

Tipps für einen langen Atem

- **Körperlich aktiv sein:** Bewegung kann durch die verbesserte Lungenbelüftung die Lungenfunktion steigern.
- **Bewusst atmen:** Eine bewusste und tiefe Bauchatmung kann sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.
- **Die Atmung trainieren:** Singen beispielsweise stärkt Ihre Lunge und macht glücklich.
- **Sich gesund ernähren:** Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung kann einen positiven Einfluss auf Ihre Lungengesundheit haben.

Quellen: Vitamin G Nr. 10, ZHAW Gesundheit; vivo Onlinemagazin der Lungenliga; Zahlen zur Lungenfunktion, Lungenliga Schweiz; Was mit der Lunge im Alter passiert, PNEUMONEWS 2018; 10

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Fit auf Schritt und Tritt

Freitag, 29. September 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52
6300 Zug
www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 727 50 65
christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil



Gemeinde Walchwil



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



GAZette

Langer Atem im Alter

Nr. 2 / April 2023

Editorial

Liebe Walchwilerinnen und Walchwiler

Ein langer Atem haben, das ist etwas, das einen durch das ganze Leben irgendwie begleitet.

Einen wirklich langen Atem brauchte ich in den neun Jahren Schulzeit. Aber auch später in der Lehr- oder Studiumszeit oder in sonstigen nicht immer einfachen Situationen im Leben.

Es wird einem nicht alles in die Wiege gelegt und um seine Ziele zu erreichen, braucht es häufig einen grossen Durchhaltewillen, gutes Geschick, um alles drumherum zu koordinieren und eben auch ein langer Atem.

Vieles habe ich mit mehr oder weniger langem Atem erreicht. Trotzdem lassen mich der Alltag und meine Wünsche und Ziele für die Zukunft nicht allzu lange ausruhen und ich nehme wieder etwas Neues in Angriff.

Um möglichst lang bei Atem zu bleiben, gehe ich gerne in die Natur. Zum einen, um meine Kondition zu verbessern oder zumindest nicht zu verlieren, und zum anderen, um von den Alltagsorgen ein wenig Abstand zu gewinnen und durch zu schnaufen und um wieder neue Kraft zu tanken.

Ich wünsche Ihnen eine tolle Frühlingszeit und freue mich, Sie an der nächsten GAZ-Veranstaltung zu begrüssen.

Caroline Schmid, Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit



Die Atmung

Ganz unbewusst und automatisch geschieht die Atmung den ganzen Tag und auch in der Nacht. Und doch ist Ein- und Ausatmen lebensnotwendig. Auch wenn die Lunge gesund ist, lohnt es sich, sich hin und wieder mit der eigenen Atmung zu beschäftigen. Im Ruhezustand wird etwa ein halber Liter Luft eingeatmet und Sauerstoff versorgt unsere Zellen, um Energie zu gewinnen. Die oberen Atemwege filtern zudem die Luft und befördern eingeatmete Staubpartikel, Pollen oder Bakterien wieder nach aussen. Der Rhythmus des Atmens verändert sich während des Lebens. Neugeborene atmen pro Minute noch etwa vierzig Mal ein- und aus, bei Erwachsenen reduzieren sich die Atemzüge pro Minute in Ruhe auf etwa sechzehn. Bei höherer Belastung wie Gehen, Velofahren, etc. nimmt die Anzahl der Atemzüge pro Minute wieder zu, da die Muskeln zum Arbeiten auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen sind.

Lungengesundheit im Alter

Mit zunehmendem Alter kann es zu Veränderungen der Lungenstruktur und des Lungengewebes kommen. Das Lungenvolumen sowie die Elastizität der Lunge nehmen ab und es kommt zu einer vermehrten Schwächung der Atemmuskulatur. Insgesamt gelangt weniger Sauerstoff ins Blut und die körperliche Belastbarkeit kann abnehmen. Zudem können sich im Alter Atemwegserkrankungen wie die chronische Bronchitis, Schlafapnoe, Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) entwickeln. Durch eine Einschränkung der Lungenfunktion können Selbstständigkeit und Mobilität beeinträchtigt und in der Folge auch die Lebensqualität reduziert werden.

Die Kraft des Atmens

Für das körperliche und seelische Wohlbefinden ist eine gesunde Lungenfunktion von grosser Bedeutung. Emotionen haben zum Beispiel einen grossen Einfluss auf die Atmung. Ist man einer Stresssituation ausgesetzt, wird die Atmung automatisch flacher und schneller. Kommt noch fehlende Bewegung hinzu, wird die oberflächliche Atmung zudem verstärkt.