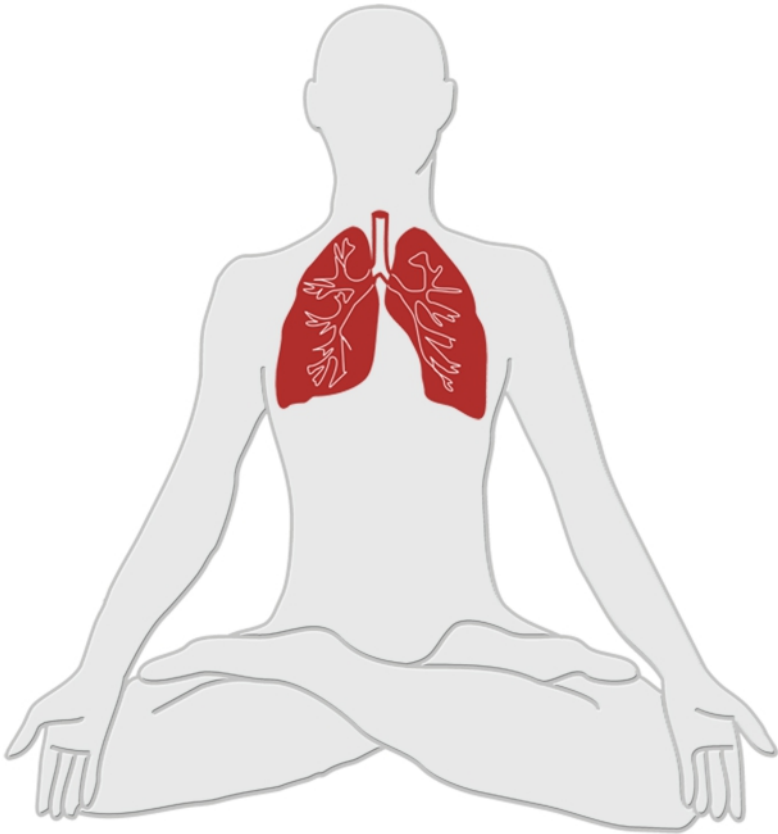


DER LUNGENBOTE HEFT 1

COPD



COPD & Lunge e.V.

Patienten- und Selbsthilfeorganisation
für Lungenerkrankte

Weltweit erkranken immer mehr Menschen an der chronischen Lungenerkrankung COPD. Man schätzt dass ca. 600 Millionen Menschen an dieser Erkrankung leiden.

Was bedeutet COPD?

Die Abkürzung COPD steht für die chronisch-obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem (englisch: **chronic obstru**ctive **pulmonary disease**).

[C] hronic	dauerhaft
[O] bstructive	einengend
[P] ulmonary	auf die Lunge bezogen
[D] isease.	Erkrankung

Eine COPD entwickelt sich über einen langen Zeitraum, oft besteht sie schon sehr viele Jahre ohne dass der Betroffene etwas bemerkt.

Die charakteristischen Krankheitszeichen, das so genannte „AHA Symptom“ wird anfangs kaum wahrgenommen.

A >> Auswurf, H >> Husten, A >> Atemnot

Ein einmal entstandener Schaden an der Lunge bildet sich nicht mehr zurück. Dies führt bei den Betroffenen allmählich zur Einschränkung ihrer Alltagsaktivitäten, da der Körper für seine Funktionen Sauerstoff benötigt. Meistens ist das der Zeitpunkt, wo die Betroffenen das erste Mal zum Lungenfacharzt gehen.

Auslöser einer COPD

Es gibt eine Reihe von Faktoren die zur COPD führen können. Dazu zählt das inhalative Rauchen, also der s. g. Lungenzug. Die Umweltverschmutzung, hier gehen immer mehr renommierte Wissenschaftler dazu über, die Umweltverschmutzung höher einzustufen als das Rauchen. Berufsbedingte Schädigungen durch schädliche Gase und Stäube, z. B. Baustaub oder chemische Stoffe wie sie in der Produktherstellung, bei z.B. von Kunststoffen, Verwendung finden. Sehr selten wird die Erkrankung durch einen Gendefekt oder durch Mangelernährung ausgelöst.

Therapie der COPD

Die COPD ist nach den Erkenntnissen der Wissenschaft zurzeit nicht heilbar. Man kann lediglich die Beschwerden lindern und den Verlauf der Erkrankung verlangsamen. Linderungen verschaffen meist inhalative bronchienerweiternde, entzündungshemmende so wie schleimlösende Medikamente, die je nach Schweregrad der Erkrankung variieren.

Alle Medikamente können nur dann wirken wenn Sie mit dem Rauchen aufhören!

Nicht medikamentöse Therapien

Heutzutage hat die nicht medikamentöse Therapie einen hohen Stellenwert in der Behandlung von Lungenerkrankungen, die nachfolgend kurz genannt werden.

Rauchstopp

Wichtigster Baustein jeglicher Lungenerkrankung ist die Nikotinabstinenz!

Impfungen

Betroffene sind häufig infektanfällig, lassen Sie sich gegen Grippe- und Pneumokokken impfen!

Schulungen

Nehmen Sie nach Möglichkeit an einer Atemwegsschulung teil. Disease-Management-Programme (DMP) werden von der Krankenkasse angeboten.

Körperliches Training

Bewegung ist ein fester Bestandteil der Langzeittherapie bei Lungenerkrankungen. Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Lebensqualität, erhöht Ihre Belastbarkeit und verringert die Anzahl akuter Verschlechterungen.

Atemtherapie

Hier erlernen Sie bestimmte Atemtechniken, wie die Lippenbremse und die Atemerleichternden Stellungen, die Ihnen in Notfallsituationen helfen können.

Klopfmassage

Klopfmassagen erleichtern das Abhusten von zähem Schleim

Ernährungsberatung

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht. Ungewollte Zu- bzw. Abnahme an Körpergewicht kann zu einem ungünstigen Krankheitsverlauf führen. Manchmal ist dann eine gezielte Ernährungstherapie notwendig.

Sauerstoff-Langzeittherapie

Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung, benötigen viele Betroffene eine Langzeit-Sauerstofftherapie.

Rehabilitation

Das allgemeine Ziel der medizinischen Rehabilitation ist es, einer drohenden Behinderung oder Pflegebedürftigkeit vorzubeugen, sie nach Eintritt zu beseitigen, zu bessern oder eine Verschlimmerung zu verhüten.

Wir möchten allen, die an einer Lungenerkrankung leiden und deren Angehörige ein Forum bieten, in dem sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. So ist es möglich, sich über die Erkrankungen zu informieren und den eigenen Wissensstand zu verbessern. Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu informieren, um bestmöglich mit der Erkrankung zu leben.

Um alle Vorteile unserer Internetseite zu nutzen, möchten wir sie bitten, sich kostenlos unter **www.copdundlunge.de** zu registrieren.

Alle ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Sollten sie dazu Fragen haben, wenden sie sich bitte
an: **redaktion@copdundlunge.de**

Ansprechpartner COPD & Lunge e.V.

Heidi Witt

Tel.: 02405 - 475255

eMail: h.witt@copdundlunge.de

Wolfgang Ramsteiner

Tel.: 0241 - 6084981

eMail: w.ramsteiner@copdundlunge.de



Heidi Witt & Wolfgang Ramsteiner

Copyrightinweis:

Alle Texte und Fotos in diesem Ratgeber, sind geistiges Eigentum der Autoren und Fotografen. Jegliche Verwertung, wie das Kopieren und Bearbeitung durch digitale Systeme, ist insgesamt und auch teilweise, und das Hochladen auf andere Internetseiten und soziale Netzwerke, ohne schriftliche Genehmigung untersagt.

Jede Zuwiderhandlung wird strafrechtlich verfolgt.

© Für den Text W. Ramsteiner © Für Fotos W. Ramsteiner und B. Witt