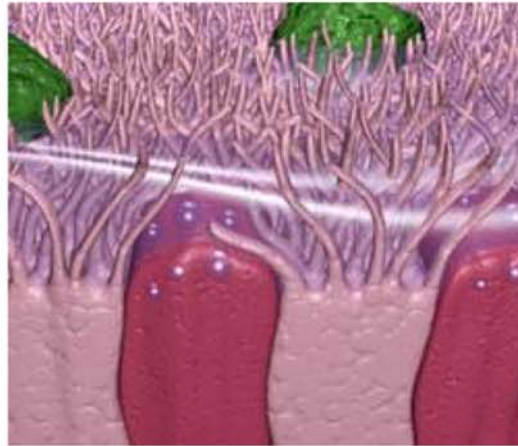


Bild: Flimmerhärchen in der Atemwegsschleimhaut

positive Effekte hat: Die Lösung von Schleim und die Hemmung von Entzündungen“, erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. „Festsitzender Schleim in den Atemwegen, aber auch eingedrungene Erreger, Schadstoffe oder **Allergene** können nach dem Inhalieren einer Salzlösung besser verflüssigt und abtransportiert werden. Denn durch das Sole-Inhalieren wird der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege (die sog. mucoziliäre Clearance) merklich gefördert: Die Flimmerhärchen in der Schleimhaut der Atemwege schlagen schneller, so dass Fremdstoffe effektiver aus den Atemwegen herausbefördert werden, gleichzeitig wird das Abhusten erleichtert. Aus diesem Grund werden Atemwegspatienten Aufenthalte an der See oder in Salzheilstollen empfohlen. Auch die Wellnessindustrie hat die Vorteile der Salz-Inhalation längst für sich entdeckt. Mittlerweile bieten viele Hotels und Schwimmbäder ihren Gästen spezielle Sole-Dampfbäder und weitere Anwendungen mit Sole an. In Ballungsgebieten ist sogar der Trend zu beobachten, künstlich geschaffene Salzgrotten zu errichten.“

#### Zur Therapieergänzung und Vorbeugung von Atemwegserkrankungen

Regelmäßige Sole-Inhalationen können nachweislich auch die Therapie von chronischen Atemwegserkrankungen wie **Schleimhaut in den Atemwegen** und **COPD** sinnvoll ergänzen und unterstützen. „Beschwerden durch vermehrte Schleimbildung, angeschwollene Schleimhäute und entzündetes Bronchialgewebe können durch das regelmäßige Inhalieren von Sole in Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Lungensport effektiver gelindert werden“, betont Morr. „Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung kann die Sole-Inhalation außerdem zur Vorbeugung von Erkältungen, akuten Entzündungen der Bronchien (Bronchitis) und wiederkehrenden Stirn- oder Nebenhöhlenentzündungen dienen. Das ist übrigens nicht nur im Winterhalbjahr von Interesse: Auch **Patienten mit Heuschnupfen** berichten, dass sie durch tägliches Sole-Inhalieren während der Pollenflugsaison im Frühjahr und Sommer weniger Beschwerden haben und das Atmen wieder leichter fällt.“

#### Sole-Rauminhalation ermöglicht Inhalieren im Schlaf und bei der Arbeit

Vielen mag das herkömmliche Inhalieren mit Wasserschüssel und Handtuch zu umständlich erscheinen. „Mittlerweile gibt es auch Geräte zur Sole-Rauminhalation, die das Inhalieren über die natürliche Mund-Nasen-Atmung ohne Vorrichtung und ohne zusätzlichen Zeitaufwand ermöglichen“, berichtet Morr. „Diese Geräte bewirken eine deutliche Erhöhung des Salzgehaltes in der Raumluft und bieten somit zu Hause oder auch im Büro die Möglichkeit, die Zeit zum Schlafen oder Arbeiten gleichzeitig auch zum Inhalieren zu nutzen. Der erzielte Salzgehalt der Raumluft ist regelbar und kann somit auf individuelle Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Luftbefeuchtern, die oft gefährliche Keimschleudern darstellen, sind die Geräte zur Sole-Rauminhalation technisch so konzipiert, so dass sie die Verbreitung von Bakterien oder Pilzsporen nicht zulassen. Grundsätzlich ist ihr Einsatz für Neugeborene genauso geeignet wie für Hochbetagte und alle dazwischen liegenden Altersstufen.“