Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

in dieser Lektion behandeln wir das Thema: „Wussten Sie?“

Der Inhalt dieses kostenlosen Online-Kurses dient ausschließlich Informationszwecken. Er ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich immer an Ihren Therapeuten.

Wussten Sie, dass man durch eine Studie mit über 5000 Menschen festgestellt hat, dass die Lungenfunktion ein Indikator für die allgemeine Gesundheit und Vitalität darstellt?

Sie ist der primäre Faktor für die potentielle Lebensdauer. Und das wurde nicht mal so eben im Vorbeigehen festgestellt, die Studie hatte eine Verlaufszeit von 30 Jahren.

Wussten Sie, dass in unseren Lungen etwa 300 bis 450 Millionen Lungenbläschen für den Gasaustausch verantwortlich sind? Wenn man alle Lungenbläschen zusammen nimmt, erhält man eine Oberfläche von etwa 70 Quadratmetern.

Das entspricht dem 30- bis 50- fachen unserer Körperoberfläche. Der Durchmesser eines Lungenbläschens entspricht ungefähr der Dicke eines Blatt Papiers.

Wussten Sie, dass der Höhepunkt der Lungenfunktion mit Mitte 20 erreicht ist? Danach fängt die Lunge langsam an, ihr respiratorisches Fassungsvermögen zu verlieren. Und zwar zwischen 10 und 25% pro Lebensjahrzehnt.

Es sei denn, man tut etwas zur Erhaltung der Atmungskapazität. Ansonsten verliert nicht nur die Lunge an Funktion. Vielmehr verschlechtert sich auch der allgemeine Gesundheitszustand, und die Lebenserwartung sinkt.

Wussten Sie, dass bei einer optimalen Ernährung über 70% der Stoffwechselendprodukte über die Atemwege ausgeschieden werden? Der Rest sollte durch täglichen Stuhlgang, beim Wasserlassen und durch Schwitzen beseitigt werden. In der Tat ist die Lunge ein Entgiftungsorgan, deren Wichtigkeit nicht genug betont werden kann. Täglich durchfluten 20 000 Liter die Lunge.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Also, wenn Sie denken, dass es wichtig ist, jeden Tag Stuhlgang zu haben oder kräftig zu schwitzen, sollten Sie noch einmal über den Wert einer freien und optimalen Atmung nachdenken.

Wussten Sie, dass sich die meisten Menschen ungesunde Atemmuster angeeignet haben? Entweder halten sie unbewusst den Atem an, atmen nur in den Brustkorb oder atmen flach und unregelmäßig.

Diese Atemmuster werden unbewusst angenommen und haben häufig eine emotionale Grundlage. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Atemmuster tatsächlich für körperliche Schäden mitverantwortlich sein können.

Auch gilt der Grundsatz: **„Wenn die Lunge leidet, leidet immer auch die Seele!“**

Wussten Sie, dass fast jede Erkrankung durch die Qualität Ihrer Atmung entweder verbessert oder verschlechtert werden kann? Also lohnt es sich, die eigenen Atemmuster zu beobachten und bei Bedarf die nötigen Korrekturen vorzunehmen.

Menschen, die optimal atmen, werden selten oder nie krank. Sie leben in der Regel auch länger als die „Schlechtatmer“. Denken Sie immer daran: „Atem ist Leben“!

Wussten Sie, dass die Lunge sich aufgrund der anatomischen Gegebenheiten im Liegen nicht regenerieren kann? Dies erklärt auch das morgendlich verstärkte Abhusten, da über Nacht kein Reinigungseffekt in der Lunge stattfinden kann.

Wussten Sie, dass die Lunge ihren eigenen Bio-Rhythmus hat? Während um die Mittagszeit die Lungenfunktion am schlechtesten ist, blüht sie zwischen 16 Uhr und 17 Uhr geradezu auf. Man sollte also seine sportlichen Aktivitäten in die späte Nachmittagszeit verlegen, da dann die Belastung der Lunge am niedrigsten ist.

Wussten Sie, dass extrem laute Musik zu einem Lungenkollaps (Pneumothorax) führen kann? Die Lunge beginnt bei bestimmten Frequenzen mitzuschwingen. Dies kann unter ungünstigen Umständen zu Einrissen im Gewebe führen, wodurch dann der Lungenkollaps ausgelöst wird. Betroffen sind vor allem junge Männer.

Wussten Sie, dass es englischen Forschern gelungen ist, zu belegen, dass bestimmte Naturstoffe in der Lage sind, chronische Entzündungen in der Lunge zu bremsen? Die Rede ist hier von Resveratrol, einem Naturstoff, der aus Wein gewonnen wird. Die Forscher haben die Zellen (Makrophagen = Fresszellen) isoliert, die die entzündlichen Prozesse in der Lunge aufrechterhalten. Vermengte man die Zellen mit Resveratrol, wurden die entzündlichen Prozesse gestoppt.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Wussten Sie, dass es amerikanische Lungenfachärzte gibt, die der Meinung sind, dass Lungengewebe sich regenerieren kann? So jedenfalls die Aussage von Dr. Robert Nims, MD, jetzt im Ruhestand, ehemaliger Chef der Lungenabteilung in West Haven im Connecticut Veterans Hospital. Zitat: „Das, was wir immer für unmöglich gehalten haben, scheint nun keine Zukunftsmusik mehr zu sein".

Wussten Sie, dass jeder Zweite in Deutschland glaubt, dass Krankheit Schicksal ist? Auch das körperliche Beschwerden sich generell nicht beeinflussen lassen. So glaubt auch jeder Zweite, dass es höhere Gewalt ist, wenn die Beschwerden wieder verschwinden.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und verbleibe bis zum nächsten Mal mit den besten Wünschen aus Lübbecke.

Ihr

Dieser Online-Kurs ist für jeden kostenlos zugänglich! Es ist erwünscht, dass dieses Wissen (dieser Online-Kurs) verschenkt und weitergegeben wird. Sie dürfen diese PDF-Datei kopieren und weitergeben! Ausdrücklich ist auch die Bereitstellung dieses Online-Kurses auf Ihrer Internetseite gestattet. Jedoch darf das Copyright nicht verletzt werden! Es ist nicht erlaubt diese PDF-Datei und den Text in irgendeiner Art und Weise, ohne Erlaubnis des Urhebers zu verändern.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de