

Sole-Rauminhalation ermöglicht Kur für die Atemwege in den eigenen vier Wänden

Patienten mit Heuschnupfen berichten, dass sie durch tägliche Sole-Inhalation während der Pollenflugsaison weniger Beschwerden haben und das Atmen wieder leichter fällt. Wem das herkömmliche Inhalieren zu umständlich ist, kann sich auch ein Gerät zur Sole-Rauminhalation zulegen. Dies ermöglicht das Inhalieren über die natürliche Atmung – ohne Maske und zusätzlichen Zeitaufwand - zu Hause oder auch im Büro. Dazu raten die Lungenärzte der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS) in Hannover.

Wer seinen Atemwegen etwas Gutes tun will, sollte – neben konsequentem Verzicht auf das Rauchen und regelmäßiger sportlicher Betätigung – möglichst häufig Sole (Salzlösung) inhalieren. Dazu raten die Lungenärzte der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS) in Hannover. „Vielen ist das herkömmliche Inhalieren zu umständlich, dabei gibt es eine viel praktischere und effizientere Methode: Geräte zur Sole-Rauminhalation, die das Inhalieren über die natürliche Mund-Nasen-Atmung – das heißt ohne Vorrichtungen wie z.B. eine Maske und ohne zusätzlichen Zeitaufwand - ermöglichen. „Diese Geräte bewirken eine deutliche Erhöhung des Salzgehaltes in der Luft und bieten somit zu Hause oder auch im Büro die Möglichkeit, die Zeit zum Schlafen und Arbeiten gleichzeitig auch zum Inhalieren zu nutzen“, erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. „Der erzielte Salzgehalt ist regelbar und kann somit auf individuelle Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Luftbefeuchtern, die oft gefährliche Keimschleudern darstellen, sind die Geräte zur Sole-Rauminhalation technisch so konzipiert, so dass sie die Verbreitung von Bakterien oder Pilzsporen nicht zulassen. Grundsätzlich ist ihr Einsatz für Neugeborene genauso geeignet wie für Hochbetagte und alle dazwischen liegenden Altersstufen.“

Schleimlösend und entzündungshemmend

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Inhalieren von Sole zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der Schleimhaut in den Atemwegen führt, was zweierlei positive Effekte hat: Die Lösung von Schleim und die Hemmung von Entzündungen. „Festsitzender Schleim in den Atemwegen, aber auch eingedrungene Erreger, Schadstoffe oder Allergene können nach dem Inhalieren einer Salzlösung besser verflüssigt und abtransportiert werden“, erklärt Morr. „Insgesamt wird durch das Sole-Inhalieren der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege (die sog. mucoziläre Clearance) merklich gefördert: Die Schleimhaut der Atemwege schlagen schneller, so dass Fremdstoffe effektiver aus den Atemwegen herausbefördert werden, gleichzeitig wird das Abhusten erleichtert.“ Bekanntlich werden aus diesem Grund Aufenthalte an der See direkt in der Brandungszone oder in Salzheilstollen - insbesondere für chronische Atemwegspatienten - empfohlen. Auch die Wellnessindustrie hat die Vorteile der Salz-Inhalation längst für sich entdeckt. Mittlerweile bieten viele Hotels und Schwimmbäder ihren Gästen spezielle Sole-Dampfbäder und weitere Anwendungen mit Sole an. In Ballungsgebieten ist sogar der Trend zu beobachten, künstlich geschaffene Salzgrotten zu errichten.

Zur Therapieergänzung und Vorbeugung von Atemwegserkrankungen

Regelmäßige Sole-Inhalationen können nachweislich die Therapie von chronischen Atemwegserkrankungen wie chronischer Bronchitis und COPD sinnvoll ergänzen und unterstützen. „Beschwerden durch vermehrte Schleimbildung, angeschwollene Schleimhäute und entzündetes Bronchialgewebe können durch das regelmäßige Inhalieren von Sole in Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Lungensport effektiver gelindert werden“, betont Morr. „Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung kann die Sole-Inhalation außerdem zur Vorbeugung von Erkältungen, akuten Entzündungen der Bronchien (Bronchitis) und wiederkehrenden Stirn- oder Nebenhöhlenentzündungen dienen. Das ist nicht nur im Winterhalbjahr von Interesse, wenn die Innenräume überhitzt und schlecht gelüftet sind, so dass die Atemwege schnell austrocknen. Auch Patienten mit Heuschnupfen berichten, dass sie durch tägliche Sole-Rauminhalation während der Pollenflugsaison im Frühjahr und Sommer weniger Beschwerden haben und das Atmen wieder leichter fällt. Wem also ein Aufenthalt an der See nicht möglich ist, kann sich einen vergleichbaren Wellnesseffekt für die Atemwege mit einem Gerät zur Sole-Rauminhalation auch direkt ins Haus holen.“

Quelle: <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/sole-rauminhalation-ermoeglicht-kur-fuer-die-atemwege-in-den-eigenen-vier-waenden/>

