

## COPD lässt sich vorbeugen

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

Sie sind bereits über 40 Jahre alt und seit langem Raucher. Dann haben Sie ein hohes Risiko eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, kurz COPD oder auch „Raucherlunge“ genannt, zu bekommen. Sie wird in erster Linie durch Zigarettenrauch verursacht. Das Beste ist also, rechtzeitig mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen. Ob Sie bereits von der Krankheit betroffen sind, kann Ihr Arzt feststellen. Ist die Krankheit erst einmal erkannt, lässt sich das Fortschreiten mit zunehmender Atemnot durch Rauchstopp, körperliche Aktivität und Medikamente bremsen.

### Was versteht man unter einer COPD?

COPD ist eine Lungenerkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind. Sie führt zu Symptomen wie Husten und Auswurf. Das Tragische ist, dass sich die Lungenfunktion kontinuierlich verschlechtert und dadurch auch das Befinden und die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt werden können. Die Entzündung betrifft nur die Lunge, sondern oft auch andere Organsysteme wie Muskulatur und Knochen. Viele der Betroffenen leiden an Muskel- und Knochenschwund oder an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße.

### Wie häufig ist diese Lungenerkrankung?

Einer aktuellen Studie zufolge haben 13 Prozent der Menschen über 40 Jahre eine COPD, das

heißt etwa jeder siebte in dieser Altersgruppe ist betroffen. Raucher sind besonders gefährdet. In der Studie wurde die Lungenerkrankung bei 20 Prozent der Raucher festgestellt. Sie ist bereits die vierthäufigste Todesursache weltweit. In zehn Jahren wird sie nach Einschätzung von Epidemiologen sogar die dritthäufigste Todesursache sein.

### Rauchstopp ist die effektivste Schutzmaßnahme

### Kann man der Krankheit vorbeugen?

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung einer COPD ist der Verzicht auf Tabakrauchen. Es gibt mittlerweile viele Raucherentwöhnungsprogramme, um das Aufhören mit dem Rauchen zu erleichtern. Dazu gehören verhaltenstherapeutische Maßnahmen und Arzneimittel wie Nikotinkaugummi, Nikotinpflaster, Bupropion und Vareniclin. Sinnvoll ist auch das Vermeiden oder die Reduktion von Luftschadstoffen am Arbeitsplatz.

### Wie lässt sich eine COPD feststellen?

Die COPD entwickelt sich in der Regel schleichend. Erstes Zeichen ist häufig Husten, der immer hartnäckiger wird und die

Betroffenen vor allem morgens, später auch tagsüber quält. Hinzu kommt Auswurf, der langsam zäher wird und immer schwerer abzu husten ist. Die Betroffenen leiden außerdem an Atemnot, zunächst nur bei körperlicher Belastung, etwa beim Sport oder Treppensteigen, später auch in Ruhe. Häufig ist auch ein Engegefühl in der Brust, und viele der

Betroffenen verlieren ungewollt an Gewicht. Ob tatsächlich eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung vorliegt, kann der Arzt durch eine Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie) klären.

Mit diesem Untersuchungsverfahren kann der Arzt auch feststellen, ob nicht vielleicht doch eine andere häufige Atemwegserkrankung, Asthma, Ursache der Beschwerden ist.

### Welche Möglichkeiten zur Behandlung gibt es?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht nur die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung einer COPD, sondern auch eine wirksame Behandlungsmöglichkeit, wenn die Krankheit bereits vorhanden ist. Der fortschreitende Verlust der Lungenfunktion und – damit verbunden – der Lebensqualität lässt sich durch den Verzicht auf Rauchen deutlich verlangsamen. Auch regelmäßige körperliche Aktivität, etwa durch die Teilnahme an Lungensportgruppen, und Medikamente können dazu beitragen, dass die Lungenerkrankung langsamer fortschreitet.