

Schreib doch Petra Dampfiger Atem

Meine kleine Tochter ist immer ganz begeistert, von dem Rauch, den ihr Atem macht, wenn sie in die kühle Winterluft ausatmet. Doch wie entsteht dieser Dampf überhaupt?

Susanne A., München
Ob man den Atem sieht, hängt von mehreren Faktoren ab. Einer davon ist, wie viel Luftfeuchtigkeit die Außenluft besitzt. Dabei muss man beachten, dass warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann, als kalte. Daher ist es also auch möglich den Atemdampf nicht nur bei Minusgraden zu sehen, was ihre Tochter sicherlich freuen wird. Der nächste Faktor ist die Atemluft, die wir durch unsere

Lunge pusteln. In der Lunge wird die Luft mit Wasserdampf angereichert und auf unsere Körpertemperatur von ungefähr 37 Grad erwärmt. Trifft dann warme Luft (Atem) auf kühlere, kann die kalte Luft, den in dem Atem enthaltenen Wasserdampf nicht halten. Der schwere Wasserdampf kondensiert dann in der Luft und rieselt zu Boden – dies sieht dann oben aus wie „Dampf“. Um den Atem aber wirklich zu sehen, bedarf es einem erheblichen Temperaturunterschied und entsprechenden Außenbedingungen – somit ist es also möglich, den Atem schon bei 15 Grad zu sehen.



Gesundheit Alte Bandscheibe ...

Ich hab schon lange Zeit Rückenschmerzen, die kommen und gehen? Meine Orthopäde sagt, ich habe eine kaputte Bandscheibe. Muss ich denn jetzt gleich operiert werden deswegen? Kann ich nicht noch etwas anderes tun? Muss ich mich wirklich gleich auf dem Operationstisch legen?

Susanne O., Stammern

Nein, natürlich nicht! Bandscheibenverschleiß ist eben ein ganz übliches Problem des Alterns. Dies trifft so gut wie jeden Menschen! Die wenigsten werden deshalb gleich operiert! Sehr wichtig ist zum einen, hier ausreichende sportliche Aktivität und ein möglichst gutes muskulares Korsett. Vorsorgend (und richtig ehest und ausge-

übt) kann man also einen Menge an Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking gebietet hier zu den optimalen Mög-

lichkeiten, reichen aber zur muskulären Stabilisierung nicht immer aus. Unbedingt ist daher zusätzlich ein spezielles muskulares Training der Rückenmuskulatur nötig und empfehlenswert. In unserem Kräftigungszentrum wird beispielsweise die auf Rückentraining spezialisierte MedX Therapie durchgeführt.

Christian Wagner,
Spezialist Diagnostik, Weibelskall,
Arzt-Sport-Center,
München

