

# DIE LUNGE

Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ.

Sie sorgt dafür, dass Sauerstoff in unser Blut und damit in den gesamten Körper gelangt. So hat die Lunge auch einen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen. Wie diese durch das Rauchen womöglich beeinträchtigt wird und welche Auswirkungen das noch hat, erfahrt ihr hier:

## FUNKTIONSWEISE LUNGE



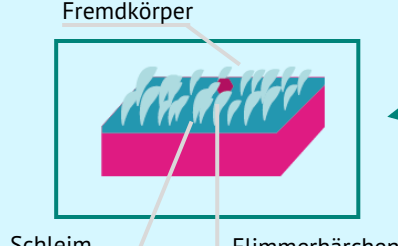
300 MILLIONEN  
LUNGENBLÄSCHEN

...hast du! Sie ergeben etwa ein Oberflächenvolumen von 100 Quadratmetern!

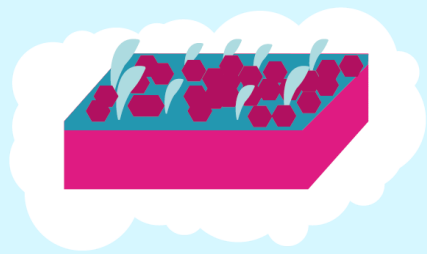
Über Nase und Mund fließt Luft über die Luftröhre in die Lunge.

Dort sorgen viele kleine Lungenbläschen dafür, dass Sauerstoff aus der Luft ins Blut gelangt und Kohlendioxid aus dem Blut an die Lunge und dann wieder nach außen abgegeben wird.

Sogenannte Flimmerhärchen sorgen für die Reinigung dieser Atemwege.



Wer raucht zerstört diese. Staub und Schleim sammeln sich dann leichter in der Lunge an und führen zu einer Reizung der Schleimhäute. Die Folgen sind Husten und Atemnot.



## EINFLUSS RAUCHEN AUF LUNGE

Durch Rauchen...



lagern sich Giftstoffe wie Teer in der Lunge ab



kann weniger Sauerstoff von der Lunge aufgenommen und ins Blut abgegeben werden



steigt das Risiko für Lungen- (20 fach erhöht!), Mund- und Rachenkrebs (sowie weitere Krebsarten) stark an



entstehen dauerhafte Entzündungen in der Lunge

Du willst mehr zu den möglichen Lungenschäden erfahren? Scann den QR-Code!



## WIE ERHOLT SICH DIE LUNGE BEIM RAUCHSTOPP

2  
WOCHEN

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten stabilisiert sich der Blutkreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich.

1  
MONAT

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.

10  
JAHRE

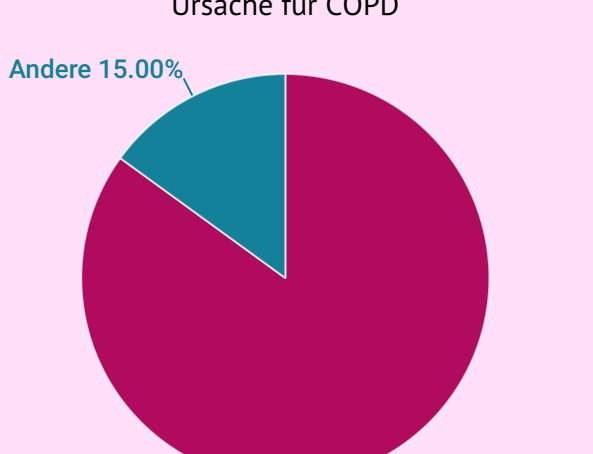
Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte.

## ÜBERRASCHENDE FAKTEN ZUR LUNGE

Schon gewusst? Kinder, die im Winter geboren werden, haben später eine schlechtere Lungenleistung und sind für andere negative Einflussfaktoren, wie zum Beispiel Rauchen, besonders anfällig. Warum das so ist, wird in den Studien noch erforscht.

## RAUCHERLUNGE UND COPD

Ursache für COPD



"COPD" steht für Chronic Obstructive Pulmonary Disease, was übersetzt wird als „dauerhaft atemwegsverengende Lungenerkrankung“.

Bei einer COPD bekommen Betroffene durch die verengten Atemwege schlechter Luft. COPD ist weltweit die dritthäufigste Todesursache und steht in engem Zusammenhang mit Rauchen!

## GUT ZU WISSEN

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Am 30. September 2023 ist Deutscher Lungentag:

Quellen:

1. Dratva J, Zemp E, Dharmage SC, Accordini S, Burdet L, Gislason T, et al. (2016) Early Life Origins of Lung Ageing: Early Life Exposures and Lung Function Decline in Adulthood in Two European Cohorts Aged 28-73 Years. PLoS ONE 11(1): e0145127. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145127>
2. Aktuelles. (o. D.). Deutscher lungentag. URL: <https://www.lungentag.de/>
3. Spahlinger, Peter. (o. D.). Wie gefährlich ist Rauchen für die Lunge?. rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/ Gefahren-und-risiken/wie-gefaehrlich-ist-rauchen-fuer-die-lunge0/>
4. Raucherlunge. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/lexikon/begriffe/r/raucherlunge/>