



Tief durchatmen! Die Lunge als Schwerpunkt-Thema in der November-Ausgabe von Gesunde Medizin

Von PACs

Erstellt am 11 Nov 2011 - 09:45

Sauerstoff ist lebenswichtig! Damit wir dieses wertvolle Gas aus der Atmosphäre in den Körper aufnehmen können, brauchen wir die Lungen. Über Nase und Mund wird ihnen die eingeatmete Luft zugeführt, dann gelangt der Sauerstoff ins Blut und so zu allen Organen des Körpers. Doch ganz allein von „Luft und Liebe“ kann man nicht leben: Etwas feste Nahrung und vor allem Flüssigkeit brauchen wir ebenfalls. Wie wichtig Sauerstoff für unser Überleben ist und wie das Gehirn die Atmung steuert, das lässt sich alles in der November-Ausgabe von Gesunde Medizin nachlesen.

Je nach Körpergröße saugen wir bei jedem Atemzug etwa 500 Milliliter Luft in unsere Lungen ein. Bei 14 bis 16 Atemzügen atmet ein gesunder Erwachsener pro Minute also etwa 7,5 Liter Luft ein und wieder aus. Im Laufe eines ganzen Tages kommt so ein Luftvolumen von knapp 11.000 Litern zusammen, das unsere Atemwege durchströmt. Diese Zahlen beziehen sich auf eine ruhige körperliche Betätigung. Bei sportlicher Aktivität kann sich die Menge an eingeatmeter Luft allerdings beträchtlich erhöhen: Nicht mehr 500 Milliliter, sondern bis zu zwei Litern Luft gelangen dann mit jedem Atemzug in unseren Körper. Wie oft und wie tief wir atmen, bestimmen spezialisierte Regionen im Gehirn, die über das Nervensystem Informationen erhalten, wie viel Sauerstoff oder Kohlendioxid zu einem bestimmten Zeitpunkt im Blut vorhanden ist. Als Antwort senden diese Hirnregionen Befehle an die Atemmuskulatur, wie häufig und wie tief die Atmung erfolgen soll. Weshalb aber dennoch die Luft wegbleiben kann und welche Erkrankungen die Atemwege treffen können, das schreibt Dr. Walter Fischer in der November-Ausgabe von Gesunde Medizin.

Weitere Themen im Heft sind unter anderem „Koffein – Der schöne Muntermacher“, „Fit durch den Winter“ und „Wie die Liebe gelingt“.

Außerdem beinhaltet die November-Ausgabe den Bericht des Leser-Test-Clubs zu einem Schokogetränk für einen gesunden Schlaf und im Experten-Club findet sich ein Bericht zum Thema „Rheuma, Gicht, Gelenksbeschwerden“. Ausgeschrieben zum Test ist in diesem Monat das therapeutische Nackenkissen Yellow Head. Darüber hinaus: Gesunde Medizin Spezial bietet im November viele Extras und besondere Angebote für Abonnenten und Leser.

Gesunde Medizin bietet monatlich journalistisch anspruchsvolle Beiträge zu Gesundheits- und Medizinthemen sowie unterhaltsame Reportagen über interessante Menschen und reizvolle Reiseziele. Das Leserforum bietet mit dem Testclub und dem Expertenclub eine lebendige Möglichkeit, eigenes Gesundheitswissen einzubringen. Gesunde Medizin kostet als Einzelheft 2,00 € und ist in jedem gut sortierten Zeitschriftenhandel erhältlich.

Ansprechpartner

Nicole Franke-Gricksch

Chefredakteurin Gesunde Medizin

Telefon 0 71 52 / 35 62 11

E-Mail nfg@gesundemedizin.de [1]

PACs GmbH ? Verlag

Claudia Pfeil-Zander

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gewerbestraße 9



79219 Staufen

Telefon 0 76 33 / 933 20 – 18

Telefax 0 76 33 / 933 20 – 20

E-Mail cpz@pacs-online.com [2]

Internet www.pacs-online.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:41): <http://medkom24.eu/node/15409>

Links:

[1] <mailto:nfg@gesundemedizin.de>

[2] <mailto:cpz@pacs-online.com>

[3] <http://www.pacs-online.com>