



Erkrankungen der Atemwege

COPD – die chronische Bronchitis

Hartnäckiger Husten sowie Luftnot bei Anstrengungen – das sind die Hauptmerkmale einer chronischen Bronchitis. Der Arzt spricht auch von einer COPD, einer chronisch obstruktiven Pulmonalerkrankung. Der Begriff „obstruktiv“ signalisiert die Grundlagen der Störung: eine Verengung der Atemwege, die bei der COPD praktisch dauerhaft besteht und sich mit den Jahren oft langsam verstärkt. Typische weitere Beschwerden sind Engegefühl im Brustkorb und das Gefühl, nicht tief einatmen zu können und nicht genug Luft zu bekommen.

Rauchen – Hauptursache der COPD

Obwohl auch Nicht-Raucher erkranken können, handelt es sich bei der großen Mehrzahl der Menschen, die eine COPD entwickeln, um aktive Raucher oder um Ex-Raucher. Je länger jemand raucht und je mehr er raucht, desto größer ist das statistische Risiko, dass sich eine chronische Bronchitis und eine dauerhafte Schädigung der Lunge – eine COPD – ausbilden.

Was tun bei chronischer Bronchitis?

Die wichtigsten Therapiemaßnahmen haben Menschen mit chronischer Bronchitis selbst in der Hand:

- Nur durch einen konsequenten Rauchstopp lässt sich das weitere Fortschreiten der COPD aufhalten. Eine Rückbildung der Veränderungen, die die Atemwege einengen, ist in aller Regel dann aber schon nicht mehr möglich
- Ein regelmäßiges leichtes körperliches Training ist wichtig, um die Muskulatur – und vor allem die Brustmuskulatur – zu stärken und dadurch das Atmen grundsätzlich zu erleichtern.
- Infektionen der Atemwege können das Fortschreiten der Erkrankung forcieren. Besondere Vorsicht ist deshalb während der klassischen Erkältungs- und Grippezeit geboten. Meiden Sie Menschenansammlungen, um einem erhöhten Ansteckungsrisiko aus dem Weg zu gehen. Wichtig ist auch die Gripeschutzimpfung, die jährlich wiederholt werden muss.

Unabhängig davon wird der behandelnde Arzt Medikamente verordnen, die der Verengung der Atemwege entgegenwirken und möglichst für eine Erweiterung der Luftwege sorgen und so das Atmen erleichtern.

Umgang mit COPD im Alltag

- Nutzen Sie die angebotenen Schulungen zum Umgang mit der Erkrankung!
- Nehmen Sie an einem Nichtraucher-Programm teil, sofern Sie noch aktiver Raucher sind!
- Üben Sie Atemtechniken wie die „Lippenbremse“. Bei Atemnot helfen sie, den Luftstau in den Atemwegen abzubauen und erleichtern so die Atmung.
- Halten Sie sich körperlich fit, zum Beispiel in einer speziellen Lungensportgruppe!
- Tabu sollte für Sie der Aufenthalt in verqualmten und allgemein in schlecht belüfteten Räumen sein.
- Planen Sie größere Aktivitäten vorab. Vermeiden Sie so Stresssituationen, die Atemnot auslösen.
- Erlernen Sie Entspannungsübungen. Diese helfen in akuten Situationen, sich nicht durch Ängste weiter in die Atemnot aufzuschaukeln.
- Trinken Sie ausreichend! Flüssigkeit hält den Schleim in den Atemwegen dünnflüssig, sodass er besser abgehustet werden kann.
- Vermeiden Sie Übergewicht! Jedes Kilo zuviel belastet den Körper und damit auch die Lungen.
- Sorgen Sie für gut belüftete Wohnräume mit ausreichend Luftfeuchtigkeit.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente entsprechend der ärztlichen Anweisung ein! Die Medikamente tragen dazu bei, dass Luftnot möglichst gar nicht erst entsteht und dass das Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten wird.

Links:

Deutsche Atemwegsliga e.V.,
www.atemwegsliga.de
COPD-Deutschland e.V.,
www.copd-deutschland.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam