

# Die Lungenreinigung

Die Lungen sind tagtäglich verschiedenen Umweltbelastungen und auch den Auswirkungen ungesunder Ernährung ausgesetzt. Eine Lungenreinigung besteht aus mehreren Massnahmen, die die Lungen entlasten und zu ihrer Regeneration beitragen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 24. September 2019

## Die Lungenreinigung – Was ist das?

Eine Lungenreinigung besteht aus naturheilkundlichen und ganzheitlichen Massnahmen, die zunächst die Lungen entlasten und diesen wichtigen Organen ausserdem helfen, Schadstoffe auszuleiten und eine stärkere Abwehrkraft aufzubauen. Gleichzeitig handelt es sich um entzündungshemmende Massnahmen, so dass sich die in den Lungen oft latent vorhandenen Entzündungsprozesse langsam zurückbilden können.

## Warum ist eine Lungenreinigung nötig?

Unsere Atemluft kann mit zahlreichen Giften belastet sein, z. B. mit

- Abgasen aus Industrie und Verkehr,
- Zigarettenrauch,
- Rauch von Brennstoffen,
- Chemikalien aus E-Zigaretten-Dampf,
- Staub,
- Ausdünstungen von Baumaterialien, Möbeln und Wohntextilien,
- Giften aus der Landwirtschaft und
- Schimmel.

Gemeinsam mit einer ungesunden oder mangelhaften Ernährung belasten diese Schadstoffe rund um die Uhr unsere Lungen, führen dort zu Entzündungsprozessen, chronischer Verschleimung und im Laufe des Lebens mehr oder weniger schnell zu nachlassenden Lungenfunktionen.

Die Lungen sind zwar - wie jedes andere Organ auch - in der Lage, sich bis zu einem gewissen Grad selbst zu "reinigen". Andernfalls gäbe es keine Raucher, da diese bereits nach wenigen Wochen des Rauchens versterben würden. Doch können die Lungen - je nach Belastung - irgendwann nicht mehr alle Schadstoffe, Staubpartikel, Chemikalien etc. entfernen und es kommt schleichend zu einer immer schwächer werdenden Lungenleistung.

## Wie schaden Umweltgifte und Zigarettenrauch den Lungen?

Umweltgifte, wie Zigarettenrauch oder andere Schadstoffe in der Luft, zerstören nach und nach die feinen Flimmerhärchen der Bronchialschleimheit. Doch gerade die Flimmerhärchen sind für die Ausleitung dieser Schadstoffe zuständig. Je weniger Flimmerhärchen, umso schwächer die Selbstreinigungskraft der Lungen. Der verstärkt produzierte Schleim kann immer schwerer abgehustet werden. Bakterien und Viren können sich leichter einnisten und zu ständigen Infekten oder einer allgemeinen Schwächung der Konstitution beitragen.

Schadstoffe in der Atemluft schädigen überdies die Lungenbläschen, sie führen zur beschleunigten Bildung von freien Radikalen, was zu einem hohen Verschleiss an Antioxidantien führt, die nun an anderer Stelle im Körper fehlen.

Das Immunsystem wird durch die ständige Gegenwart giftiger Fremdstoffe in höchste Alarmbereitschaft versetzt, entsprechende Abwehrzellen werden mobilisiert, die nun zu chronischen Entzündungsprozessen führen. Diese wiederum breiten sich immer weiter über die Lungen aus und initiieren schliesslich Umbauprozesse im Lungengewebe, was sich in einer Verengung der Atemwege bemerkbar machen kann.

## Wer sollte eine Lungenreinigung durchführen?

Eine Lungenreinigung ist dabei nicht nur für jene Menschen hilfreich, die bereits an einer Lungenkrankheit, wie Asthma, COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung) oder einer Lungenfibrose leiden, auch nicht nur für ehemalige Raucher oder aktuelle Passivraucher, sondern genauso für jene Menschen, die präventiv tätig werden möchten, um ihre Lungen so zu stärken, dass diese bis ins hohe Alter leistungsfähig und gesund bleiben.

Auch wer Opfer häufiger Atemwegsinfekte ist oder gerade eine schwere Erkältung hinter sich hat, kann zu lungenreinigenden Massnahmen greifen, um den Lungen bei der Regeneration und Stärkung zu helfen.

## Wie lange dauert eine Lungenreinigung?

Eine Lungenreinigung besteht aus vielen verschiedenen Massnahmen. Manche können kurweise über einen Zeitraum von 4 bis 12 Wochen durchgeführt werden, andere können, ja sollten dauerhaft in den Alltag integriert werden, wie z. B. das Nichtrauchen und Nichtdampfen, bestimmte Übungen zur Förderung der Schleimausscheidung oder - wo erforderlich - die Installation bzw. das Aufstellen eines Luftreinigers.

## Wie funktioniert die Lungenreinigung?

Die Selbstreinigungskraft der Lungen ist so stark, dass sogar Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, (je nach Vorschädigung der Lungen) mit jedem Tag des Nichtrauchens eine kontinuierliche Verbesserung ihres Befindens verspüren. Es lohnt sich daher enorm, die Lungen mit den folgenden Massnahmen bei ihrer Selbstreinigung zu unterstützen.

### 1. Lungen entlasten

Die wichtigste Massnahme einer Lungenreinigung ist selbstverständlich die Entlastung, was bedeutet, dass man möglichst wenig Schadstoffe zu sich nimmt.

- Lassen Sie daher das Rauchen und/oder Dampfen hinter sich!
- Halten Sie sich als Nichtraucher von Rauchern und Dampfem fern bzw. bitten Sie diese, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen/dampfen.
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Schimmelquellen und eliminieren Sie diese, falls Sie fündig werden.
- Verwenden Sie keine künstlich aromatisierten Wohndüfte, wie Duftkerzen, Duftbäume, Raumsprays o. ä. Nutzen Sie besser natürliche ätherische Öle, die sogar die Raumluft reinigen können. Siehe weiter unten unter Punkt 6.
- Kaufen Sie am besten nur solche Teppichböden, Wohntextilien und Baustoffe, die entsprechend zertifiziert sind, also keine Giftstoffe ausdünsten.
- Meiden Sie als Fussgänger oder Radfahrer stark befahrene Strassen und Industriegebiete.
- Falls Sie gerade einen Ortswechsel in Betracht ziehen, wählen Sie - wenn arbeitstechnisch möglich - besser **eine Wohngegend mit gesünderer Luft**. Denken Sie dabei daran, dass ländliche Regionen nicht zwangsläufig besser sein müssen. Dort kann es - wenn Landwirtschaft in der Nähe ist - zu häufigen Pestizidbelastungen kommen.
- Wenn dies nicht möglich ist, Sie aber in einer Gegend mit schlechter Luft leben oder gar ein Raucher im Haushalt lebt, **setzen Sie einen Luftreiniger ein**. Diese können - je nach Qualität - auch kleinste Partikel schädlicher Gase, Gerüche, Rauchbelastungen, Feinstaub, Schimmel und Allergene aus der Luft entfernen.
- Nutzen Sie auch bestimmte Zimmerpflanzen, die dafür bekannt sind, die Luftqualität in Räumen zu verbessern, da sie die Raumluft von Giften befreien.
- Wenden Sie als Hobby- oder Berufsgärtner **keine Pestizide** an, auch keine Pestizide, die offiziell als „harmlos“ gelten, aber in Wirklichkeit umstritten sind, da Informationen über negative Auswirkungen entweder noch nicht vorliegen oder vom Hersteller unterdrückt werden, wie z. B. bei Roundup der Fall.
- **Vermeiden Sie ungesunde Nahrung**, da sich auch diese negativ auf die Lungengesundheit auswirkt, z. B. entzündungsfördernde Eigenschaften aufweist, die Abwehrkraft schwächt, zu verstärkter Schleimbildung führen kann (z. B. Milchprodukte, Sojamilch - testen Sie selbst, welche Lebensmittel bei Ihnen verschleimend wirken!) und überdies zu wenige Vitalstoffe inkl. Antioxidantien enthält, so dass die Lungen Angriffen aus der Luft fast schon schutzlos ausgeliefert sind.
- **Überprüfen Sie die Medikamente**, die Sie regelmässig einnehmen müssen. Manche Arzneimittel schaden den Lungen und können sogar das Lungenkrebsrisiko erhöhen, wie z. B. ACE-Hemmer (Blutdrucksenker), wie sich in einer Studie vom Herbst 2018 gezeigt hatte. Aber auch Medikamente gegen Herz- und Gelenkbeschwerden können die Lungen schädigen. Eine Liste mit bekannten lungenschädigenden Arzneimitteln finden Sie im vorigen Link.

## 2. Mit richtiger Bewegung die Lungen stärken

Bewegung ist neben der richtigen Atemtherapie und einer lungengesunden Ernährung eine der wichtigsten Säulen im Bereich der Lungenreinigung und Lungenregeneration. Regelmässige Bewegung und Stärkung der Muskulatur erhöht die Atemfrequenz, verbessert die Sauerstoffversorgung und fördert die Durchblutung, was nun wiederum die Selbstreinigung der Lungen anregt, nämlich die Ausleitung von Schadstoffen und Schleim beschleunigt.

Erst im Jahr 2018 ergab eine Studie, dass sich z. B. Tai Chi bei COPD-Patienten sogar besser auswirkte als die üblichen Reha-Massnahmen (Krafttraining, Ausdauertraining, Atemmuskeltraining, Atemphysiotherapie und Psychotherapie).

Zu berücksichtigen ist hier, dass die genannten Reha-Massnahmen meist erst bei fortgeschrittener Erkrankung von den Kassen übernommen werden, im Anfangsstadium also selbst übernommen werden müssten, was für die wenigsten Menschen möglich sein wird, so dass Tai Chi hier deutlich realisierbarer ist, da man sich einen entsprechenden Kurs meist problemlos leisten kann.

## 3. Mit richtiger Ernährung die Lungenregeneration fördern

Der Einfluss der Ernährung wird bei Verdauungsbeschwerden und inzwischen auch bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur noch selten in Frage gestellt. Bei Lungenproblemen jedoch wird die Ernährung nach wie vor meist sehr stiefmütterlich behandelt. Dabei könnte sie die Zeit der Lungenreinigung und Lungenregeneration deutlich verkürzen und das Risiko, eine COPD zu entwickeln merklich reduzieren.

Schon allein die erhöhte Zufuhr von ballaststoffreichen Lebensmitteln führt zu einer verbesserten Lungengesundheit. Denn Ballaststoffe verbessern die Darmflora und die Darmgesundheit, was nun wiederum auch auf die Lungen eine entzündungshemmende Auswirkung hat und ausserdem zu einem gestärkten Immunsystem beiträgt.

Studien haben daher ergeben, dass die Lungenfunktionen umso besser waren, je höher der Ballaststoffverzehr der jeweiligen Patienten.

Auch weiss man längst, dass das Lungenkrebsrisiko umso mehr steigt, je mehr hochglykämische Lebensmittel verzehrt werden. Hochglykämische Lebensmittel wie Zucker und Weissmehlprodukte wirken nicht nur entzündungsfördernd und schaden bereits auf diese Weise den Lungen. Sie lassen ausserdem den Blutzucker- und Insulinspiegel steigen, was nun wiederum den Spiegel der sog. Wachstumsfaktoren erhöht, die ihrerseits das Lungenkrebswachstum anfeuern können.

Gleichzeitig können bestimmte Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse, wie z. B. das Carotinoid Beta-Cryptoxanthin (in Orangen, Mandarinen, roter Paprika, Kürbis etc.) die Lungen vor Krankheiten schützen. Auch Tomaten und Äpfel – so zeigte sich in einer Untersuchung – helfen den Lungen bei der Selbstreinigung und sorgen dafür, dass die Atemwege möglichst lange gesund bleiben. Allerdings müssen gerade Tomaten und Äpfel zu diesem Zweck roh verzehrt werden, schrieben die entsprechenden Wissenschaftler. Tomatensauce und Apfelmus wirken in Bezug auf die Lungen also nicht.

Weitere Informationen zur richtigen Ernährung für gesunde Lungen oder auch bei schon diagnostizierter COPD finden Sie im vorigen Link. Dort stellen wir ausserdem empfehlenswerte Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen vor, die nachweislich die Gesundheit der Lungen und somit auch die Lungenreinigung massgeblich unterstützen.

## 4. Heilpflanzen für die Lungen

Der Einsatz von bestimmten Heilpflanzen für die Lungen in Form von Tee ist mit wenig Aufwand verbunden und kann hervorragende Ergebnisse bringen. Dabei gibt es nicht nur Heilpflanzen, die entzündungshemmend, schleimlösend, befreiend oder auf gereizte Bronchien beruhigend wirken, sondern auch Heilpflanzen, die mit ihren Schleimstoffen trockene Atemwege schützen und sogar Pflanzen, die aufgrund ihres Kieselsäuregehalts zu einer langfristigen Stärkung der Lungen führen.

Lesen Sie dazu am besten den oben verlinkten Artikel, der auch konkrete Rezepte zur Anwendung der jeweiligen Heilpflanzen enthält.

## 5. Der Drink zur Lungenreinigung

Ein täglicher Drink zur Lungenreinigung kann ganz enorm dazu beitragen, dass der Körper mit mehr Antioxidantien und schleimlösenden Scharfstoffen versorgt wird. Er besteht aus Kurkuma, Ingwer und Zwiebeln, die ausserdem allesamt über entzündungshemmende Eigenschaften verfügen.

Die Scharfstoffe aus Ingwer und Zwiebeln helfen sehr gut beim Abhusten und Freimachen der Atemwege, während der Ingwer zudem die Bronchialmuskulatur entspannt, was bei chronischen Verkrampfungen wie etwa bei Asthma äusserst hilfreich sein kann.

Und allein Zwiebeln sollen sich gar so gut auf die Lungengesundheit auswirken, dass das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte gesenkt werden kann, wenn man täglich nur 20 g Zwiebeln isst – wie eine Studie zeigte, die im obigen Link vorgestellt wird.

## 6. Ätherische Öle schützen die Lungen

Manche ätherischen Öle können – laut einer Studie von 2016 – die Zellen des Lungengewebes vor den schädlichen Auswirkungen von Schadstoffen aus der Atemluft schützen. Es handelt sich u. a. um die ätherischen Öle aus Anis, Fenchel, Basilikum und Gewürznelken, die in die Duftlampe gegeben werden können und so nicht nur den jeweiligen Raum aromatisieren, sondern durch ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften auch den Lungen nutzen, nämlich deren Abwehrkraft gegen Luftschadstoffe erhöhen.

## 7. Dampfinhalationen unterstützen die Lungenreinigung

Ätherische Öle (z. B. Teebaumöl, Salbei- oder Thymianöl) können natürlich auch mit Wasserdampf inhaliert werden, doch selbst Wasserdampf allein öffnet die Atemwege und hilft den Lungen, sich von Schleim und Schlacken zu reinigen.

Die Lungen und Atemwege mögen im Allgemeinen keine kalte oder sehr trockene Luft, da ein solches Klima die Schleimhäute austrocknet und die Durchblutung verschlechtert. Daher verschlimmern sich bei kalter, trockener Luft oft auch bestehende Atemwegserkrankungen.

Bei Wasserdampfinhalationen hingegen atmet man warme und feuchte Luft ein, die das Atmen erleichtern und so oftmals sehr plötzlich Atemwegsbeschwerden lindern kann. Wenn Sie also bereits an einer Lungen- oder Atemwegserkrankung leiden, können Sie mit Wasserdampfinhalationen (mit oder ohne ätherische Öle) Ihre Lungenreinigung sehr gut unterstützen.

Denken Sie jedoch daran, dass bei einer „normalen“ Dampfinhalation nur recht grosse Dampfpartikel entstehen, die allenfalls die Nasenschleimhaut, also die oberen Atemwege positiv beeinflussen können. Inhalatoren mit Verneblerfunktion können dagegen auch lungengängige Tröpfchengrößen bilden und sind somit auch zur Lungenregeneration und Lungenreinigung geeignet. Erkundigen Sie sich beim Kauf eines Inhalators bzw. Verneblers vorab nach der entstehenden Dampfpartikelgröße.

Will man ätherische Öle einsetzen, dann könnten diese – wenn im Vernebler eingesetzt – empfindliche Bronchien irritieren. Sie sollten daher die Verwendung der Öle im Vernebler vorab mit einem Arzt besprechen. Beim normalen Inhalieren aber können Sie sie natürlich einsetzen.

## 8. Ausreichend trinken fördert die Lungenreinigung

Wasser ist bekanntlich eine wichtige Komponente bei jedweder Entschlackung und Entgiftung. Es hilft bei der raschen Ausleitung von unerwünschten Substanzen aus dem Körper und sorgt somit dafür, dass auch der Schleim in den Atemwegen verflüssigt wird und leichter ausgeschieden werden kann.

Trinken Sie zur Lungenreinigung daher ausreichend Wasser (ca. 1,5 Liter pro Tag), ein Teil davon gerne auch in Form von lungenfreundlichen Tees, z. B. mit Thymian, Süssholz, Eibisch, Spitzwegerich, Anis oder Fenchel.

Auch zwei Tassen Grüntee können pro Tag getrunken werden, wenn Sie Grüntee gerne trinken. Er enthält starke Antioxidantien - u. a. den Stoff ECGC - die Entzündungen in den Lungen reduzieren und ausserdem das Lungengewebe vor schädlichen Substanzen aus der Luft schützen. In einer Studie vom Januar 2018 mit mehr als 1000 Erwachsenen zeigte sich, dass jene, die täglich mindestens 2 Tassen Grüntee getrunken hatten, über eine bessere Lungenfunktion verfügten als jene, die keinen Grüntee mochten.

## 9. Richtiges Abhusten von Schleim

Besonders bei bestehenden Lungenerkrankungen ist das richtige Abhusten von Schleim sehr wichtig, um die Lungenfunktionen möglichst lange aufrecht zu erhalten und um bestmöglich atmen zu können.

Je besser der Schleim abgehustet werden kann, umso grösser ist das allgemeine Wohlbefinden, da der Schleim toxische Substanzen enthält und überdies Nährboden für neue Erreger darstellen kann, also eine enorme Belastung für den Körper darstellt. Gelöster Schleim sollte daher immer ausgespuckt (in ein Taschentuch!) und nie geschluckt werden.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und achten Sie auf eine entspannte Haltung: Beide Füsse stehen flach auf dem Boden, Ihre Schultern bleiben unten und entspannt.
- Verschränken Sie die Arme vor dem Bauch und atmen Sie langsam durch die Nase ein.
- Atmen Sie nun wieder langsam aus, während Sie sich gleichzeitig nach vorn lehnen und die Arme gegen den Magen drücken.
- Husten Sie zwei- bis dreimal, während Sie ausatmen, der Mund bleibt leicht geöffnet.
- Atmen Sie wieder langsam durch die Nase ein.
- Wiederholen Sie den Ablauf, wenn nötig.

Eine andere Beschreibung sieht folgendermassen aus; probieren Sie beide Möglichkeiten aus und wählen Sie dann jene, die bei Ihnen am besten funktioniert:



- Setzen Sie sich entspannt und breitbeinig auf einen Stuhl.
- Beugen Sie den Oberkörper etwas nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf Ihren Oberschenkeln ab.
- Sobald Sie den Schleim in der Brust spüren, husten Sie kurz und kräftig (aber nicht zuuu kräftig) - und zwar gegen Ihre geschlossenen Lippen. Ihre Wangen werden kurz aufgebläht, was nun einen Gegendruck entstehen lässt, der die Atemwege weitert und die Bronchien entkrampft.
- Wenn Sie an immer wieder eintretenden Hustenattacken leiden, praktizieren Sie die Lippenbremse: Atmen Sie tief durch die Nase ein atmen durch den Mund wieder aus. Die Lippen halten Sie jedoch geschlossen, so dass die ausgeatmetete Luft durch einen schmalen Lippenspalt ausströmen kann.

## 10. Schleim aus den Lungen entfernen

Wenn Sie spüren, dass Ihre Lungen verschleimt sind, führen Sie erstens Massnahmen durch, die den Schleim verflüssigen und damit leicht lösbar machen können (viel trinken, schleimlösende Tees einsetzen, Inhalationen durchführen, ätherische Öle nutzen) und zweitens Massnahmen, die den Schleim nach draussen befördern.

Zur Entfernung des Schleims können verschiedene Techniken eingesetzt werden, wie z. B. die autogene Drainage, die Lagerungsdrainage oder auch Klopfungen. Ihr Physiotherapeut kann Ihnen hierbei helfen bzw. auch genau zeigen, welche Technik Sie selbständig durchführen können.

Die Lagerungsdrainage funktioniert beispielsweise folgendermassen: Man legt sich nacheinander in verschiedene Positionen, atmet dabei bewusst und kann auf diese Weise den Schleim u. a. mittels Schwerkraft aus den Lungen befördern. Das Atmen geht leichter und man kann damit Lungeninfektionen vorbeugen.

- **Legen Sie sich auf den Rücken**, z. B. auf den Boden oder in Ihr Bett.
- Platzieren Sie ein oder mehrere Kissen unter Ihre Hüfte, damit der Brustkorb tiefer als die Hüfte liegt.
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Jedes Ausatmen sollte doppelt so lang dauern als das Einatmen. Man nennt diese Atemtechnik daher auch 1:2-Atmung.
- Fahren Sie mehrere Minuten auf diese Weise fort.
- **Legen Sie sich nun auf die Seite**, den Kopf auf ein Kissen oder Ihren Arm.
- Legen Sie auch jetzt wieder Kissen unter die Hüfte und praktizieren einige Minuten lang die 1:2-Atmung.
- **Legen Sie sich nun auf die andere Seite** und atmen auch hier einige Minuten lang mit der 1:2-Atmung.
- **Legen Sie sich nun auf den Bauch**. Natürlich erneut mit einem oder mehreren Kissen unter der Hüfte, damit diese höher als die Brust liegt. Die Arme können den Kopf stützen, z. B. unter der Stirn.
- Atmen Sie auch einige Minuten lang in dieser Position.

## Kann jeder eine Lungenreinigung durchführen?

Bei bestehenden Krankheiten sollten die vorgestellten Massnahmen mit dem Arzt oder Heilpraktiker besprochen werden, um herauszufinden, welche davon individuell passend sind und welche eventuell erst später eingesetzt werden sollten, wenn sich das Befinden schon etwas gebessert hat.

Denn manche der genannten Massnahmen sind ungewohnt und könnten - wenn zu viele davon gleichzeitig eingesetzt werden - auch zu einer Überlastung des ohnehin geschwächten Organismus führen, da er gar nicht im erforderlichen Mass auf alle reagieren kann. Selbstverständlich können die entlastenden Massnahmen von ALLEN Menschen SOFORT umgesetzt werden!

## Quellen

- DKFZ, Fakten zum Rauchen Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg, Durch Rauchen und Passivrauchen verursachte Atemwegs- und Lungenerkrankungen, 2008
- Eske J, Natural ways to cleanse your lungs, Medical News Today, Februar 2019
- Breathing exercises
- Can air purifiers improve your lung and heart health? September 2015
- Kawagoshi A, Shibata K, Sugawara K et al., The Effects of a Warmed Steam Inhalation on Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Cross-Sectional, Controlled Study, J Pulm Respir Med 2018, Vol 8(4): 471
- Chang-Mo Oh In-Hwan Oh Bong-Keun Choe Tai-Young Yoon Joong-Myung Choi Jihyen Hwang, Consuming Green Tea at Least Twice Each Day Is Associated with Reduced Odds of Chronic Obstructive Lung Disease in Middle-Aged and Older Korean Adults, The Journal of Nutrition

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/lungenreinigung-910206.html>