



Der Schutz der Atemwege

**„Es ist und bleibt ein Glück - vielleicht das höchste - frei atmen zu können.“
(Theodor Fontane)**

Oft werden wir uns unserer Atmung erst dann bewusst, wenn sie ins Stocken gerät. Eine freie Atmung benötigt freie Atemwege. Mund, Nase mit Nasen-Nebenhöhlen und Rachen gehören zu den oberen Atemwegen - Kehlkopf, Luftröhre sowie Bronchien und Lungenbläschen bilden die unteren Atemwege.

Sind die Schleimhäute der Atemwege mit Krankheitserregern befallen, spricht man von einem Infekt, der sich auf die Atmung und damit auch den «freien Atem» negativ auswirkt.

Ursachen für Atemwegsinfekte

Bakterien, Viren oder Pilze sind Krankheitserreger, die Atemwegsinfekte verursachen können. Sie werden durch Sprechen, Husten und Niesen oder über die Hände übertragen und breiten sich über die Schleimhäute in Mund und Nase oder auch den Augen in den Atemwegen weiter aus.

Sobald Erreger an den Schleimhäuten der Nase, des Rachenraums oder an den Wänden der Luftröhre und Bronchien haften und eine Schleimhautzelle befallen, können sie sich vervielfältigen und von den oberen in die unteren Atemwege gelangen.

Risikofaktoren für Atemwegserkrankungen

Sind die Erreger erst einmal in den Atemwegen angekommen, nimmt der Infekt seinen Lauf. Chronische Krankheiten, ein länger andauernder flacher Atem (Bettlägerigkeit, Schmerzen) erhöhen Risiko sowie Schwere eines Atemwegsinfekts genauso wie ein schwaches Immunsystem und trockene Schleimhäute.

Können Teile der Lunge nicht richtig belüftet werden, bildet sich Schleim in den unteren Atemwegen und begünstigt Infekte. Nicht so bei funktionierender Selbstreinigung.

Selbstreinigung der Atemwege

Unsere Atemwege verfügen über äusserst wirksame Reinigungsmechanismen: Ihre Wände bestehen aus Zellen mit winzigen - mit dünner Schleimschicht versehenen - Flimmerhärchen. Diese bewegen sich synchron und transportieren so den Schleim wie auf einem Fließband langsam von den Bronchien in den Rachenraum nach oben. Auch die im Schleim abgelagerten Partikel werden so aus den Atemwegen abtransportiert und bewirken eine Reinigung. Ist der Schleim jedoch zu zähflüssig, stockt dieser Mechanismus.

Pflege der Atemwege

Gönnen wir unseren Atemorganen doch einfach eine bewusste Pflege über den Rachenraum, damit sie besser durchblutet und befeuchtet, und ihre Selbstreinigungskräfte unterstützt werden.

Wohlthuende Dampfinhalationen sorgen für eine dünnflüssige Schleimschicht in unseren Atemwegen, und unsere Nasenschleimhaut profitiert von sanften Spülungen (Nasendusche), angereichert mit befeuchtendem ätherischem Öl. Bereits vorhandene Erreger lassen sich wirkungsvoll durch die Anwendung verschiedenster antiviral wirkenden Mundspülungen, auch Gurgeln, zeitlich reduzieren.

Überdies sollten wir stets durch die Nase atmen und gänzlich auf die Mundatmung verzichten. Das heisst, dass wir - bevor wir Sprechen - erst durch die Nase einatmen und dann den Mund zum Reden öffnen, und uns so die reinigende und wärmende Funktion der Nase zunutze machen (siehe auch: Buteyko-Atemmethode).