



# Lungenärzte im Netz

Ihre Experten für gesunde Atemwege

Aktuelles

Zurück zu den Suchergebnissen

**Tägliches Inhalieren von Sole im Winter genauso so wichtig wie Zähneputzen**

[03.11.2011]

Im Winterhalbjahr verbringen hierzulande die meisten Menschen den Großteil des Tages in Innenräumen und kommen also nur wenig an die frische Luft. Folglich steigt auch die Anfälligkeit für Infektionen, da die Luftqualität in den Innenräumen aufgrund von unzureichender Lüftung und viel zu trockener Heizungsluft deutlich schlechter wird. Zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten und zur Pflege der **Atemwege** im Allgemeinen empfehlen die Lungenfachärzte der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS) das tägliche Inhalieren von Sole.

„Trockene **Schleimhäute** in Nase, Mund, Hals und Rachen, die z. B. durch Heizungsluft entstehen, können nicht ihre volle Schutzfunktion entfalten und werden leichter von Erkältungsviren befallen“, erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. „Trockene Schleimhäute in Nase, Mund, Hals und Rachen, z. B. infolge zu trockener Heizungsluft, können nicht ihre volle Schutzfunktion entfalten und werden leichter von Erkältungsviren befallen“, erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. „Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr z.B. in Form verschiedenster Kräutertees und regelmäßigem Lüften der Wohn- und Arbeitsräume helfen Inhalationen von Sole (d.h. einer Salzlösung), die **Schleimhäute** feucht und funktionstüchtig zu halten und damit sowohl Infekten vorzubeugen, als auch eine stärkere Verschleimung aufgrund einer Erkältung oder anderer Erkrankungen zu lindern. Soleinhalation ist also nicht nur für Patienten mit Atemwegserkrankungen zu empfehlen, sondern ausdrücklich auch für Gesunde zur Krankheitsvorbeugung und Pflege ihrer Atemwege. Jeder weiß, dass wir uns mit regelmäßigen körperlichen Aktivitäten vor vielen **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** schützen können. Allzuleicht vergessen wir aber, dass ein zweites, extrem wichtiges und lebenserhaltendes System, nämlich unsere Atmung durch unsere Umwelt in vielfältiger Weise gefährdet ist und wir zwingend darauf aufpassen haben.“

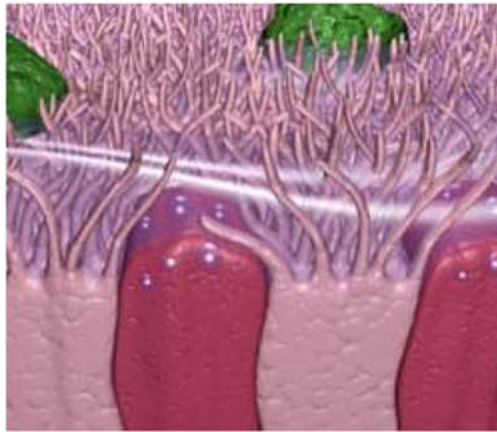


Bild: Flimmerhärchen in der Atemwegsschleimhaut

## Inhalation hat vielerlei positive Effekte

Durch das Anfeuchten der Schleimhäute in den Atemwegen wird insbesondere erreicht, dass die dort zu abertausend sitzenden, kleinen Flimmerhärchen nicht miteinander verkleben. Deren Funktion besteht darin, eingeatmete Fremdstoffe wie auf einem Transportband wieder aus den Atemwegen heraus zu befördern. „Angefeuchtet können die Flimmerhärchen effektiver und häufiger schlagen, und zwar ähnlich stabil wie ein Kornfeld im Wind“, veranschaulicht Morr. „Außerdem verändert die Sole den Schleim in seinen Eigenschaften: Dieser ist nicht mehr klebstoffartig zäh, sondern flüssiger und kann somit auf dem Transportband besser gleiten. Zusätzlich kann eine bestimmte Konzentration an Salz in der Lösung das Anhaften von Bakterien und Viren in der Atemwegsschleimhaut erschweren, so dass Infekte sich nicht in dem Maße ausbreiten wie das ohne Inhalation der Fall wäre. Auch bei **Pollenasthmatikern** führen Sole-Inhalationen zu einer verminderten Anhaftung von Pollen an der Schleimhaut, so dass solche **Allergene** den Körper wieder schneller verlassen und **allergische Reaktionen** in den Atemwegen sich weniger intensiv abspielen.“

## Auch ohne viel Aufwand möglich, etwas für die Gesundheit tun

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Sole zu inhalieren: Neben den klassischen Methoden – Wasserdampf aus einer Schüssel einatmen, eine Maske benutzen oder über ein Mundstück inhalieren - benötigt man bei der so genannten Sole-Rauminhalation keine zusätzlichen Hilfsmittel. „Hierbei wird die uns helfende Solerlösung über ein Gerät in die Raumluft abgegeben - die Inhalation erfolgt also ganz einfach über die Raumluft selbst und die natürliche Mund- und Nasenatmung. Ein zeitlicher Aufwand ist nicht gegeben, und die Wirkung ähnlich wohltuend wie bei einem Spaziergang am offenen Meer: Die Schleimhäute werden feucht gehalten und bleiben so voll funktionsfähig“, berichtet Morr. „Und auf diese Weise können wir quasi nebenher ohne Extra-Aufwand - z.B. beim Zeitungslernen oder Fernsehen, während der Arbeit und sogar im Schlaf - etwas für unsere Gesundheit tun. Wobei Geräte zur Rauminhalation im Gegensatz zu Luftbefeuchtern überdies hygienisch unbedenklich sind, weil sie eine voll gesättigte Salzlösung enthalten, in der Bakterien, Viren und Schimmelpilze nicht wachsen können.“