

# COPD

Die besten Tipps für  
den Alltag



# Inhalt

COPD – was steckt dahinter?	<b>2</b>
Wie entsteht COPD?	<b>4</b>
So wird COPD behandelt	<b>6</b>
Übernehmen Sie die Verantwortung: Wie Sie mit Ihrer Erkrankung richtig umgehen	<b>8</b>
Richtiges Atmen will gelernt sein	<b>10</b>
Tipps für den Notfall	<b>12</b>
So kommen Sie entspannt durch den Alltag	<b>14</b>

# COPD – was steckt dahinter?

**Sie haben von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erfahren, dass Sie an COPD leiden.** Diese vier Buchstaben stehen für die „chronisch obstruktive Lungenerkrankung“. Chronisch bedeutet, dass die Atemwege nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft entzündet und verengt sind. Je besser Sie Ihre Krankheit verstehen, desto leichter fällt es Ihnen, damit im Alltag umzugehen.

COPD macht sich durch Husten und vermehrten Auswurf bemerkbar. Bei Belastung wird auch die Ausatmung erschwert. Die Atemwege sind verengt. Schreitet die Erkrankung fort, verändert sich das Gewebe in der Lunge. Es kommt zu einer chronischen Überblähung, dem sogenannten Lungenemphysem.<sup>(1)</sup>



### **Das sollten Sie wissen <sup>(1)</sup>**

- Husten tritt meist morgens nach dem Aufwachen am stärksten auf. Er beginnt selten plötzlich und geht fast immer mit Auswurf einher.
- Der Auswurf bei COPD ist oft etwas bräunlich und kann auch Blutbeimengungen enthalten.
- Ein Rauchstopp kann die Menge des Auswurfs reduzieren. Der Reizhusten bleibt jedoch bestehen, kann aber mit entsprechenden Medikamenten gelindert werden.
- Atemnot tritt bei Belastung auf und erschwert das Ausatmen.
- Im Verlauf der Krankheit nimmt die Atemnot stark zu und kann schließlich zu einer völligen Bewegungseinschränkung der Patientin/des Patienten führen.
- COPD ist nicht heilbar, jedoch sorgen moderne Therapien für eine gute Lebensqualität.

# Wie entsteht COPD?<sup>(2)</sup>

**Bei gesunden Menschen sind die Atemwege mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet**, auf der sich kleine Härchen befinden, die Schleim immer wieder abtransportieren. Das ist wichtig, denn in der Flüssigkeit werden Schmutz und Fremdkörper, aber auch Krankheitserreger gesammelt und aus der Lunge transportiert. Bei COPD-Erkrankten ist die Schleimhaut durch chronische Entzündungen beschädigt. Der Schleim kann nicht mehr abtransportiert werden, der Husten nimmt zu.

Rauchen gilt als ein Hauptgrund, warum Menschen an COPD erkranken, daher spricht man bei Patientinnen/Patienten auch oft von einer „Raucherlun-

ge“. Auch Passivrauchen oder das Einatmen stark verschmutzter Luft über einen langen Zeitraum – zum Beispiel am Arbeitsplatz mit hoher Staubentwicklung – können eine COPD auslösen. Bei etwa drei Prozent der Betroffenen liegt eine genetische Ursache vor.

Eine COPD kann sich immer wieder plötzlich verschlechtern – in der Medizin spricht man dann von sogenannten „Exazerbationen“. Typische Zeichen sind zunehmende Atemnot, stärkerer Husten mit verstärkt zähem Schleim sowie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber. Auslöser können Infekte oder andere Erkrankungen sein.



# So wird COPD behandelt

**Wenn die Ärztin/der Arzt bei Ihnen COPD festgestellt hat, wird sie/er gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erarbeiten.**

Dieser Plan ist auf Ihre individuelle Situation abgestimmt und umfasst die Einnahme von Medikamenten und weitere Maßnahmen.

Medikamente sind in Tabletten- oder Saftform sowie zur Inhalation erhältlich. Sie erweitern die Atemwege und helfen, die Entzündung einzudämmen. Eingesetzt wird eine Kombination aus Dauermedikamenten, die regelmäßig eingenommen werden müssen, und der sogenannten Bedarfs- oder Notfallmedikation, im Falle von akuten Verschlechterungen. Inhalatoren wirken rasch am richtigen Ort: in den Atemwegen. Dadurch reicht

im Vergleich zu Tabletten eine niedrigere Dosis aus, um eine gute Wirkung zu erzielen.<sup>(3)</sup>

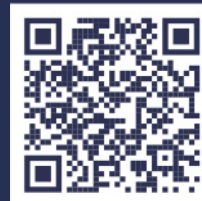
Im fortgeschrittenen Stadium von COPD kann es vorkommen, dass der Körper dauerhaft zu wenig Sauerstoff erhält. Dann werden Patientinnen/Patienten über eine Nasenbrille oder eine Nasenmaske zusätzlich mit Sauerstoff versorgt. Wichtig ist, dass jede Patientin/jeder Patient mit Sauerstofftherapie genau weiß, wie hoch der Sauerstoff in Ruhe, in Bewegung und bei Belastung dosiert sein muss. Kommt zu viel Sauerstoff ins Blut, kann der Atemreflex aussetzen und zu Bewusstlosigkeit führen. Sinnvoll ist daher immer einen Sauerstoffpass mitzuführen.<sup>(4)</sup>





### **Tipp: Inhalatoren richtig anwenden <sup>(5)</sup>**

Egal, welchen Inhalator Sie verwenden: Die richtige Anwendung ist von großer Bedeutung für die Wirksamkeit. Scannen Sie den QR-Code und lernen Sie in diesem Video Schritt für Schritt den Umgang damit.



# Wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen sollten

Für einen großen Teil des Behandlungserfolges sind Sie selbst verantwortlich. Das heißt, dass Sie durch Ihren Lebensstil und Ihr Verhalten viel dazu beitragen können, dass es Ihnen trotz COPD im Alltag gut geht.

Bei einer COPD muss der Körper dauerhaft mit einer starken Entzündung umgehen. Gleichzeitig kommt nicht mehr so viel Sauerstoff in den Zellen an. Das kann auch das Herz und die Gefäße beeinflussen. Daher wird Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt auch die Herz-Kreislauf-Funktionen überwachen. Häufig auftretende Begleiterkrankungen sind zudem Diabetes mellitus, Osteoporose und psychische Belastungen aufgrund der Erkrankung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber! <sup>(1), (2)</sup>

Die Beobachtung der Erkrankung und Ihre Erfahrungen erleichtern Ihnen, in schwierigen Situationen überlegt und angemessen zu handeln. Mit dem regelmäßigen Aufschreiben stärken Sie Ihr Körpergefühl und Ihre Selbstwahrnehmung. Das unterstützt bei der Früherkennung von Veränderungen und gibt Ihnen Sicherheit.

## **Tipps für den Umgang mit COPD im Alltag**

> **Medikamenteneinnahme:** Wichtig sind die konsequente und regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente und die richtige Inhalationstechnik. Wenn Sie Fragen haben, hilft Ihnen Ihre behandelnden Ärztin/Ihr behandelnder Arzt weiter.



- > **Arztbesuch:** Dadurch kann die Therapie laufend angepasst und ernst zu nehmende Folgen bzw. Verschlechterungen können rechtzeitig erkannt werden.
- > **Peak-Flow-Messungen:** Ein wichtiger Teil bei der Selbstkontrolle ist die Messung des Atemspitzenflusses. Die Messung erfolgt mithilfe eines sogenannten Peak-Flow-Meters. Der Atemspitzenfluss ist der maximal erreichbare Atemfluss während des Ausatmens. Bei einer guten Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Bei einer Verengung der Bron-



chien sinkt der Wert. Die Werte schwanken im Tagesverlauf. Gemessen werden sollte morgens nach dem Aufstehen, mittags und abends sowie bei akuter Atemnot. Nehmen die Werte kontinuierlich ab, sollten Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.<sup>(6)</sup>

- > **Tagebuch:** Notieren Sie die eingenommenen Medikamente, Beschwerden und die Peak-Flow-Werte in einem Tagebuch und bringen Sie die Aufzeichnungen zum Arztbesuch mit.

# Richtiges Atmen will gelernt sein

**Das Ein- und Ausatmen passiert im Regelfall ganz automatisch.** Dennoch können spezielle Atemübungen und bewusstes Atmen die Lunge trainieren und dazu beitragen, das Atmen zu erleichtern. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch eine entlastende Körperhaltung. Beides können Sie erlernen.

Der erste Schritt ist die bewusste Wahrnehmung des Atems. Dabei hilft das Zählen der Atemzüge: Atmen Sie für vier Sekunden ein und für vier Sekunden wieder aus. Steigern Sie dann langsam die Zeitspanne, ohne sich dabei zu sehr anzustrengen.

Im zweiten Schritt üben Sie die Bauch- und Brustatmung. Beide laufen im Idealfall parallel zueinander ab.



## Wie funktioniert Bauchatmung? <sup>(7)</sup>

Bauchatmung oder Zwerchfellatmung: In entspannter Rückenlage oder im Sitzen legen Sie beide Hände auf den Bauch. Versuchen Sie nun, so zu atmen, dass Sie deutlich das Heben und Senken des Bauches mit den Händen wahrnehmen können. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie ausatmen, drücken Sie leicht mit den Händen gegen den Bauch. So unterstützen Sie die Ausatmung.



### Wie funktioniert Brustatmung? <sup>(8)</sup>

**Brustatmung:** Wenn sich die Muskeln zwischen den Rippen zusammenziehen, hebt sich der Brustkorb und die Luft kann in den vergrößerten Brustkorb einströmen. Zum Ausatmen erschlaffen die Zwischenrippenmuskeln und der Brustkorb kehrt in seine ursprüngliche Position zurück. Um den Brustkorb zu dehnen, setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen, und lassen die Arme seitlich hängen. Wenn Sie einatmen, führen Sie nun einen Arm über die Seite so weit wie möglich nach oben über den Kopf. Beim Ausatmen nehmen Sie langsam wieder die Ausgangsposition ein. Wechseln Sie den Arm und wiederholen Sie die Übung mehrmals.

# Tipps für den Notfall

**Bei einem COPD-Anfall können die richtige Atemtechnik und atemerleichternde Körperhaltungen rasch Linderung bringen** und zur Beruhigung beitragen. Wichtig ist, dass Sie die Techniken regelmäßig in Ruhe üben und wiederholen, damit sie im Notfall ganz automatisch zur Verfügung stehen.

**Notfalltipp 1: Lippenbremse <sup>(9)</sup>**

Atmen Sie gegen die locker aufeinanderliegenden, gespitzten Lippen aus. Die Wangen sind aufge-

bläht. Der Luftstrom wird so gebremst und kann gleichmäßiger und vollständiger ausgeatmet werden. Sie setzt dem erhöhten Druck im Brustkorb selbst Druck entgegen und erleichtert so die Ausatmung. Sprechen Sie beim Ausatmen die Laute „f“, „s“ oder „sch“. So wird der der Luftstrom hörbar und kann leichter kontrolliert werden.



QR Code zum Video



## Notfalltipp 2: Körperhaltung <sup>(10)</sup>

Wenn die Muskulatur in den Armen und im Schultergürtel entlastet wird, erleichtert das die Atmung. Dazu eignen sich

**1. der Kutschersitz:** Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Sessels und legen Sie die Ellbogen auf die Knie. Der Rücken ist gerade, der Bauch entspannt.

**2. die Torwartstellung:** Stehen Sie mit leicht abgewinkelten, gespreizten Beinen und beugen Sie sich nach vorne. Die Arme stützen sich auf die Knie.

**3. die Stütze auf Sessel oder 4. Tisch:** Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und stützen Sie sich auf eine Sessellehne oder – im Sitzen – auf einen Tisch.

# So kommen Sie entspannt durch den Alltag

## **Guten Morgen!**

Bevor Sie aufstehen, dehnen und strecken Sie sich ausgiebig. So bereiten Sie den Körper auf die folgenden Belastungen vor.

## **Medikamente nicht vergessen**

Inhalieren Sie Ihr Medikament in aufrechter Körperhaltung und wie Sie es mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt gelernt haben. Nehmen Sie andere Medikamente gemäß des verordneten Zeitplans ein.

## **Ausgewogen essen**

Die Nahrung sorgt dafür, dass unser Körper gut mit Energie versorgt wird. Ist die Atmung eingeschränkt, kommt zu wenig Sauerstoff in den Körper. Sauerstoff ist aber für die Verwertung der Nährstoffe wichtig. Ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung hat einen besonderen Stellenwert. Zu den

wichtigsten Bestandteilen einer lungenfreundlichen Kost gehören Antioxidantien wie Vitamin C, E oder Betacarotin, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aus Fisch, grünem Gemüse und gesunden Fetten, Phosphor und Magnesium.

## **Weg mit dem Stress**

Entspannungsübungen wie Qi-Gong, Yoga oder autogenes Training helfen, innere Anspannungen und Ängste zu lösen und damit auch freier durchzuatmen. Strukturieren und planen Sie die täglich anfallenden Aktivitäten. Dies vermindert unnötigen Stress.

## **Gut angezogen**

Achten Sie auf lockere Kleidung. Enge T-Shirts oder Hosen können Ihnen auch die Luft „abschnüren“. Tipp: Schuhe lassen sich mit langen Schuhlöffeln auch ohne anstrengendes Bücken leicht anziehen.



### **Sitzen hilft**

Sie sollten möglichst wenig stehen und stattdessen Ihre Tätigkeiten bevorzugt im Sitzen verrichten. Das gilt auch für das An- und Ausziehen. Sessel oder Hocker sollten Sie deshalb überall dort aufstellen, wo Sie regelmäßig über einen längeren Zeitraum stehen müssen, zum Beispiel im Bad beim Zähneputzen oder in der Küche.

### **Saubere Luft**

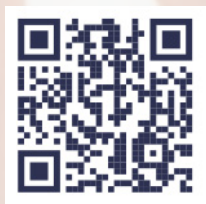
Vermeiden Sie intensive Düfte wie Parfüm, Pflegemittel oder Duftkerzen. Häufiges Staubwischen und -saugen hält die Raumluft staubfrei. Auf jeden Fall sollten Sie sofort mit dem Rauchen aufhören und gegebenenfalls auch Ihre Mitbewohner

davon überzeugen.

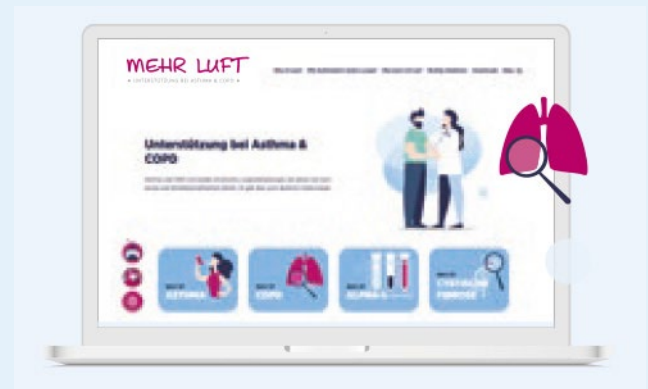
### **Selbsthilfegruppen**

Oft hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind. Wichtige Adressen finden Sie hier:

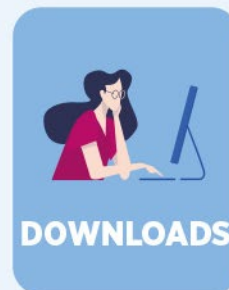
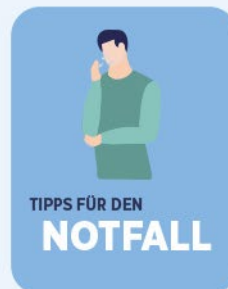
[https://oekuss.at/selbsthilfe\\_landesebene](https://oekuss.at/selbsthilfe_landesebene)



# Informationsplattform [www.mehr-luft.at](http://www.mehr-luft.at)



Die Informationsplattform **mehr-luft.at** bietet Ihnen Informationen und Tipps rund um ein Leben mit Asthma, COPD, Cystischer Fibrose und Alpha-1-Antitrypsinmangel. Von Expert:innen für Sie.



# Maßnahmen im Notfall:

- > Ruhe bewahren!
- > Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert.
- > Eine erleichternde Atemtechnik anwenden.
- > Notfallmedikamente einnehmen.
- > Wenn keine Besserung eintritt – Rettung alarmieren.

**Notrufnummer 144**



## Quellen:

- <sup>(1)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/grundlagen>
- <sup>(2)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/risikofaktoren>
- <sup>(3)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/therapien>
- <sup>(4)</sup> <https://www.netdokter.de/therapien/sauerstofftherapie/>
- <sup>(5)</sup> <https://mehr-luft.at/aktuell/inhalatoren-korrekt-anwenden>
- <sup>(6)</sup> <https://www.netdokter.de/diagnostik/lungenfunktionstest/peak-flow-messung/>
- <sup>(7)</sup> <https://www.netdokter.de/anatomie/atmung/bauchatmung/>
- <sup>(8)</sup> <https://www.netdokter.de/anatomie/atmung/brustatmung/>
- <sup>(9)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>
- <sup>(10)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>

## Impressum:

Chiesi Pharmaceuticals GmbH  
Gonzagagasse 16/16, 1010 Wien, Österreich  
Tel.: +43 1 407 39 19 – 0  
E-Mail: [office@chiesi.com](mailto:office@chiesi.com)  
Internet: [www.chiesi.at](http://www.chiesi.at)

Die Inhalte beschreiben allgemeine Tipps im Umgang mit der Erkrankung „COPD“. Sie ersetzen keinesfalls den Besuch bei einem Arzt! Sie sind auch nicht Grundlage für die Einnahme von Medikamenten. Wenn Sie medizinische Fragen haben, so wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt!

2278/TCP/respir/AT/11-2023

# Kontakt für den Notfall:

Name:

---

---

Telefon:

---

Mein COPD-Präparat heißt:

---

---