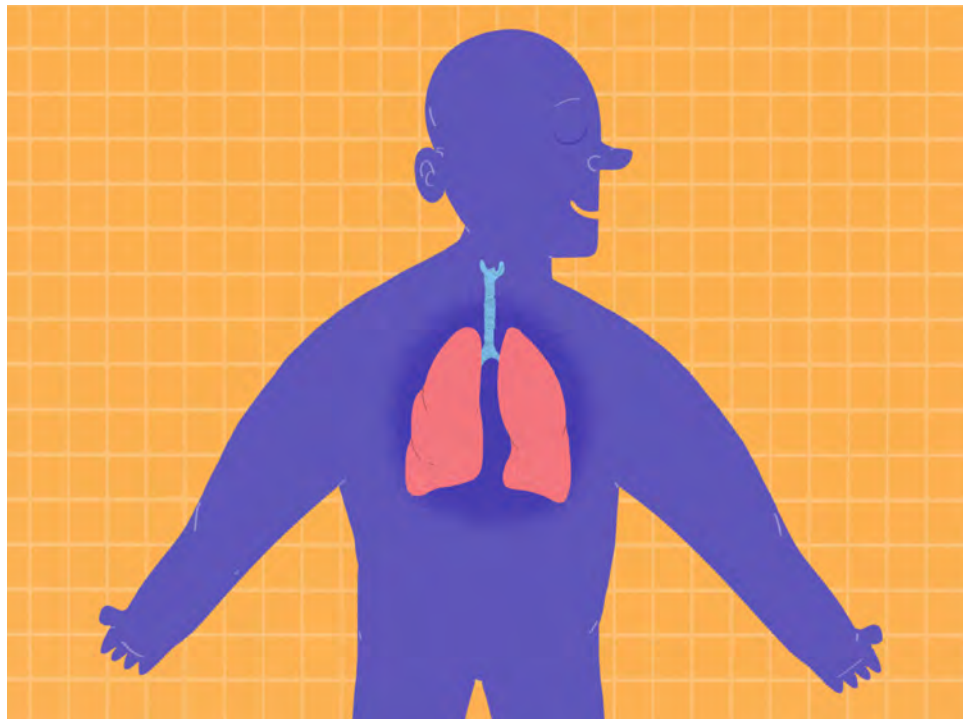


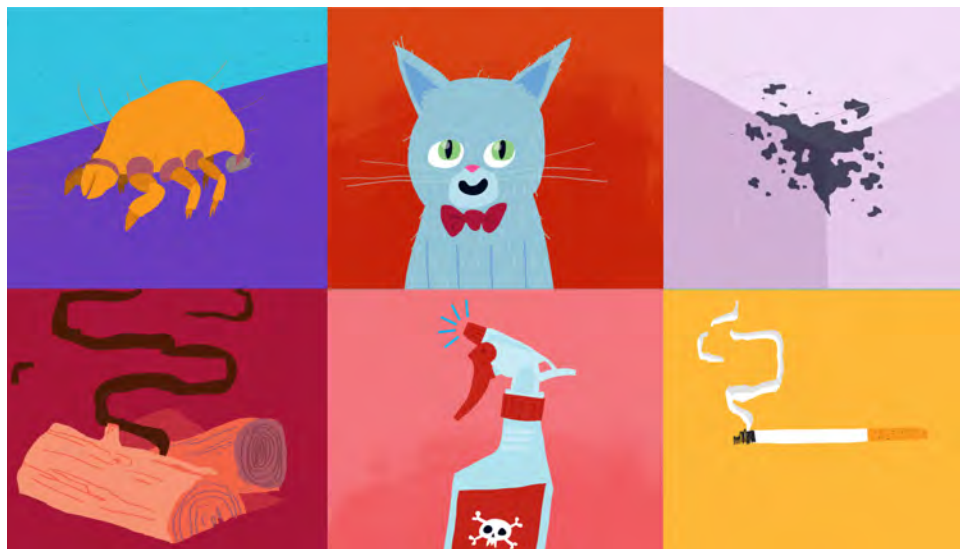
Atemwegserkrankungen

Bleiben Sie wachsam, um Ihre Lunge gesund zu halten



Atmen passiert so natürlich, dass es leicht ist, die Lunge als selbstverständlich zu betrachten. Das sollten wir nicht tun, weil die Lunge das Zentrum des Atmungssystems ist. Ihre Hauptaufgabe ist die Atmung. Die Atmung beinhaltet die Aufnahme von Sauerstoff in den Blutkreislauf, um dem Körper zu helfen, gesund und am Leben zu bleiben. Gleichzeitig wird Kohlendioxid, ein Abfallprodukt der Atmung, ausgestoßen.

Verschiedene Faktoren können Ihre Atmung beeinträchtigen



Ihre Atmung kann durch Hausstaub und Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmel, Holzrauch, Chemikalien und chemische Gerüche oder Parfums, Rauchen und Passivrauch beeinträchtigt werden. Auch Erkrankungen wie Allergien, Infektionen der Atemwege und genetische Faktoren können Sie anfälliger für Atemwegserkrankungen machen.

Verbessern Sie die Luftqualität zu Hause



- Testen Sie auf und/oder mildern Sie Radon, eine bekannte Ursache von Lungenkrebs
- Machen Sie ihr zu Hause zu einem rauchfreien Raum
- Halten Sie Schädlinge und Nagetiere fern indem Sie Oberflächen reinigen, Mülleimer abdecken und Lebensmittel in geschlossenen Behältern aufbewahren
- Verwenden Sie natürliche Reinigungsmittel, um Belastungen durch Chemikalien und chemische Gerüche zu vermeiden
- Verwenden Sie einen Luftentfeuchter oder eine Klimaanlage, um die Luftfeuchtigkeit unter 50% zu halten. So wird das Wachstum von Schimmel und Pilzen verhindert
- Reduzieren Sie Ihren eigenen CO₂-Fußabdruck, um die Umweltverschmutzung insgesamt zu reduzieren.

Schützen Sie sich unterwegs



- Lesen Sie die täglichen Hinweise zur Luftbelastung
- Machen Sie an Tagen mit schlechter Luftqualitaet keinen Sport im Freien
- Vermeiden Sie stets, in der Nähe von stark befahrenen Straßen zu trainieren
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie nicht ausreichend Abstand zu anderen halten können, um sich und andere zu schützen.