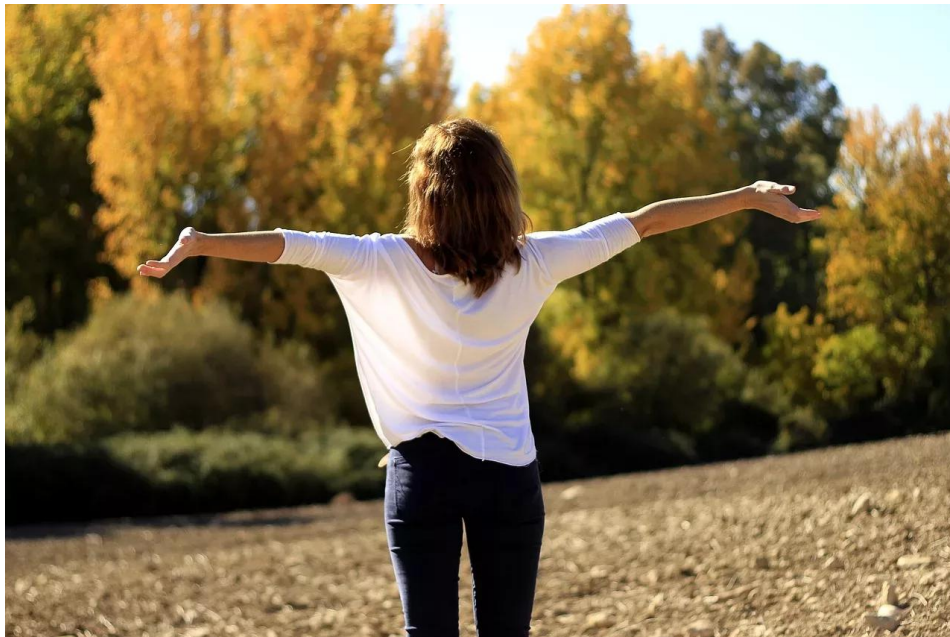




Schädigt steigende Luftverschmutzung die Lungen? So gehen Sie dagegen vor

Weltlungentag 2022: Die Luftverschmutzung erreicht alarmierende Werte (in der Gefahrenkategorie), und wir sollten versuchen, unsere Exposition zu verringern und uns besser zu schützen, um die negativen Auswirkungen der Luftverschmutzung zu vermeiden. Das Einatmen von Luftschadstoffen kann die Atemwege reizen und zu Kurzatmigkeit, Husten, Keuchen, Asthmaanfällen und Schmerzen führen. Darüber hinaus erhöht die Luftverschmutzung das Risiko für Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und im Extremfall für einen vorzeitigen Tod. Dr. Rahul Sharma, Chefarzt Pulmonology im Fortis Hospital Noida, zeigt vier Möglichkeiten auf, wie Sie die Belastung durch Luftverschmutzung reduzieren können: Unterbrechen Sie Ihre Aktivitäten im Freien am frühen Morgen, wie Laufen, Joggen, Radfahren, …



Weltlungentag 2022: Die Luftverschmutzung erreicht

alarmierende Werte (in der Gefahrenkategorie), und wir sollten versuchen, unsere Exposition zu verringern und uns besser zu schützen, um die negativen Auswirkungen der Luftverschmutzung zu vermeiden. Das Einatmen von Luftschadstoffen kann die Atemwege reizen und zu Kurzatmigkeit, Husten, Keuchen, Asthmaanfällen und Schmerzen führen. Darüber hinaus erhöht die Luftverschmutzung das Risiko für Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und im Extremfall für einen vorzeitigen Tod. Dr. Rahul Sharma, Chefarzt Pulmonology im Fortis Hospital Noida, zeigt vier Möglichkeiten auf, wie Sie die Belastung durch Luftverschmutzung reduzieren können:

- Unterbrechen Sie Ihre Aktivitäten im Freien am frühen Morgen, wie Laufen, Joggen, Radfahren, Fitnessstudio und andere Sportarten.
- Wischen Sie morgens nicht: Dadurch werden alle abgelagerten Partikel in der Luft wieder aufgewirbelt, daher ist es besser, feucht zu wischen, und zwar mit warmem Wasser und einer Prise Natriumbikarbonat.
- Das Gehen auf der Straße führt zu einer höheren Belastung, also besser auf Fußwegen gehen.
- Vermeiden Sie es, irgendetwas im Freien zu verbrennen, und wenn es jemand tut, schlagen Sie bitte Alarm oder informieren Sie die Polizei.

Wie man den Schutz erhöht:

- Tragen Sie beim Motorradfahren oder Spaziergehen im Freien eine hochwertige N95/99-Maske (Venus/3M-Masken); verwenden Sie zumindest ein Taschentuch. Das schützt auch bis zu einem gewissen Grad.
- Die CO-Konzentration ist gefährlicher und kann zu tödlichen Folgen führen. Lassen Sie als Nächstes die Klimaanlage Ihres Autos ein paar Mal in Innenräumen laufen. Jedes Fahrzeug hat Luftfilter, die PM 2,5 erheblich reduzieren.
- Wenn möglich, verwenden Sie einen Luftreiniger im Haus

(nur mit Hepa-, Kohle- und Vorfilter), insbesondere in Kinderzimmern, bei älteren Menschen, empfindlichen Personen (mit Atemwegsproblemen) und schwangeren Frauen.

- Besprühen Sie Ihre Räumlichkeiten / die Straße mit Wasser, um die Schadstoffe zu binden

Einige andere Schritte, die Ihnen bei der Bekämpfung der Luftverschmutzung helfen

- Erhöhen Sie die Zufuhr von Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin; dies hilft bei der Stärkung der Immunität.
- Menschen mit Lungenkrankheiten sollten ihre Medikamente, einschließlich Inhalatoren, auf Anweisung ihres Arztes regelmäßig anwenden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich trotz aller oben genannten Maßnahmen nicht wohl fühlen
- Nicht zuletzt sollten Sie sich ausgewogen ernähren.

Bevor Sie die Hausmittel nutzen

Unsere Artikel sind zwar immer gut recherchiert und medizinisch geprüft, jedoch können wir nicht voraussagen, welche Allergien, Medikamente und Nebenwirkungen bei Kombination mit verschiedenen Mitteln auftreten können. Deswegen sollten Sie immer alle Artikel zu Hausmittel mit Vorsicht genießen. Wir haben in jedem Artikel auch entsprechende Warnhinweise angebracht, sodass Sie sich auch gut informieren können.

Vertrauen in das Hausmittel

Der größte Effekt ist immer der Placebo-Effekt. Unser Körper kann erstaunliches bewirken, wenn wir uns tatsächlich in der Tatsache verlieren, dass ein vermeindliches Hausmittel tatsächlich wirkt, oder eben nicht. Zum Beispiel gibt es unzählige Studien, die belegen, dass die verabreichten Mittel eine höhere oder niedrigere Wirkungsweise hatten, je nach dem,

wie die Einstellung des Patienten zur Wirksamkeit eingestellt war.

Welche Hausmittel wirken wirklich?

Um das herauszufinden benutzen Sie am Besten unsere intelligente Suchfunktion, oder stöbern durch die Kategorien. Wir haben unsere Überschriften stets so gewählt, dass Sie von vornherein erkennen, ob es ein Artikel zur Wirksamkeit, oder ein aufklärer Artikel gegen die Wirksamkeit des Hausmittels ist. Da wir ständig neue und aktualisierte Artikel herausbringen, können wir die Anzahl der Hausmittel nicht exakt festlegen, da wir sonst jeden Beitrag erneut überarbeiten müssten. Deswegen nahmen wir die 10 als eine schöne Summe. Manchmal gibt es nur 4 oder 5 Hilfsmittel und manchmal 20.

Omas Tipps als Hausmittel

Hören Sie auf Ihre Oma. In über 80% der Studien konnten „Omas Tipps“ tatsächlich als wirksam nachgewiesen werden. Ihr erster anlaufpunkt sollte also entweder die Oma, oder Ihre Erinnerung an Ihre Worte sein, was das Thema Hausmittel betrifft.

Hausmittel und teure Produkte

Fallen Sie nicht auf überschwengliche Werbung herein. Es gibt einen einfachen, aber effektiven Weg, um herauszufinden, ob ein Hausmittel

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Luft"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki