



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🤔



Tipps für eine gesunde Lunge!

Richtig durchatmen!



Ohne darüber nachzudenken, macht ein Erwachsener etwa zwölf Atemzüge pro Minute, 20.000 Mal am Tag ist unsere Lunge wie ein Blasebalg für uns in Aktion. Genauso zuverlässig wie das Herz als unser "Motor" schlägt, versorgt uns die Lunge mit lebenswichtigem Sauerstoff. Atemzug für Atemzug.

Gerade jetzt, wenn die Temperaturen wieder kälter werden und die Gefahr einer Atemwegserkrankung steigt, bietet es sich an besonders auf deine Lungengesundheit zu achten. Ein paar Tipps wie du richtig durchatmen kannst gibt es hier:

In Bewegung bleiben!

Sport trainiert deine Atemwegsmuskulatur und verbessert so deine Belastbarkeit und Ausdauer deiner Lunge. Aber nicht nur Ausdauersport auch Yoga, Tai-Chi, Qigong oder Pilates können besonders hilfreich sein um den Fokus besonders auf die Atmung zu legen. 🏃‍♀️ 🧘‍♀️ 🌿 🧘‍♂️

Die 4711 Regel anwenden

Die Regel, um richtiges tiefes Atmen zu trainieren:

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden ausatmen
- 11 Minuten lang durchführen

Auf Luftqualität achten!

- Für eine gute Raumlufte sind **Pflanzen** besonders wichtig. Sie reinigen die Luft von winzigen Partikeln und chemischen Stoffen, die beispielsweise über Einrichtungsgegenstände in die Luft gelangen. Regelmäßiges Stoßlüften nicht vergessen und Wohnung/Büro auch mal auf Schimmelbildung untersuchen.
- Vielleicht bist du Einwohner einer Stadt mit hoher Luftverschmutzung. Ob du das bist und in welchen Monaten bzw. zu welchen Tageszeiten es weniger optimal ist z.B. joggen zu gehen kannst du dir auf der Echtzeitkarte des Luftverschmutzungsindex ansehen.

Die richtigen Lebensmittel essen

Lebensmittel mit Beta-Cryptoxanthin reduzieren nachweislich z.B. Lungenkrebs! Das findest du vor allem in rotem, orangenem und gelbem Obst & Gemüse, wie z.B. Paprika, Kürbis oder Orangen.

Äpfel, Tomaten und Bananen fördern die Reparatur der Lunge (antioxidantienreiche Lebensmittel) .

Extra Hinweis: Nach einer Studie zufolge, Je mehr Tomaten umso besser die Lungenfunktion! 🍅

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

