

Zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten Sole inhalieren

Das Inhalieren von Sole eignet sich zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten, da es zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der [Atemwegsschleimhaut](#) führt, was den natürlichen Selbstreinigungsmechanismus der [Atemwege](#) (die sog. *mucoziliäre Clearance*) merklich fördert. Fremdstoffe und Krankheitserreger können so effektiver aus den Atemwegen herausbefördert werden. Darauf machen die Lungenärzte der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS) aufmerksam.

Mit Einsetzen des Winterhalbjahres werden die Menschen hierzulande wieder zunehmend mehr Zeit in beheizten Innenräumen und entsprechend weniger an der frischen Luft verbringen. Trockene Luft in überheizten Räumen stellt allerdings einen großen Stressfaktor für die Atemwege dar, außerdem kommt es im Winter häufig zu Atemwegsinfektionen. Zur Vorbeugung sollte man – 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. „Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Inhalieren von Sole zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der Atemwegsschleimhaut führt, was den natürlichen Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege (die sog. *mucoziliäre Clearance*) merklich fördert“, erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. „Demzufolge schlagen die Flimmerhärchen in der Schleimhaut der Atemwege schneller, Fremdstoffe und Krankheitserreger werden effektiver aus den Atemwegen herausbefördert. Gleichzeitig löst sich der Schleim besser, was das Abhusten erleichtert. Daher werden Atemwegspatienten auch Aufenthalte an der See oder in Salzheilstollen empfohlen. Die Wellnessindustrie hat die Vorteile der Salz-Inhalation ebenfalls 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.“

Nebenher etwas für die Gesundheit tun

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Sole zu inhalieren. Im Vergleich zu den klassischen Methoden (Wasserdampf aus einer Schüssel [einatmen](#), eine Maske benutzen oder über ein Mundstück inhalieren) hat die so genannten Sole-Rauminhalation den Vorteil, dass keine zusätzlichen Hilfsmittel nötig sind: Die Solelösung wird über ein Gerät in die Raumluft abgegeben - die Inhalation erfolgt also ganz einfach über die Raumluft und die natürliche Mund- und Nasenatmung. „Auf diese Weise lässt sich quasi nebenher ohne Extra-Aufwand etwas für die Gesundheit tun, z.B. während der Arbeit im Büro oder zu Hause beim Zeitungslesen oder Fernsehen - und sogar im Schlaf!“, berichtet Morr. „Im Gegensatz zu herkömmlichen Luftbefeuchtern, die nicht selten gefährliche Keimschleudern darstellen, sind Geräte zur Sole-Rauminhalation technisch so konzipiert, so dass sie die Verbreitung von Bakterien oder Pilzsporen praktisch nicht zulassen. Der erzielte Salzgehalt der Raumluft ist regelbar und kann somit auf individuelle Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden. Somit ist Rauminhalation für Neugeborene genauso geeignet wie für Hochbetagte und alle dazwischen liegenden Altersstufen.“

Quelle: [äin-red](#)

Dies ist eine Pressemeldung der Deutschen Lungenstiftung e.V. (DLS). Der Abdruck dieser Pressemeldung oder von Teilen des Artikels ist unter folgender Quellenangabe möglich: www.lungenaerzte-im-netz.de. Bei Veröffentlichung in Online-Medien muss die Quellenangabe auf diese Startseite oder auf eine Unterseite des Patienteninformationsportals der Lungenärzte-im-Netz verlinken.