



Die Lunge und ihr Klimagerät – die Nase

Unübersehbar, zentral und zuvorderst in unserem Gesicht liegt unsere Nase. Sie ist zuständig für das Riechen, das wissen wir alle. Dass sie auch andere, lebenswichtige und gesund erhaltende Aufgaben erfüllt, ist uns nicht bewusst.

von Walter Hugentobler

Sie ist verantwortlich für Befeuchtung, Erwärmung und Reinigung unserer Atemluft! Die eingeatmete Raumluft wird durch unsere Nase permanent auf einhundert Prozent befeuchtet, auf 37 Grad erwärmt und gefiltert. Das Herausfiltern von Luftverschmutzungen, Allergenen, Bakterien und Viren ist die erste Verteidigungslinie unseres Körpers gegen Krankheiten und Infektionen und setzt eine feuchte Schleimhaut voraus. Zudem kann nur befeuchtete und erwärmte Atemluft kann die überlebenswichtige Sauerstoffaufnahme in der Lunge garantieren. Die zentrale Position der Nase in unserem Gesicht ist damit mehr als gerechtfertigt!

Die Erwärmung der Atemluft ist einfach zu bewältigen. Unsere Körperaktivitäten produzieren einen stetigen Wärmeüberschuss, der zu einem kleinen Teil an die Atemluft abgegeben werden kann. Anspruchsvoll ist das Befeuchten, Filtern und Reinigen der Atemluft in geschlossenen Räumen. Hier, wo wir uns zu 80 bis 90 Prozent unserer Lebenszeit aufhalten, ist die Atemluft staubbelastet und im Winter zusätzlich extrem trocken. Die Lufttrockenheit erreicht in der rund achtmonatigen Heizperiode wüstenähnlich tiefe Werte um 30 Prozent. Alle Nasen, die nicht optimal funktionieren, diejenigen der Kinder und Senioren, der Allergiker und Asthmatiker, die verlegten und entzündeten Nasen, sind in der Heizperiode überfordert und vertrocknen. Nur ausreichend befeuchtete Schleimhäute können jedoch ihre wichtige Aufgabe erfüllen.

Ein funktionierender, «fahrender Schleimteppich», auf dem schädliche Eindringlinge kleben bleiben und abtransportiert werden, ist entscheidend für die Verteidigung der Lunge gegen alle Schadstoffe in der Raumluft. Der Schleimteppich bewegt sich mit 5 bis 20 Millimeter pro Minute von der Nase und den Bronchien gegen den Schlund. Hier angekommen kann der Schleim zusammen mit den anhaftenden Schadstof-



Walter Hugentobler

Dr.med. FMH für Allgemeine und Innere Medizin

fen und Mikroben verschluckt oder ausgehustet werden. Rund die Hälfte vor allem der gröberen Schwebepartikel und die allermeisten Bakterien und Viren werden so «entsorgt» und unschädlich gemacht, bevor sie Schaden anrichten können. Die Verteidigung funktioniert aber nur, solange der Schleim und die Schleimhaut genügend befeuchtet sind. Durch Austrocknung wird der Schleimteppich dünn, löchrig und bleibt stehen. Der Antrieb des Schleimteppichs, die gegen den Schlund rhythmisch schlagenden Flimmerhärchen, werden bei Austrocknung niedergedrückt und blockiert.

Eine «feuchte Nase» trägt wesentlich dazu bei, dass wir gesund über den Winter kommen. Wenn die Nasenschleimhaut vertrocknet ist oder gar blutet, sollte sie regelmässig mit Salben, Sprays oder Gesichtsduschen befeuchtet werden. Bei tiefer Raumluftfeuchtigkeit unterstützt ein hygienetifizierter Luftbefeuchter die Schleimhaut dabei, die Lunge vor Schmutz und Infektionen zu schützen – alles ganz natürlich! ■

ANZEIGE



Gute Raumlufte ist für Ihre Gesundheit und Lebensqualität wichtig

