

# ÄRZTE & ZEITUNG

## PATIENTEN-INFORMATION

## Strategien gegen COPD

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine chronisch-obstruktive Lungenkrankheit, kurz COPD oder auch „Raucherlunge“ genannt, festgestellt. Eine Heilung dieser Krankheit ist zwar noch nicht möglich, aber die Beschwerden wie Husten und Atemnot können gelindert und das Fortschreiten der Krankheit kann verzögert werden. Dazu können Sie selbst viel beitragen. Das Wichtigste ist, das Rauchen aufzugeben. Auch regelmäßige körperliche Aktivität ist sinnvoll, um die Belastbarkeit zu erhalten. Und Medikamente halten die COPD in Schach.

### Verzicht auf Rauchen

Die wichtigste Maßnahme nicht nur zur Vorbeugung einer COPD, sondern auch zur Verzögerung des Fortschreitens dieser Erkrankung ist der Verzicht auf Tabakrauchen. Denn die mit der COPD einhergehende Entzündung der Bronchien wird hauptsächlich durch Tabakrauch verursacht. Es gibt inzwischen 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 die Reduktion von Luftschadstoffen wie der Schutz vor Passivrauchen am Arbeitsplatz.

### Grippe- und Pneumokokkenimpfung

Wer eine COPD hat, sollte sich jedes Jahr im Herbst gegen Grippe

impfen lassen. Das wirkt schweren Krankheitsverläufen entgegen. Und es kommt seltener zu Lungenentzündungen. Studien zufolge sind Menschen, die jährlich zur Grippe-Impfung gehen, besser vor Atemwegsinfekten geschützt als solche, die nur einmal geimpft wurden. Experten empfehlen außerdem die Pneumokokken-Impfung.

### Regelmäßiges Training erhält die Belastbarkeit

### Medikamentöse Behandlung

Um die Atemnot zu lindern, können bei Bedarf Arzneimittel, die die Bronchien erweitern, als Tablette eingenommen oder inhaliert werden. Hierzu gehören sogenannte Beta-2-Sympathomimetika und Anticholinergika. Auch Theophyllin kann die Beschwerden lindern. Genügt das nicht, können zusätzlich täglich langwirksame Substanzen, die die Bronchien erweitern, inhaliert werden. Dadurch bessern sich nicht nur Atemnot und Lungenfunktion, sondern es kommt auch seltener zu akuten Verschlechterungen, die die Einnahme von Kortison-Tabletten oder von Antibiotika erfordern. Treten solche Verschlechterungen (Exazerbationen) häufiger auf, ist es sinnvoll, zusätzlich täglich Kortison zu inhalieren.

### Regelmäßige körperliche Aktivität

Die COPD führt zur Einengung der Atemwege sowie zur Überblähung der Lunge. Beides trägt dazu bei, dass die körperliche Belastbarkeit stetig abnimmt. Gleichzeitig wird die Muskulatur immer schwächer.

Dieser schleichenden Entwicklung kann man durch regelmäßiges körperliches Training gegensteuern. Dadurch bleiben von COPD Betroffene im Alltag belastbarer.

Außerdem haben sie weniger Exazerbationen und müssen seltener ins Krankenhaus als Untrainierte. Nicht zuletzt kann durch Training auch dem erhöhten Osteoporose-Risiko entgegengewirkt werden. Besonders günstig sind bei COPD Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren und Schwimmen. Sinnvoll sind, besonders für ältere Menschen in schlechtem Trainingszustand, auch Koordinationsübungen wie das Jonglieren mit Bällen, etwa in Lungensportgruppen.

### Spezielle Maßnahmen

Bei sehr schwerer COPD mit stark eingeschränkter Lungenfunktion kann auch eine Langzeitsauerstofftherapie die Beschwerden lindern und die Belastbarkeit fördern. Eventuell kommt auch eine operative Behandlung bis hin zur Lungentransplantation in Frage.