An die Atemwege denken

(Mynewsdesk) Langenfeld, Mai 2014. In Deutschland gehören Atemwegserkrankungen zu den häufigsten Infektionen. Neben den oberen, zu denen z. B. Nase und Rachen gehören, können auch die unteren Atemwege betroffen sein. Solche akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen belasten das Immunsystem. Dr. med. Michael Gesche, Facharzt für Allgemeinmedizin in Hamm und Experte für Ernährungsmedizin, bietet im folgenden Interview Hintergrundinformationen und Empfehlungen.

Welche Atemwegsinfektionen können auftreten?
Gerade in Erkältungs- und Grippezeit kommen viele Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege zu mir. Das sind dann zum Beispiel Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Seltener, aber meist schwerwiegender sind Erkrankungen der unteren Atemwege. Befallen sind dann die Bronchien oder die Luftröhre.

Infektionen der unteren Atemwege können die Entstehung chronischer Erkrankungen begünstigen. Welche Krankheiten gehören dazu?
Chronische Atemwegserkrankungen sind Asthma bronchiale, chronische Bronchitis und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung - kurz COPD. Als Ursachen werden vielfältige Einflussfaktoren diskutiert, maßgeblich ist auf jeden Fall das Rauchen.

Was ist typisch für diese Erkrankungen?
Patienten mit allergischem Asthma reagieren überempfindlich auf bestimmte Reize, wie zum Beispiel Pollen. Dann verengen sich die Bronchien, die Betroffenen bekommen Atemnot. Die Schleimhaut, mit der die Atemwege innen ausgekleidet sind, ist chronisch entzündet. Auch bei chronischer Bronchitis, die oft verharmlosend als ?Raucherhusten? bezeichnet wird, ist die Bronchialschleimhaut geschädigt. Winzige Flimmerhärchen sorgen normalerweise dafür, dass alles, was nicht in die Atemwege gehört, wieder heraustransportiert wird. Durch Tabakrauch oder andere Gifte werden diese Flimmerhärchen zerstört. Schmutzpartikel, Schadstoffe und Krankheitserreger verbleiben deshalb in den Atemwegen und können wiederholt Entzündungen auslösen.

Bis die chronische Bronchitis schließlich in eine COPD übergeht . . .
Ja, das ist leider oft der Fall. Bei einer COPD sind die Atemwege durch Schwellung und Schleimproduktion ständig verengt. Die Betroffenen leiden zunehmend unter Atemnot. Wenn die Krankheit auf die Lunge übergreift, kann ein Lungenemphysem entstehen. Das wird häufig unterschätzt, sollte aber als ein Grund, mit dem Rauchen aufzuhören, sehr ernst genommen werden.

Was können Betroffene sonst tun?
Gerade Patienten mit COPD - und das gilt ebenso für chronische Bronchitiker und Asthmatiker - sollten sich vor einer Erkältungswelle schützen. Sowohl Klimaanlagen als auch Heizungsluft trocknen die Schleimhäute von Nase und Rachen aus, so dass ihre Barrierefunktion geschwächt ist und Krankheitserreger leicht in die unteren Atemwege vordringen können. Dort werden sie normalerweise von einem funktionierenden Flimmerepithel abgewehrt. Bei Atemwegspatienten jedoch können sich Erreger sehr leicht in der geschädigten Schleimhaut einnisten. Immer neue Infekte provozieren so immer neue Entzündungsreaktionen. Außerdem stellt jeder Infekt eine Belastung für das Immunsystem dar. Deshalb sollten Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen ihr Immunsystem gezielt unter-stützen.

Was empfehlen Sie dann?
Für ein gut funktionierendes Immunsystem sind besonders ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wichtig. Das sollten im Übrigen nicht nur Atemwegspatienten beherzigen. Möglichst viel Bewegung an der frischen Luft bringt das Immunsystem ?auf Trab?. Die Mittagspause sollte man - wenn möglich - draußen in der Sonne verbringen. Der Körper braucht nämlich Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren. Andere Vitamine, die das Immunsystem benötigt, müssen dagegen ebenso wie Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit der Nahrung zugeführt werden. Gerade bei Atemwegserkrankungen spielt die Mukosa (Schleimhaut) des Atemtraktes eine wichtige Rolle als Barriere gegen Keime aller Art. Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei.

Wie sollte die Ernährung konkret aussehen?
Die Ernährungsempfehlungen gelten unabhängig von der Jahreszeit: Man sollte möglichst viel frisches Obst und Gemüse verzehren. Oft ist es im Alltag allerdings schwer, sich allein über die Nahrung ausreichend mit den erforderlichen Mikronährstoffen zu versorgen ? insbesondere, wenn durch akute und chronische Infektionen Â ein erhöhter Bedarf bestehen kann. In solchen Situationen empfehle ich, die Körperabwehr gezielt mit einer auf deren Erfordernisse abgestimmten Mikronährstoff-Kombination, wie sie zum Beispiel die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol Immun® liefert, zu unterstützen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/ht4wwe

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/an-die-atemwege-denken-66914

=== Dr. med. Michael Gesche, Facharzt für Allgemeinmedizin in Hamm und Experte für Ernährungsmedizin, informiert zum Thema Atemwegserkrankungen. (Bild) ===

Dr. med. Michael Gesche wurde als Fachautor im Bereich orthomolekulare Ernährungsmedizin bekannt.

Shortlink:
http://shortpr.com/iox79z

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/dr-med-michael-gesche-facharzt-fuer-allgemeinmedizin-in-hamm-und-experte-fuer-ernaehrungsmedizin-informiert-zum-thema-atemwegserkrankungen

Pressekontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/ht4wwe
c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Die Idee für mehr Gesundheit
Orthomol Immun® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.
Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.