ANZEIGE

Ein Mensch nimmt pro Tag 25 000 Atemzüge

Überlastete Lungen können zu Konzentrationsschwächen führen.

Das richtige Training für die Lunge

Frei durchatmen

Die Lunge versorgt sämtliche Organe des Körpers rund um die Uhr mit Sauerstoff. Mit etwas Training und der richtigen Lebensweise kann man sie bei dieser wichtigen Tätigkeit unterstützen.

Tag für Tag leistet die menschliche Lunge bemerkenswerte Arbeit. **Denn sie versorgt den Körper nicht nur mit lebenswichtigem Sauerstoff, sondern wehrt auch Infektionen und Schadstoffe ab.** Die Arbeit des Organs kann jeder unterstützen: Die Lungenmuskulatur kann trainiert werden, und eine ausgewogene Ernährung sorgt dazu für ein abwehrfähiges Immunsystem.

Wasser und Luft sind wichtig

Die empfohlenen zwei bis drei Liter Flüssigkeit, die man täglich trinken sollte, sind auch für die Lunge wichtig. Schadstoffe und Bakterien werden im Schleim des Organs abgefangen, bevor sie tiefer in den Körper vordringen können. Mithilfe winziger Flimmerhärchen wird dieser Schleim dann Richtung Mund transportiert und ausgehustet – **aufgenommene Flüssigkeit sorgt für einen reibungsloseren Ablauf.**

Um es Schadstoffen zu erschweren, überhaupt erst in die Lunge zu gelangen, sollte man für saubere Luft sorgen. Das funktioniert z. B. durch regelmäßiges Lüften und genügend Zimmerpflanzen – **auf 100 Quadratmetern stellt man für einen optimalen Effekt zwei Pflanzen auf.** Besonders geeignet sind Efeu, Arecapalmen und Aloe Vera.

Gute Nährstoffe

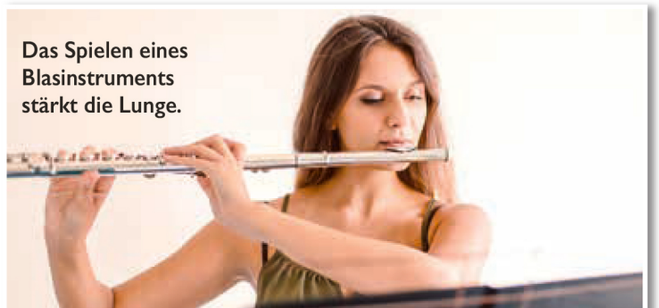
Auch scharfe Lebensmittel unterstützen die Funktion der Lunge: Zwiebeln und Knoblauch reduzieren Entzündungen. Chili regt die Schleimhäute an, während Ingwer entzündungshemmend wirkt und zum Beispiel in Form eines Tees aufgenommen wird. **Durch den täglichen Konsum von 20 Gramm Fischöl** ist es zudem möglich, die Lungenfähigkeit um rund 64 % zu steigern. Das liegt an den Omega-3-Fettsäuren des Fischs, die sich vor allem in Lachs, Thunfisch und Hering befinden.

Richtiges Training

Die Lunge kann ebenso trainiert werden wie ein Muskel. Forscher fanden heraus, dass man die Lungenflügel durch Sport dehnen kann – hierzu eignen sich sämtliche Übungen, bei denen man sich auf die Atmung konzentrieren muss, z. B. Schwimmen und Aerobic, aber auch **Übungen des sogenannten Ashtanga-Yogas,** die man etwa auf www.ashtangayoga.info nachlesen kann. Auch abendliches Training hat einen positiven Effekt – denn **nachmittags arbeitet das Organ um 20 % stärker als vormittags.** Zwei- bis dreimal in der Woche sollte man deshalb nach der Arbeit joggen oder Rad fahren.

Saunieren befreit die Lunge von eingenisteten Bakterien.

Ein gutes Training für die Atemmuskulatur erhält man auch durch sogenannte Lungentrainer. Dabei handelt es sich um spezielle Mundstücke, die für einen Widerstand beim Ausatmen sorgen und z. B. auf www.lungentrainer.de erhältlich sind. Die Lunge wird es einem danken – vor allem mit mehr Lebensqualität.



Das Spielen eines Blasinstruments stärkt die Lunge.

Einfache Atemübung

- Für diese Übung zur Stärkung der Lunge stellt man sich zunächst **breitbeinig und gerade auf.**
- Anschließend nimmt man eine **volle Wasserflasche** in die rechte Hand, übergibt diese vor dem Körper an die linke und reicht sie anschließend hinter dem Rücken wieder an die rechte Hand.
- Nach drei solchen Umkreisungen des Körpers gegen den Uhrzeigersinn **wechselt man die Richtung.**
- Wichtig ist, dabei ruhig **durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.**

Fotos: Freepik / Yanalya; Fotolia / Subbotina Anna/ Jonas Glaubitz / yossarian6

mein TV magazin Gewinnspiel

Schmerzfreier Rücken ganz ohne Medikamente

Rückenschmerzen sind lästig und quälend. Und viel zu oft werden deshalb Schmerzmittel eingesetzt. Häufig verwendete Arzneistoffe wie Ibuprofen, Diclofenac und ASS können in Einzelfällen jedoch schwere Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben. Die Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall nach der Einnahme von Diclofenac zu erleiden, ist laut Ergebnissen einer dänischen Studie um 50 Prozent höher als bei Patienten, die keine Schmerzmittel verwendet haben. Das Risiko bei Ibuprofen lag bei 31 Prozent. Das hat Forscher veranlasst, nach Alternativen zu suchen. Aktuelle klinische Studien beweisen, dass eine Kühltherapie mit Menthol, wie es in Ice Power Kühlgel, enthalten ist, eine sichere und effiziente Alternative ist. Es werden Funktionsstörungen des Bewegungsapparats sowie Schmerzen und Entzündungen in den Muskeln schnell, effektiv und dauerhaft gelindert. Durch eine Steigerung der Durchblutung im betroffenen Gewebe werden die Beschwerden nicht nur symptomatisch sondern ursächlich bekämpft. Nicht allein Rückenschmerzen, sondern auch Muskel- und Gelenkbeschwerden können mit der Kühltherapie behandelt, und Schmerzen sanft gelindert werden. Weitere Informationen findet man unter **www.icepower.net/de**

***meinTV – magazin** verlost 10 x je 2 Tuben à 75 ml „Ice Power Kühlgel" und „Arthro Creme". Senden Sie eine e-Mail mit dem Betreff „Kühlgel" an: gewinnspiel@tv-magazin.net*

Teilnahmeschluss: Montag, 20.08.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinner werden von uns schriftlich benachrichtigt und in der Ausgabe 20/2018 veröffentlicht.