



big5 health



Luft zum Leben

LUNGENGESUNDHEIT

60+

*Dein Ratgeber für
gesunde Atemwege*

Die Lunge:

Das Atemzentrum unseres Körpers

Unsere Lunge ist ein wahres Wunderwerk! Täglich atmen wir rund 20.000-mal ein und aus. Mindestens 10.000 Liter Luft strömen dabei jeden Tag ganz automatisch durch unsere zwei Lungenflügel.

Damit versorgt unser zentrales Atemorgan den Körper und all seine Zellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und hilft gleichzeitig beim Abtransport von Schadstoffen. Die feinen Flimmerhärchen in den Atemwegen sorgen dafür, dass Fremdstoffe wie Pollen, Keime oder Staubpartikel aus den Bronchien nach außen befördert werden. So trägt die Lunge wesentlich zur automatischen Reinigung unseres Körpers bei.

Kurz: Ein gesunder Körper braucht eine gesunde Lungenfunktion! Wir fassen zusammen, was Sie tun können, um Ihre Lunge bis ins hohe Alter fit zu halten!

Lungenerkrankungen entwickeln sich oft schleichend. Frühe Warnzeichen zu erkennen, kann Lebensqualität erhalten und Leben retten!



Ihre Lunge – Ihre Lebensqualität!

Was es bedeutet, frei durchatmen zu können, merken wir immer dann, wenn die Atemwege nicht einwandfrei funktionieren – vom lästigen Schnupfen bis zur chronischen, vielleicht bedrohlichen Erkrankung der Lunge.

Mit dem Alter nimmt die Lungenleistung ab – das ist ein vollkommen natürlicher Prozess. Doch: Wer frühzeitig auf seine Lunge achtet, kann länger aktiv, mobil und gesund bleiben!

„Die Lungengesundheit ist ein zentraler Aspekt unseres Wohlbefindens. Speziell ab einem Alter von 60 Jahren sind Menschen jedoch vermehrt anfällig für Atemwegserkrankungen wie **COPD** (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), **Asthma oder Pneumonie**. Diese Erkrankungen können durch Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, Mikroplastik und den Konsum von Zigaretten und alternativen Rauchprodukten verstärkt werden. Daher ist es wichtig, das Risiko für solche Erkrankungen aktiv zu minimieren. Präventive Maßnahmen sind entscheidend. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen es, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Ältere Menschen sollten regelmäßig zu ärztlichen Untersuchungen gehen und auf ihre Atemwege achten.

Fitness spielt ebenfalls eine transformative Rolle für die Lungengesundheit. Körperliche Aktivitäten stärken nicht nur die Muskulatur, sondern verbessern auch die Sauerstoffaufnahme und reduzieren das Risiko für Atemwegserkrankungen.

Eine ausgewogene, fleischarme Ernährung, reich an Antioxidantien, unterstützt die Lunge zusätzlich. Auch Impfungen, insbesondere gegen **Grippe, Pneumokokken, Keuchhusten** und das **RS-Virus**, sind für diese Altersgruppe von hoher Bedeutung, um das Risiko schwerer Erkrankungen zu verringern. Insgesamt sollte die Lungengesundheit einen zentralen Platz in der **Gesundheitsvorsorge für Menschen ab 60 Jahren** einnehmen. Nur durch aktive Mitgestaltung können wir die Lebensqualität in dieser Altersgruppe entscheidend verbessern.“

Prim. Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour

Lungenfacharzt, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie, Klinik Floridsdorf, Wien

Unsere Videoreihe
mit wichtigen Infos
& hilfreichen Tipps zur
Lungengesundheit mit

Dr. Valipour
finden Sie hier:



Lunge in Not:

Häufige Warnsignale auf einen Blick

Chronische Lungenerkrankungen sind ähnlich verbreitet wie die Volkskrankheit Diabetes. Und auch bei der Lunge gilt: Früherkennung rettet Leben!

Bei folgenden Symptomen sollten Sie umgehend einen Lungenfacharzt oder eine Lungenfachärztin aufsuchen:

- **Kurzatmigkeit**
- **Chronischer Husten**
- **Engegefühl in der Brust**
- **Auswurf**
- **Atemnot**
- **Anhaltendes Räuspern**
- **Pfeifende Atmung**

Lungenerkrankungen entwickeln sich oft langsam und bleiben lange unbemerkt. Erste Anzeichen werden nicht selten als „Alterserscheinung“ abgetan – dabei sind sie Warnsignale, die ernst genommen werden sollten!

Häufige Lungenerkrankungen:

- **Bronchitis**
(akut oder chronisch)
- **Lungenentzündung**
(Pneumonie)
- **Lungenkrebs**
- **Asthma bronchiale**
- **Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)**
- **Lungenfibrose**

Lunge regelmäßig abhören lassen!

Wichtig:

Bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, Ihre Lunge abzuhören! Gefährliche Erkrankungen – wie die Lungenfibrose – können durch Abhören schneller entdeckt werden!



Atemwege im Zusammenspiel:

Was die Lunge belastet

Der Zustand unserer Lunge beeinflusst unser Herz, unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Umgekehrt können chronische Erkrankungen, wie z. B. eine Herzschwäche oder rheumatische Erkrankungen, die Lunge in Mitleidenschaft ziehen.

- Bei **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen** kann die Lunge in das Entzündungsgeschehen eingebunden sein.
- Bei einer **Herzinsuffizienz bzw. Herzschwäche** ist das Herz nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen, was zu einem Blutrückstau in der Lunge führen kann.
- **Adipositas (schweres Übergewicht)** kann die Lunge durch die eingeschränkte Atemmechanik und geringere Sauerstoffaufnahme belasten. Adipositas steigert außerdem das Risiko für eine Schlafapnoe, eine Erkrankung, bei der die Atmung während des Schlafes wiederholt kurzzeitig aussetzt.
- Bei der **gastroösophagealen Refluxkrankheit**, besser bekannt als „Reflux“, kann Magensäure in die Atemwege gelangen und dort Reizungen oder Entzündungen begünstigen.
- **Weitere Erkrankungen, welche die Lunge belasten können:** Eine gestörte Nierenfunktion kann zu Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge (Lungenödem) führen. Ein langjähriger unbehandelter Diabetes kann die Blutgefäße im Körper dauerhaft schädigen – und damit auch die Lungengefäße.



Wenn Sie bereits mit einer chronischen Erkrankung leben, klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, ob Ihre Lunge mitbetroffen sein könnte!

Vorsorge statt Nachsorge:

Wer vorbeugt, kann durchatmen

Das Rauchen ist und bleibt der größte Risikofaktor für die Entstehung von Lungenerkrankungen wie COPD oder Lungenkrebs. Aber auch Luftverschmutzung, Allergien und genetische Veranlagung können die Entstehung von Erkrankungen der Lunge begünstigen. In jedem Fall gilt: Je früher Lungenerkrankungen erkannt werden, desto höher ist die Heilungschance!

Vorsorgemaßnahmen:

Zur Vermeidung und Früherkennung von Lungenerkrankungen

- Rauchstopp
- Vermeidung von Passivrauch
- Vermeidung von Schadstoffen
- Körperliche Aktivität
- Lungen-Schutzimpfungen (Seite 8)
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Früherkennung durch Lungencheck
- Lungenfunktionsmessung



Die **Tage der Lungengesundheit** im Oktober zeigen auf, wie wichtig gesunde Atemwege für die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit sind, machen auf schädliche Einflüsse und Gefahren aufmerksam und geben Tipps, wie man die Lunge gesund erhält.



Schmerzfrei, schnell und unkompliziert:

So läuft ein Lungencheck ab

- Anamnese (Krankengeschichte) und Besprechung der Symptome
- Abhören der Lunge mit Stethoskop
- Lungenfunktionsmessung (Spirometrie): Hierbei atmet man durch ein spezielles Mundstück, wobei Lungenvolumen und Atemkraft gemessen werden.
- Gegebenenfalls Untersuchung der Blutwerte
- Gegebenenfalls Low-Dose-CT (Niedrigdosis-Computertomographie) von Brustkorb und Oberbauch

Virtueller Lungenarzt

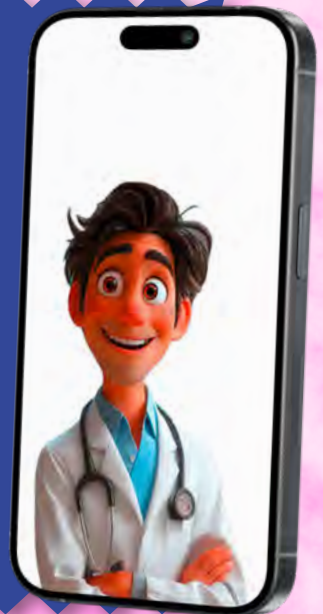
LUIS

In Österreich gibt es ca. 5.000 Lungenkrebs-Neuerkrankungen pro Jahr.

Der Online-Symptomcheck zur Früherkennung von Lungenkrebs von der Österreichischen Krebshilfe ermöglicht eine einfache Risiko-Einschätzung von Zuhause.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



*Was die Lunge schwächt,
lässt sich oft verhindern!*

Schutzimpfungen für gesunde Atemwege

Infektionen können die Lunge stark belasten – vor allem ab dem 60. Lebensjahr. Impfungen gegen Grippe, Pneumokokken, COVID-19 & Co. schützen vor schweren Verläufen und Folgeerkrankungen.

Impfungen sind ein unkomplizierter, wirksamer Schutz für Ihre Lungengesundheit. ***Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und informieren Sie sich über Ihren Impfstatus!***

*Empfohlene Impfungen für Ihre
Lungengesundheit ab 60+ Jahren
laut dem Impfplan Österreich
(Stand: Herbst 2025)*

	Pneumokokken	Empfohlen (ab Herbst 2025 kostenfrei)
	RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)	Empfohlen (nicht kostenfrei)
	Diphtherie	Nachholen empfohlen (kostenfrei)
	Pertussis (Keuchhusten)	Empfohlen (nicht kostenfrei)
	Influenza (Grippe)	
	COVID-19	

Hitze, Pollen, Luftverschmutzung:

Klimastress für die Lunge

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrachtet den **Klimawandel mittlerweile als die größte Bedrohung für unsere Gesundheit**. Hitzeperioden, Feinstaub, Ozon, Pollen – die Klimaerwärmung macht auch unseren Atemwegen zu schaffen.

- **Luftverschmutzung:** Höhere Temperaturen führen zu einer Zunahme von bodennahem Ozon und Feinstaub – beide können die Lungen schädigen.
- **Pollenbelastung:** Allergene wie Pollen werden durch den Klimawandel vermehrt freigesetzt, was zu häufigeren Asthmaanfällen und anderen allergischen Reaktionen führt.
- **Hitzewellen:** Hohe Temperaturen können die Atemwege reizen und das Atmen erschweren – besonders bei älteren Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- **Verschlechterung bestehender Lungenerkrankungen:** Steigende Temperaturen, vermehrte Trockenheit und erhöhte Luftverschmutzung können zu häufigeren und stärkeren Krankheitsschüben bei Menschen mit Asthma, COPD und anderen Lungenerkrankungen führen.

PNEUMOKOKKEN-IMPFUNG WIRD KOSTENFREI!

Eine Pneumokokken-Infektion kann u. a. eine Lungenentzündung, Hirnhautentzündung, eine Blutvergiftung oder schwere Langzeitfolgen, wie ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko, zur Folge haben. Seit 2025 gibt es eine neue Impfempfehlung für Personen ab dem 60. Lebensjahr. Aufgrund der besseren Serotypen-Abdeckung wird Erwachsenen 60+ ein 21-valenter Impfstoff empfohlen. Die Impfung ist seit Ende 2025 kostenfrei!

ACHTUNG!

Ein schwerer COVID-Verlauf kann zu Lungenversagen führen! Bei „Long COVID“ und „Post COVID“ treten außerdem besonders häufig Atemprobleme auf! Eine Impfung kann das Risiko hierfür vermindern!

Bewegung & Lungengesundheit:

Mit mehr Luft durchs Leben!

Viele Menschen verbinden Fitness mit einem gut funktionierenden Herzen, gesundem Gewicht, einer Verbesserung der Stimmung und einem geringeren Risiko für Erkrankungen wie z. B. Diabetes. Aber: **Regelmäßige Bewegung ist auch DIE Voraussetzung für eine langfristig funktionstüchtige Lunge!**

Körperliche Betätigung fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und die Atemmuskulatur, verbessert die Sauerstoffaufnahme und trainiert das Lungenvolumen.

Auch Menschen mit bereits bestehenden chronischen Lungenerkrankungen – wie z. B. Asthma oder COPD – profitieren von Sport und können ihre Beschwerden durch Bewegung deutlich verbessern.

Lungenfreundliche Sportarten sind z. B.:

- Joggen in freier Natur
- Schwimmen
- Walking
- Radfahren
- Wandern

SPORT ALS VORSORGE:

Mit regelmäßiger Bewegung bleibt Ihr Körper fit und stark – auch im Krankheitsfall.

TIPP:

Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag *(am besten an der frischen Luft)* trainieren unsere Lunge!

Einatmen, ausatmen:

Atemübungen zur Entspannung und Stärkung der Lunge

Gewusst?

Atmen beeinflusst
Körper & Psyche:
Tiefe Atemzüge
wirken beruhigend,
flache Atmung kann
Stress verstärken.



- **Den Körper strecken:** Wer viel sitzt, gibt der Lunge weniger Platz, sich bei der Atmung auszudehnen. Es ist wichtig, sich immer wieder aufzurichten, zu strecken und dabei tief ein- und auszuatmen. Beim Strecken nach oben durch die Nase einatmen, beim Beugen nach unten durch den Mund ausatmen.
- **Dreh-Dehn-Lagerungen:** Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und lassen Sie sie zur Seite kippen. Die Arme liegen gestreckt über dem Kopf, der Kopf dreht zur Gegenseite der Beine. Atmen Sie tief in die gedehnte Flanke ein. Nach einigen Minuten Seite wechseln. Bei Beschwerden die Übung kürzer halten.
- **Kontaktatmung:** Für die Kontaktatmung die Hände auf verschiedene Punkte am Körper legen (z. B. Brust, Bauch, Rippen) und bewusst in die eigenen Hände atmen. Die Hände sollten sich mit der Atmung bewegen. Versuchen Sie, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.
- **Die „Lippenbremse“:** Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch gespritzte Kussmund-Lippen wieder aus (wie beim Ausblasen von Kerzen auf einer Geburtstagstorte). Wiederholen Sie das so oft, bis Sie Entspannung verspüren.
- **Entspanntes, tiefes Atmen üben:** Versuchen Sie immer wieder, Ihre Atmung zu verlangsamen und so tief wie möglich durch die Nase einzuatmen, während Sie körperlich aktiv sind. Achten Sie dabei bewusst darauf, wie sich das entspannte Atmen im Körper anfühlt.
- **Aufrechte Körperhaltung trainieren:** Erinnern Sie sich immer wieder daran, aufrecht zu sitzen – so kann sich die Atmung im Brustkorb besser entfalten.

Hör auf deine Lunge

– jeder Atemzug zählt!

Mehr Infos:



www.big5health.at

big5health



Ziele der ÖGP:



ÖGP

Osterreichische Gesellschaft
für Pneumologie



Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren:



MSD

sanofi



**Boehringer
Ingelheim**

Wir bedanken uns bei unseren Partnern:



ÖGP

Osterreichische Gesellschaft
für Pneumologie



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910**

Impressum:

big5health – Verein für Wissensvermittlung und Steigerung von Gesundheitskompetenz und Lebensfreude bei chronischen Erkrankungen, Lacknergasse 92, 1180 Wien. Kontakt: office@big5health.at