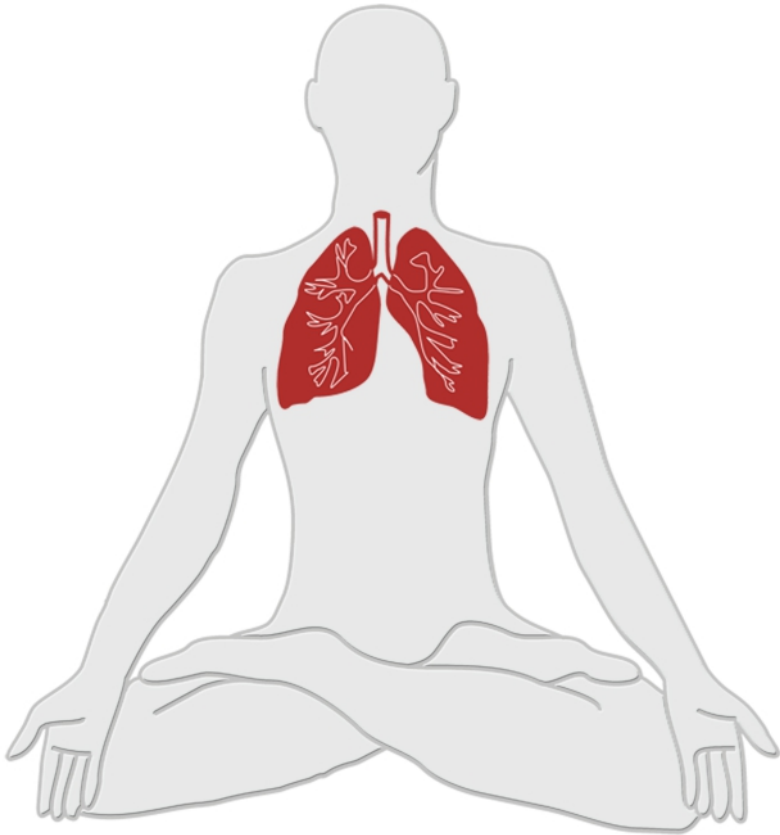


DER LUNGENBOTE HEFT 8

COPD als systemische Erkrankung



COPD & Lunge e.V.

Patienten- und Selbsthilfeorganisation
für Lungenerkrankte

Die COPD ist grundsätzlich eine schwere und fortschreitende Lungenerkrankung. Die Abkürzung COPD dient hier als Sammelbegriff für obstruktive Lungenerkrankungen, wie der chronisch obstruktiven Bronchitis, das Lungenemphysem und auch das chronisch obstruktive Asthma gehört dazu. Zunächst tritt bei körperlicher Belastung (Treppen steigen, schnelles Laufen oder Radfahren) Atemnot auf und im fortgeschrittenen Stadium kommt es aber auch schon in Ruhe (sitzen oder liegen) zur Atemnot!

Betrachten wir unseren Körper als ein geschlossenes System (mit Öffnungen für die Zu- und Abfuhr; zum einen für die Zufuhr von Nährstoffen und zum Anderen für die Abfuhr von Giftstoffen), in dem alle Organe in Abhängigkeit zueinander arbeiten, ist die COPD nicht nur eine Erkrankung der Lunge. Im fortgeschrittenen Stadium kommen weitere Begleiterkrankungen hinzu.

Somit handelt es sich bei der COPD um eine Systemerkrankung. Weitere Begleiterkrankungen können sein: Infektionen in den Atmungsorganen, psychische Störungen, wie Angst- und Depressionszustände, Schlafstörungen, Harninkontinenz, Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems, Störungen im Bewegungsapparat, Lungenkarzinom sowie Störungen des Stoffwechsels.

Infektionen an den Atmungsorganen

Durch den ständigen Entzündungsprozess der Bronchien ist das Abwehrsystem unseres Körpers rund um die Uhr mit der Bekämpfung beschäftigt. Von außen eindringende Schadstoffe oder Keime können nicht ausreichend bekämpft werden. Dadurch kommt es immer wieder zu Entzündungen des Atmungstraktes wie einer akuten Bronchitis, die durch gelb/grünen Auswurf gekennzeichnet ist, im schlimmsten Fall zu einer Lungenentzündung. Vergaste Schadstoffe, wie sie bei Verbrennung entstehen gelangen über die Lunge in unsere Blutbahnen (die diese Schadstoffe im ganzen System verteilen) und verursachen weitere Entzündungsherde im Körper/System. Nikotin z. B. (ein Nervengift, es ist geruchs- und geschmackslos) das beim Rauchen in vergaster Form in unseren Körper gelangt, löst solche Entzündungsreaktionen im gesamten Körper aus, nicht nur in der Lunge. Unser Immunsystem ist nur begrenzt in der Lage, all diese Entzündungen in Schach zu halten.

Dem Immunsystem kann man durch eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung helfen. Durch Vermeidung vergaste Schadstoffe zu inhalieren, kann dem Immunsystem eine weitere Stütze geboten werden.

Psychische Störungen

40 bis 70 % der Betroffenen leiden unter Angst- und Depressionszuständen. Jeder kann mal traurig oder melancholisch sein, das ist kein besorgniserregender Zustand. Ohne würden wir die glücklichen Momente nicht ausreichend würdigen können. Jedoch ständig in Atemnot zu geraten und in Panik zu verfallen „wo kommt der dringend benötigte Sauerstoff her“ kann in einen schweren Angstzustand führen. Dies ist eine normale Schutzreaktion des Körpers „Aufpassen, da stimmt etwas nicht!“.

Führen diese Zustände aber zu immer wiederkehrenden negativen Gedanken wie „Warum gerade ich?“, „Wie lange habe ich noch zu leben, bei meiner Krankheit?“, „Diese Atemnot macht mich ganz fertig. Ich will/kann nicht mehr.“, dann ist es angeraten schnellstens professionelle Hilfe zu holen. Dreht sich alles nur noch um diese Fragen und werden sie zum Lebensinhalt, dann führt dies sehr schnell in eine Depression.

Auch ständiges Alleinsein, sich hilflos fühlen und durch zu befürchtende Atemnot nicht mehr am Leben teilnehmen zu können, führen in einen depressiven Zustand. Wird ein solcher Zustand bemerkt, wenden sie sich schnellstens an ihren Arzt. Es ist keine Schande sich zu seinen Ängsten zu bekennen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nur nicht abwarten!

Schlafstörungen

Sauerstoffmangel, Atemnot in Ruhe und auch Hustenreize, können die Erholung stark stören. Selbst wenn diese Umstände nicht zum Erwachen führen, so schränken sie die Erholung des Körpers so stark ein, dass man am nächsten Tag den Eindruck hat, man habe überhaupt nicht geschlafen. Noch schlimmer wird die Situation, wenn im Schlaf der CO₂-Wert ansteigt und durch die COPD - Erkrankung nicht durch Ausatmen auf den verträglichen Wert abgesenkt wird. Kopf- und Muskelschmerzen sind die Folge sowie ein Gefühl der Schlappeheit und Erschöpfung.

Der Anstieg des CO₂ führt auch dazu, dass die Atemnot zunimmt und man nicht richtig durchatmen kann. Wer sauerstoffpflichtig ist und die Flussrate erhöht, um der Atemnot entgegen zu wirken, erreicht in diesem Fall nur das Gegenteil. Der CO₂-Wert würde weiter ansteigen. Eine Untersuchung und Überprüfung in einem Schlaflabor kann hier Abhilfe schaffen.

Harninkontinenz

Den meisten ist dieses Thema peinlich, muss es aber nicht. Gibt es doch in der Medizin nichts Peinliches. Aber was ist der Grund für die Inkontinenz bei der COPD? Unser Gehirn ist derart egoistisch und unersättlich, dass es fast den gesamten eingeatmeten Sauerstoff für sich beansprucht. Ca. 80 % des Sauerstoffes geht ans Gehirn. Aber auch alle anderen „Bauteile“ unseres Körpers brauchen den wichtigen Stoff zum Überleben. So auch die Schließmuskulatur bei Blase und Darm. Kommt es nun durch einen Atemnotanfall zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff, schreit das Gehirn „Alles für mich und der Rest ist für euch.“, so erhält der Rest unseres Körpers zu wenig Sauerstoff.

So erhält auch die Schließmuskulatur zu wenig oder je nach Stärke der Unterversorgung keinen Sauerstoff. Und während wir noch damit beschäftigt sind den nötigen Sauerstoff zu besorgen und in die Lungen zu bekommen, wird die Arbeit des Schließmuskels eingestellt. Die Blase entleert sich ohne unseren Willen. Es ist nicht überlebenswichtig, dass der Urin im Körper bleibt und deshalb wird dies zuerst abgeschaltet. Maßnahmen hiergegen können Slipeinlagen sein, die es für Frauen und Männer gibt, oder bei anhaltenden schweren Problemen in diesem Bereich, Erwachsenenwindeln. Die Stärkung der Beckenmuskulatur und Konzentrationsübungen können in einer Physiotherapie erlernt werden und so den Umstand lindern, vielleicht sogar beseitigen.

Erkrankung des Herz.- Kreislaufsystems

Zu Veränderungen am Herz – Kreislaufsystem kommt es in schweren Fällen. Durch akute oder chronische Drucksteigerungen im Lungenkreislauf, in Folge der Sauerstoffarmut (Hypoxämie) kommt es zur Cor pulmonale. Es kommt zu einer Überbelastung der rechten Herzhälfte (wird auch Rechtsherzinsuffizienz genannt).

Wegen der Sauerstoffunterversorgung muss das Herz, das ja ein Muskel ist, deutlich mehr arbeiten. Und wenn ein Muskel mehr arbeiten muss, wird der Muskel größer.

Was bei der Arm- und Beinmuskulatur erwünscht ist, ist beim Herzen von Nachteil. Durch diese unnatürliche Vergrößerung des Herzmuskels, leiert dieser aus und verliert an Elastizität.

Hierdurch kann das Blut mit dem benötigten Sauerstoff nicht kraftvoll durch die Blutbahnen gedrückt werden, es plätschert eher vor sich hin. Unter Belastung führt dies zu zusätzlicher Atemnot.

Auch schlägt das Herz schneller, um den Organismus mit Sauerstoff zu versorgen. Ein schnellerer Herzschlag wird schon durch die bronchienerweiternden Medikamente verursacht und der Missstand der Cor pulmonale addiert sich dazu noch.

Hier wird dann ein Puls senkendes Medikament eingesetzt, denn steigt die Pulsfrequenz zu stark an, droht ein Kammerflimmern, was zum Tode führen kann.

Störungen im Bewegungsapparat

Durch die sich über den Körper (systemisch) ausbreitenden Entzündungen, kommt es zu einem Verlust und auch zu Veränderungen mit erheblichem Funktionsverlust der Muskelmasse. Betroffene mit einem Lungenemphysem zeigen im Vergleich zu an „nur“ einer chronisch obstruktiven Bronchitis Erkrankten, sehr viel deutlichere Einbußen an Muskelmasse.

Damit lässt sich auch erklären, warum nicht nur die Atemnot, sondern auch eine Erschöpfung der Muskelkraft, bei den Betroffenen die körperliche Leistungsfähigkeit einschränkt. Schonung und Bewegungsmangel treiben diesen Leistungsabfall zusätzlich voran.

Die Entwicklung einer Osteoporose wird dadurch gefördert, übrigens deutlich stärker als dies bei einer Cortisontherapie zu erwarten ist. Um diese Umstände einzudämmen, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Besser wegen Atemnot viele Pausen einlegen, als ohne Bewegung noch mehr an Muskelmasse abzubauen. Die Überwindung des inneren „Schweinehundes“ ist hier wohl das größte Übel. Andererseits tut man sich keinen Gefallen auf dem Sofa zu versauern.

Wichtig ist in regelmäßigen Abständen seine Knochendichte überprüfen zu lassen, erst Recht, wenn man auch noch in einer Cortisondauertherapie ist.

Lungenkarzinom

Viele Stoffe, die zur COPD führen und vor allen Dingen durch Verbrennung ihre schädigende Wirkung auslösen (Nikotin, Stäube), sind karzinogene (krebsauslösende) Schadstoffe.

Deshalb finden sich bei dieser Erkrankung auch häufiger Lungenkarzinome. Regelmäßige Untersuchungen beim Lungenfacharzt können eine Früherkennung deutlich unterstützen.

Störungen des Stoffwechsel

COPD - wasting wird es genannt. Das ist der zunehmende Leistungsverfall bei schnellem Gewichtsverlust. Innerhalb weniger Wochen kann sich das Gewicht um mehrere Kilogramm verringern. Der Nährstoffverbrauch ist bei den Betroffenen enorm, besonders an Vitaminen und Eiweißen.

Bei 20 bis 60 % der Betroffenen tritt eine Mangel- bzw. Fehlernährung auf und kann auch bei Normalgewicht vorliegen. Beim „Pink Puffer“, das ist der sehr schlanke COPD - Patient, wird eine spezielle Ernährungstherapie nötig.

Schnell kommt man da in eine Situation, bei der man gar nicht so viel Nahrung aufnehmen kann, wie der Körper braucht. Reserven sind sehr schnell aufgebraucht und es muss eine hochkalorische Zusatznahrung verordnet werden. Ansonsten droht zum Lungenleiden auch noch das Verhungern des Körpers, obwohl ausreichend Nahrung zugeführt wird.

Die Kalorienzufuhr liegt beim Erwachsenen um die 2000 kcal, bei einer fortgeschrittenen COPD kann sie bei 3500 kcal und mehr liegen. Zum Vergleich, ein Arbeiter auf eine Ölbohrinsel braucht am Tage, aufgrund seiner schweren Arbeit ca. 5000 kcal.

Bei dem übergewichtigen „Blue Bloater“ hingegen ist eine Gewichtsabnahme notwendig. Nicht nur das die Grunderkrankung das Atmen sowieso schon erschwert, muss auch das Übergewicht durch verstärkte Arbeit des Körpers/Systems getragen werden.

Was zu einer zusätzlichen Atemnot führt. Auch die Gefahr, an Diabetes zu erkranken droht. Die Abwehrkraft der Lunge ist durch Mangelernährung herabgesetzt. Die Fresszellen in den Lungenbläschen (die sogenannten Alveolarmakrophagen, die normalerweise eingedrungene Fremdstoffe „verdauen“) sind dann weniger aktiv. Eine Ernährungsberatung sollte in beiden Fällen, Übergewicht oder Untergewicht, in Betracht gezogen werden.

Hormone

Bei der COPD werden auch bestimmte Hormone (Testosteron und Wachstumshormon) weniger gebildet. Dies wirkt sich ebenfalls auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus und kann auch eine Ursache für depressive Verstimmungen sein.

Was finden sie bei uns?

Besuchen sie uns auch im Internet unter www.copdundlunge.de

Informationen zu Asthma, COPD, Lungenemphysem, Phrenicusparese, Lungenfibrose, Alpha1 und Bronchiektasen. Krankheitsbeschreibungen, Therapien, Ernährungsratschläge und Interviews mit unseren Fachleuten aus dem Beirat. Sehr umfangreiche Möglichkeiten der Informationsfindung und des Austausches mit anderen Betroffenen finden sie in unserem internen Bereich. Tauschen sie sich in vielfältiger Form über ihre Erkrankung aus. Z. B. in unserm Forum, im Chat oder über unsere Mailingliste. Hierzu ist eine kostenlose Registrierung erforderlich.

Newsletter

Alle 14 Tage erscheint ein kostenloser Newsletter, mit Nachrichten rund um Lungenkrankungen. Aber auch wichtige Neuigkeiten zu anderen Gesundheitsthemen werden im Newsletter berücksichtigt. Auch dann, wenn sie nur den Newsletter beziehen möchten. Registrierte Teilnehmer bekommen ihn automatisch.

Entstehen Kosten?

Nein! Unser gesamtes Angebot ist kostenlos und wird es auch bleiben. Sollten sie dazu Fragen haben, wenden sie sich bitte an: redaktion@copdundlunge.de

**Arbeitsgemeinschaft der
rheinischen Betriebskrankenkassen**

actimonda krankenkasse • BKK Basell • BKK BPW Bergische Achsen KG •
BKK Deutsche Bank AG • BKK Victoria-D.A.S • pronova BKK • Vaillant BKK



Unsere COPD & Lunge - Selbsthilfegruppen

StädteRegion Aachen Aachen - City

Ihr Ansprechpartner W. Ramsteiner

Tel. 0241 - 6084981

e-Mail w.ramsteiner@copdundlunge.de

StädteRegion Aachen - Würselen

Ihre Ansprechpartnerin H. Witt

Tel. 02405 - 475255

e-Mail: h.witt@copdundlunge.de

StädteRegion Aachen - Lungenkrebs

Ihre Ansprechpartner H. Witt

Tel. 02405 - 475255

e-Mail: h.witt@copdundlunge.de

W. Ramsteiner

Tel. 0241 - 6084981

e-Mail w.ramsteiner@copdundlunge.de

StädteRegion Aachen - Simmerath

Ihre Ansprechpartner Maria-Luise Zorn

Tel.: 02408 - 1460099

e-Mail: m.zorn@copdundlunge.de

Selbsthilfegruppe Hof

Ihr Ansprechpartner Gerhard Frank

Tel.: 09281 – 86653

e-Mail: g.frank@copdundlunge.de

Selbsthilfegruppe Selb

Ihre Ansprechpartnerin Christa Jäkel

Tel.: 09287 – 67800

e-Mail: c.jaekel@copdundlunge.de

StädteRegion Aachen - Angehörige

Nur nach Vereinbarung

Ihre Ansprechpartnerin H. Witt

Tel. 02405 - 475255

e-Mail: h.witt@copdundlunge.de

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

COPD & Lunge e. V. * Lindenstraße 56 * 52080 Aachen * Vereinsregister: VR 4997 *

Vorsitzender Wolfgang Ramsteiner; Stellvertretende Vorsitzende Heidi Witt *

Rufnummer 0241 - 6084981 © 2014 by COPD & Lunge e. V.