

DR. MARTIN EHLERS

# NEUSTART für die LUNGE

Wie Sie das lebenswichtige  
Organ reinigen, stärken und  
verjüngen – mit den besten  
Methoden für eine gesunde  
und widerstandsfähige Lunge

**riva**

© 2022 des Titels »Neustart für die Lunge« von Dr. Martin Ehlers (ISBN 9783742319067) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# VORWORT

Seit Frühjahr 2020 ist unser Leben geprägt von der Coronapandemie. Das historische Ereignis der weltweiten Pandemie rückte die Lunge in den Blickpunkt der Menschen, da dieses Organ der Hauptort des Geschehens für das SARS-CoV-2 darstellt.

Mir fiel auf, dass über das wichtigste (Entschuldigung, Kardiologen!) Organ des Menschen viele Fakten zu Funktion und Problemen nicht bekannt sind. Das mag daran liegen, dass der Lunge – im Gegensatz zum Herz-Kreislauf-System – in den letzten 20 Jahren relativ wenig Aufmerksamkeit gewidmet wurde. Dazu passend finden sich erstaunlich wenige Sachbücher und Ratgeber (für Laien) zum Thema Lunge. Dies überrascht, wenn man sich die aktuellen weltweiten Daten betrachtet, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu Erkrankungen der Lunge und damit verbundenen Todesfällen veröffentlicht. So waren 2019 die *chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD)* die dritthäufigste, die Infektionen der tiefen Atemwege die vierthäufigste und Krebserkrankungen der Atemwege die sechsthäufigste Todesursache weltweit.<sup>1</sup> Zusammengefasst gibt es etwa ebenso viele Todesfälle durch Erkrankungen der Lunge wie durch Erkrankungen des Herzens!

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch das lebenswichtige Organ Lunge in Form und Funktion vorstellen. Zudem wird es um die Angriffe gehen, denen das Organ täglich ausgesetzt ist, und um Vorschläge und Empfehlungen für Menschen mit sowie ohne Lungenprobleme. Aktuell erscheint der Bedarf tatsächlich noch höher als vor der Coronapandemie. Dies liegt unter anderem an der hohen Anzahl der Covid-19-Erkrankten mit Folgeerscheinungen und den veränderten Lebensbedingungen der Bevölkerung während der Pandemie. Die reduzierte (sportliche) Bewegung und die nochmals vom Umfang her gesteigerte Bildschirmtätigkeit mit entsprechender Körperhaltung seien hier erwähnt – dazu später mehr.

So erscheint der Zeitpunkt für einen »Neustart für die Lunge« richtig, weil ich davon überzeugt bin, mit diesem Buch und den darin aufgezeigten Maßnahmen vielen Menschen mit akuten oder chronischen Problemen der Lunge helfen zu können.

Ich möchte außerdem Menschen ansprechen, die beschwerdefrei sind, die sich aber vermehrt über ihre Lungengesundheit Gedanken machen und ihre Lunge mit gezielten

Maßnahmen aktiv unterstützen wollen. Zu diesem Thema gibt es sehr spannende aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, wie zum Beispiel das neuentdeckte Zusammenspiel der Lunge mit dem Darm (die sogenannte Darm-Lungen-Achse) sodass – auch aus dieser Blickrichtung von einem Neustart für die Lunge gesprochen werden kann.

Zudem ist es mir ein Anliegen, Ihnen für die Gespräche mit Ihrem Arzt Rüstzeug an die Hand zu geben. Mithilfe dieses Buches werden Sie nicht nur vertrauter mit Ihrer Lunge, sondern auch mit den entsprechenden Fachausdrücken. Diese müssen Sie sich nicht alle merken, aber es ist gut, wenn die Begriffe Sie künftig weder schrecken noch verwirren. Manche der Wörter werden sich Ihnen aber einprägen und mit ihnen können Sie beim nächsten Arztbesuch Ihre Beschwerden gezielter benennen und Beschwerden Ihrer Lunge klarer zuordnen. Ich persönlich freue mich immer über kenntnisreiche Patienten, die sich bereits über ihre Symptome Gedanken gemacht haben und gut informiert sind.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Lunge als »zartes Organ« bezeichnet. In Kapitel 1 »Die Lunge – ein zartes und ästhetisches Organ« gehe ich darauf ein, warum die westliche Medizin dies ähnlich beurteilt. Die Lunge ist tatsächlich ein leichtes luftgefülltes Organ mit einem Gewicht von 800 bis 1000 Gramm bei Erwachsenen. In der Coronapandemie mussten wir schmerzhaft erfahren, wie verwundbar die Lunge durch Angriffe von außen ist. Neben Viren greifen ebenso Bakterien und Pilze tagtäglich das Organ an. Neben den Herausforderungen durch Mikroorganismen ist die Lunge auch anderen Reizen ausgesetzt, beispielsweise verschiedensten Abgasen und Staubpartikeln – und dieses wohlgeordnet ständig. Ausführlich werde ich in Kapitel 3 »Wer oder was greift unsere Lunge täglich an?« darauf eingehen.

Doch wie können wir das zarte Organ Lunge, das absolut lebenswichtig für uns ist, nun auch schützen? Können wir unsere Lunge pflegen und unterstützen, können wir sie trainieren? Gibt es Maßnahmen, die die Integrität und die Funktion des Organs fördern und stärken? Können wir vorbeugend handeln, um Krankheiten von der Lunge abzuwenden? Können wir die Alterung der Lunge beeinflussen, gibt es ein Anti-Aging für die Lunge? Die Antworten auf diese spannenden Fragen zur Lungengesundheit finden Sie in Kapitel 4 »Wie Sie Ihre Lunge schützen«. Dabei werde ich althergebrachte, aber auch

ganz aktuelle Möglichkeiten zum vorbeugenden Schutz, zur Reinigung und zur Stärkung der Lunge vorstellen.

Es wird Ihnen im Laufe des Buchs auffallen, dass ich die Lunge oft nicht isoliert betrachte. Tatsächlich ist die Lunge aufgrund ihrer zentralen Bedeutung für den Organismus mit vielen anderen Organen oder Körperstrukturen verbunden. Deswegen wird dieses Buch für Sie zu einer Reise durch den ganzen Organismus Mensch werden, denn es erfasst auch Aspekte der Gesundheit, die außerhalb der Lunge liegen. Im Idealfall kann Sie dieses Buch zur Lungengesundheit noch weiter führen – zur ganzheitlichen Gesundheit!

Die angebotenen Vorschläge und Maßnahmen sind zum Teil auf einfache und unkomplizierte Art und Weise umzusetzen, zum Teil sind sie allerdings mit einem gewissen Lernprozess verbunden. Vieles wird Ihnen verständlich erscheinen, manches vielleicht Verwunderung hervorrufen. Ich hoffe, dass Sie bei einigen Aspekten vielleicht schmunzeln werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und gutes Gelingen beim Ausprobieren der praktischen Tipps. Viel Freude auf Ihrem Weg zur gesunden Lunge!

Ihr

**Dr. med. Martin Ehlers**