

Lungenprophylaxe

Viele werden es kennen, aus Zeiten, in denen andere Krankheiten ans Bett gefesselt haben, aufgrund von Allergien mit und ohne Asthma, die Lungenprophylaxe.

In Zeiten von Corona sicherlich für alle eine gute Vorbeugemaßnahme, dass im Falle einer Infektion, die Lunge möglichst stark ist, um funktionsfähig zu bleiben.

- Nicht auf dem Sofa liegen, möglichst viel bewegen oder sitzen (min. 30 Grad aufrecht) das fördert die Tiefenatmung und die Lunge wird besser gefüllt.
- Mehrmals täglich die Arme heben, das weitet den Brustkorb. Beim heben der Armen tief einatmen und beim Senken der Arme wieder ausatmen.
- Husten nicht unterdrücken. Abhusten ist ganz wichtig. Dabei ist zu beachten, dass Sekret nur abgehustet werden kann, wenn genug getrunken wurde. Wenn der Arzt keine Trinkmenge verordnet hat, trinken, trinken, trinken.
Beim Husten auf Hustenetikette achten. (Immer in die Armbeuge husten!!!)
- Keinen Hustenstiller – abhusten! (siehe oben)
- Atmen-Übungen mit Pusteröhrchen, Luftballons oder Strohhalm. Gerne einmal pro Stunde.
- Fenster auf! Frische Luft ist wichtig. Die Atemübungen können auch am offenen Fenster gemacht werden. Die Lunge braucht frische Luft.
(An der Frischen Luft können auch die Atemübungen gemacht werden. Aber auch Singen ist gut für die Lunge. Dabei ist wichtig: es gibt keine falschen Töne, nur andere ;-)

Das hält die Lunge fit und dient der Vermeidung von Lungenentzündungen, tut der Seele gut, weil ich aktiv bin – und ist so auch in Coronazeiten sicher hilfreich.

Simone Pfitzner
Referentin für Seelsorge im Alter
Kirchenkreis Soest-Arnsberg