

Die ganze **Woche** gesünder

Nr. 3/18

Wohltuende Inhalationen bei Erkrankungen der Atemwege

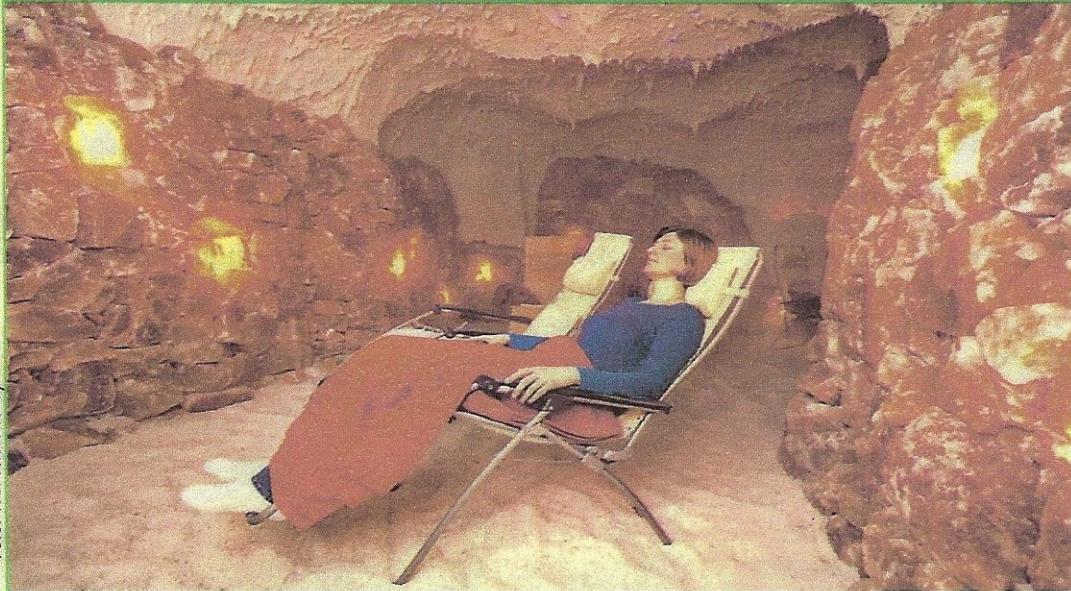


Foto: Your Photo Today

Besser atmen dank Salz in der Luft

Seit mehr als einhundert Jahren ist bekannt, dass salzhaltige Luft den Atemwegen gut tut. Anfangs waren es Kuranstalten, heute sind es auch private Betreiber, die Räume mit Salzinhalationen anbieten. Ein Lungenfacharzt erklärt, worauf zu achten ist. **Bitte blättern Sie um!**

Der Winter ist die Hochzeit für Erkältungen. Es quälen brennende Halsschmerzen, im Rachen sitzt Schleim, der sich trotz Husten nur schwer löst, und die verstopfte Nase erschwert das Atmen zusätzlich. Noch schlimmer leiden Menschen, die durch eine Bronchitis, Allergien, Asthma, Mukoviszidose oder COPD (chronische) Atembeschwerden und -schmerzen haben.

Eine natürliche Arznei, die Menschen mit Atemwegserkrankungen und gereizten Atemwegen Erleichterung und Linderung verschaffen kann, ist Salz. Gewonnen aus dem Toten Meer, aus dem Himalaya oder anderen natürlichen Salzvorkommen dieser Welt, wird es von Kuranstalten und privaten Betreibern in sogenannten „Salzgrotten“ feinst zerstäubt in die Raumluft geblasen. Die künstlich erzeugte salzhaltige Luft soll kratzende Häse beruhigen und die Beschwerden bei chronischen Erkrankungen der Bronchien und Lunge lindern. Einen Therapieaum für Trockensalz-Inhalation bietet der Lungensacharzt Dr. Christoph Wildner aus Mödling (NÖ, www.salzluft.at, Tel.: 0664/2495514). Im Gespräch erklärt der Experte die Wirkung des Salzes auf die Atemwege und welche Rolle die Luftfeuchtigkeit dabei spielt.

Herr Dr. Wildner, wie wirkt das Salz auf die Atemwege und den Hals-Nasen-Ohren Bereich?

Bei der Inhalation von Salz dringen die Partikel durch die Atemwege und entfalten auf der Schleimhaut ihre schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung.

Die Reaktion von Salz, dessen Verbindung mit dem Wasser der Schleimhaut, ermöglicht einen einfacheren Abtransport von Schleim, Schmutzpartikeln und Keimen. Die Schleimhaut schwillt ab, die glatte Muskulatur der Atemwege entspannt und die Ventilation sowie die Atmung verbessern sich. Das Salz wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

In Ihrem Therapieaum „Salzluft“ beträgt die Luftfeuchtigkeit höchstens dreißig Prozent. In sogenannten Salzgrotten liegt sie zwischen vierzig und sechzig Prozent.

Warum?

Die trockene Luft gewährleistet, dass die Salzpartikel mikroskopisch fein bleiben und nicht, wie bei feuchter Luft an Wassermoleküle gebunden werden. Dadurch

erreichen wir erstmals die beste Wirkung an der Atemwegsoberfläche. Die Salzteilchen kommen bis in die letzten Lungenbläschen. Mit dieser Technologie können die mikrofeinen Salzpartikeln auch in die kleinsten Poren der Haut eindringen. Tatsache ist, je trockener die Luft und damit das Salz ist, desto mehr Feuchtigkeit kann es in den Atemwegen binden.

Wie lang sollte eine „Sitzung“ in salzhaltiger Luft dauern?

Meist dauert eine Einheit 45 Minuten. Ich empfehle eine Serie von zehn Sitzungen in regelmäßigen Abständen, zwei bis drei Mal in der Woche. Die Salzkonzentration der Luft wird präzise über die Technik reguliert. Daher ist es nicht notwendig, den Behandlungsraum mit Salz auszukleiden. Die hohe Luftqualität ist mittels eingebauter Luftaufbereitungsanlage garantiert.

Für welche Patientengruppe ist die Therapie geeignet?



Das Gerät an der Wand versprüht die feinen Salzpartikel in die Luft, die eingeatmet wird.

Die Therapie ist besonderes geeignet bei entzündlichen Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis, COPD oder Emphysem. Bei Entzündungen des Halses, der Stirnhöhlen, der Nasennebenhöhlen, Entzündung oder Überbelastung der Stimmbänder, Allergien wie Heuschnupfen, bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Müdigkeit, Stress, starker Umweltbelastung in Großstädten und bei der Raucherentwöhnung. Die jüngste Generation an Salzgeneratoren, die wir für die Trockensalzinhalation verwenden, erzeugt extrem kleine Salzpartikel. Mikrofeine Salzteilchen, die in die Haut eindringen und bei Neurodermitis, Akne und anderen Hauterkrankungen helfen können.

Wann ist die Salzinhalation nicht empfohlen?

Bei akuten fieberhaften Infekten. Bei schweren Erkrankungen jeder Art rate ich, zuvor den behandelnden Arzt zu konsultieren.



Das Salz wird für die Inhalationen fein zerstäubt.

Was passiert bei der Behandlung?

Nicht viel. Der Patient betritt den Raum in seiner Alltagskleidung, nimmt auf einem Sessel Platz und atmet ruhig. Manche lesen, die meisten genießen die Entspannung und schließen ihre Augen.

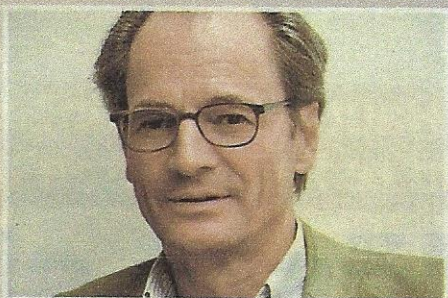
Können Allergien verschwinden?

Allergien können gelindert werden, vor allem bei Trockensalzinhalationen. Beschwerden wie Augenentzündung oder Nasenjucken werden besser, können sogar verschwinden. Die Allergie bleibt durch die genetische Veranlagung. Für Asthmatiker ist die Trockensalzinhalation als begleitende Behandlung zu einer medikamentösen Therapie gut wirksam. Es kann zu einer deutlichen Verringerung der Medikamentendosis, insbesondere der inhalierten Kortisone führen.

Dürfen Kinder diese Behandlung machen?

Natürlich bei Atemwegserkrankungen genauso wie zur

Dr. Christoph Wildner bietet Trockensalzinhalationen an. Mit Salz ausgekleidete Wände und Böden sind nicht notwendig.



Unterstützung der Abwehr.

Dienen Salzluftinhalationen auch der Vorbeugung?

Ja, die Behandlung ist hierzu vor der Allergie- oder Grippezeit und bei Kindern vor Schulbeginn zu empfehlen. Für die regelmäßige Pflege der Stimmbänder oder der Haut ist zu Beginn ein Aufenthalt von zwei bis drei Mal in der Woche, in der Folge eine wöchentliche Auffrischung empfohlen.

Warum erfahren Salzgrotten und

Salztherapien so einen Aufschwung?

Das hängt sicher eng mit einer steigenden Nachfrage nach „nicht medikamentösen“, natürlichen Therapien zusammen. Die Menschen kennen das Wohlbefinden bei Aufenthalten am Meer und suchen ähnliche Bedingungen auch zu Hause.

Information: Die Preise für eine Sitzung liegen, je nach Anbieter, zwischen 10,- Euro und 20,- Euro.