

Gut mit COPD leben



7-Punkte-Programm für mehr
Lebensqualität

Fisch und COPD



Fische und Menschen brauchen Sauerstoff zum Atmen. Menschen atmen durch ihre Lungen, Fische durch ihre Kiemen. Beide können an Atemnot leiden. Doch was tun, wenn die Luft knapp wird? Wie begegnet ein im Zeichen der Fische geborener Lebenskünstler einer Krankheit, die ihn wie aus heiterem Himmel trifft und die er nicht versteht?

Bis zum Tag der Diagnose hatte ich noch nie das Wort COPD gehört. Jetzt weiß ich, dass die Abkürzung COPD für den englischen Begriff „chronic obstructive pulmonary disease“ (Frei übersetzt: „Chronische Lungenkrankheit mit verengten Atemwegen“) steht und eine Krankheit ist, bei der sich die Atemwege entzünden und anhaltend verengen (Obstruktion). Eine Krankheit, die in den meisten Fällen durch Tabakrauch verursacht wird, aber auch durch Luftverschmutzung und Staub entstehen kann.

Sie ist immer mit dabei, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Beim Frühstück und Abendspaziergang, vom Treppensteigen und Einkaufen ganz zu schweigen. Sie nimmt dir den Atem, nervt und lässt dich verzweifeln. Sich an sie zu gewöhnen, fällt schwer. Was nun? Wie begegnet ein im Zeichen der Fische geborener Mensch, der das Leben liebt, einer Krankheit, die ihn nicht loslässt?

Ganz einfach: Er informiert sich und akzeptiert die Erkrankung, nimmt sie als Herausforderung an und lernt damit umzugehen, blickt nach vorne und wird aktiv. Er schreibt eine schöne Geschichte über einen Goldfisch, dem die Luft knapp wird, und erstellt eine Internetseite [Gut leben mit COPD](#), die auch andere Betroffene ermutigen soll, aktiv zu werden und zu bleiben – für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Fazit: Keine Frage: Krankheiten können uns aus der Bahn werfen. Muss es aber nicht. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen – auch und besonders bei einer chronischen Erkrankung. Wir müssen nur lernen, die Krankheit zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Und ich weiß, dass wir es auch können.

Rolf von Berg

Inhaltsverzeichnis

Fisch und COPD.....	2
COPD im Griff.....	5
Punkt 1: Nichtraucher werden.....	6
Punkt 2: Vor Auslösern schützen.....	7
Punkt 3: In Bewegung bleiben.....	8
Punkt 4: Gesund ernähren.....	9
Punkt 5: Atmen üben.....	11
Punkt 6: Mentale Gesundheit stärken.....	12
Punkt 7: An einem DM Programm teilnehmen.....	13
Achtung! Exazerbation!.....	14
Plötzliche Atemnot/ Tipps für den Notfall.....	15
Der Goldfisch und die Schildkröte.....	16

COPD im Griff



Was können wir selbst tun? Wie gut es uns geht, hängt entscheidend von uns selbst ab. Dabei können uns einfache Übungen und Mittel helfen, das Alltagsleben zu erleichtern – besonders dann, wenn schon Alltagstätigkeiten wie Treppensteigen, Gartenarbeit oder ein Spaziergang ausreichen können, um außer Atem zu geraten.

Vielen Betroffenen hilft es, ihren Lebensstil und Tagesablauf an die Bedürfnisse und Reaktionen ihres Körpers anzupassen. Manche konzentrieren sich mehr auf die Dinge, die ihnen besonders wichtig sind. Andere wenden bestimmte Atem- und Entspannungstechniken an, gönnen sich Ruhe oder treiben je nach Tagesform ein wenig Sport. Neben einer gesunden Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und Atemübungen ist dabei auch eine zeitnahe Raucherentwöhnung eine vitale Maßnahme, sowohl das körperliche als auch das seelische Befinden erheblich zu verbessern

Ob frisch diagnostiziert oder bereits länger betroffen – hier findest du einige Empfehlungen und praktische Tipps, die auch dir helfen können, die COPD-Symptome zu reduzieren und damit deine Lebensqualität zu steigern.. **Auf geht's!**



Punkt 1: Nichtraucher werden

Qualmen macht krank. Schadstoffe aus dem Tabakrauch reizen die Schleimhäute der Bronchien und sie entzünden sich. In der Folge bildet die Schleimhaut mehr Schleim, um Schadstoffe von der Lunge fernzuhalten. Auch die feinen Lungenbläschen reagieren und die Bronchien verengen sich. Husten und Atemnot sind die Folge.

Die beste Maßnahme, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern: Nichtraucher werden. Das Rauchen einstellen, wirkt sich vielfach positiv aus: Husten, Luftnot und Verschleimung bessern sich, Infekte der Atemwege kommen seltener vor. Die Erkrankung schreitet nicht mehr oder nur noch sehr langsam voran. Auch das Herz-Kreislauf-System profitiert, denn die Durchblutung verbessert sich innerhalb weniger Wochen nach der letzten Zigarette. Und damit sinkt auch erheblich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Ein schöner Nebeneffekt: Schon wenige Tage nach einem Rauchstopp verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn – das Essen schmeckt wieder so richtig.



Punkt 2: Vor Auslösern schützen

Jede zusätzliche Erkrankung belastet die Lunge. Schütze dich sich, so gut du kannst! Die jährliche Grippeimpfung sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Meide auch in Zeiten anderer viraler Infekte Menschenansammlungen und wasche häufig die Hände. So senkst du ganz einfach das Risiko, stärker krank zu werden.

Bei COPD sind auch Feinstaub, Smog und Pollen eine zusätzliche Belastung. Achte auf Vorhersagen zur Luftqualität und bleibe bei ungünstigen Verhältnissen lieber im Haus! Gegen Kälte kannst du die Lunge mit warmer Kleidung oder einer Kälteschutzmaske schützen. Sehr wichtig ist auch, sich von gefährlichen Dämpfen oder Gasen fernzuhalten. Wenn die Luftqualität am Arbeitsplatz nicht optimal ist, besprich das Problem mit deinem Arbeitgeber/ deiner Arbeitgeberin bzw. mit der zuständigen Person für Arbeitssicherheit.



Punkt 3: In Bewegung bleiben

Im Grunde genommen sind viele Menschen mit COPD körperlich zu inaktiv. Dieser Mangel an Bewegung vermindert die Ausdauer und verringert die Muskelkraft. Hingegen wirkt sich leichte sportliche Bewegung gerade bei COPD günstig aus. Bereits moderate Bewegung von 15 bis 30 Minuten täglich kann die Lunge stärken und den Krankheitsverlauf von COPD positiv beeinflussen.

Tatsächlich ist Bewegung mit das Wichtigste, was du gegen die Enge in der Brust tun kannst. Es verbessert die Atmung, hilft beim Abtransport überschüssigen Schleims und schafft Platz in der Lunge. So können beispielsweise gezielte Übungen die Atemmuskulatur stärken, das Atmen erleichtern, der Lunge wortwörtlich Platz verschaffen und die Enge in der Brust reduzieren. Je nachdem, was dein Gesundheitszustand zulässt, sind Spaziergehen oder leichtes Joggen ein guter Anfang. Auch Yoga- oder Pilates-Übungen verbessern die Atemtechnik und verhelfen zu einer besseren Körperhaltung – dadurch gewinnt die Lunge an Raum. Und leichter Ausgleichssport hält die Muskeln fit.



Punkt 4: Gesund ernähren

Die richtige Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und reichlich Energie – und auch das hilft, die Atmung zu erleichtern. Grundsätzlich kann eine fettarme, eiweißhaltige und nährstoffreiche Ernährung empfohlen werden. Als Faustregel gilt: Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Eine gesunde Ernährung ist bei COPD unverzichtbar. Das bedeutet nicht den Verzicht auf Genuss. Es geht vielmehr darum, die Lebensmittel in ein richtiges Verhältnis untereinander zu setzen. Dabei ist ganz wichtig, dass du dein Wohlfühl-Körpergewicht hältst. Überschüssige Pfunde solltest du loswerden, denn zu viele Kilos können sich negativ auf die Atmung auswirken. Achte jedoch auch darauf, nicht zu viel Gewicht zu verlieren, damit du genug Energie für einen gesunden Lebensstil und den Umgang mit der COPD hast.



Punkt 5: Atmen üben

Bei einer Atemwegserkrankung wie COPD können spezielle Techniken wie die Lippenbremse und einfache tägliche Atemübungen die Lungenfunktion verbessern, die Bronchialmuskulatur stärken und so das Atmen wesentlich erleichtern. Je mehr das bewusste Atmen zur Gewohnheit wird, desto leichter wird es.



Punkt 6: Mentale Gesundheit stärken

COPD ist mehr als „nur“ eine Lungenerkrankung. Sie betrifft Körper und Geist – und stellt Betroffene nicht nur physisch, sondern auch psychisch vor Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, die eigene physische Gesundheit aktiv zu stärken. Denn sie spielt eine zentrale Rolle im Umgang mit der Krankheit und im Erhalt der seelischen Stabilität



Punkt 7: An einem DM Programm teilnehmen

Selbstbestimmt leben und die Lebensqualität verbessern – das ist erklärtes Ziel eines sogenannten Disease Management Programms (DMP), an dem jeder Betroffene freiwillig und kostenfrei teilnehmen kann. Interesse daran? Dann sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin oder frag bei deiner Krankenkasse nach!

Achtung! Exazerbation!



Eine sogenannte Exazerbation kann plötzlich, manchmal aber auch eher schleichend, auftreten und unterschiedlich stark sein. Es ist wichtig, die Anzeichen einer Verschlechterung möglichst frühzeitig erkennen.

Am besten versuchst du zuerst einmal herauszufinden, wie dein Körper tickt und wann er mit verstärkter Atemnot reagiert. Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin über deine persönlichen Risikofaktoren und erstelle gemeinsam mit ihnen einen individuellen „Atemnot-Plan“, der auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Und ganz wichtig: **Warte nicht ab, sondern vereinbare sofort einen Termin bei deinem Arzt oder deiner Ärztin, falls du eine akute massive Verschlechterung deiner Symptome bemerkst.**

Plötzliche Atemnot/ Tipps für den Notfall

Sicher kennst du das auch: Längere Zeit geht es dir ganz gut und du hast deine COPD im Griff. Dann jedoch nehmen plötzlich die Beschwerden zu und es kommt zu häufigerer und stärkerer Atemnot. Manchmal kann dies so stark ausgeprägt sein, dass es echte Ängste in dir auslöst. Was hilft?

- Bei einem COPD- Anfall gilt vor allem: Einen kühlen Kopf bewahren! Auch wenn es dir schwerfällt – versuche, ruhig zu bleiben, statt In Hektik zu geraten oder gar in Panik zu verfallen! Panik verengt die Atemwege und steigert die Atemnot noch zusätzlich. Atme bewusst weiter, auch wenn es nur kleine Atemzüge sind!
- Öffne ein Fenster oder Sorge auf andere Weise für frische Luft. Kühle, sauerstoffreiche Luft kann helfen, die Atemnot zu lindern. Nimm eine atemerleichternde Haltung ein – zum Beispiel die Torwartstellung oder den Kutschersitz!
- Neben einer atemerleichternden Körperhaltung kann auch eine Atemtechnik wie die Lippenbremse rasch Linderung bringen und zur Beruhigung beitragen. Atme dabei langsam durch die Nase ein und langsam gegen einen leichten Widerstand durch die leicht geschlossenen Lippen wieder aus!
- Nimm, falls ärztlich verordnet, ein Notfallmedikament gemäß der Anweisung ein! Beobachte deinen Zustand: Werden die Symptome schwerer? Hast du Schmerzen in der Brust, bläulich verfärbte Lippen oder Fingernägel? Treten zusätzlich Fieber, häufigerer und stärkerer Husten oder Auswurf auf? Verschlechtert sich dein Zustand trotz der Maßnahmen oder bist du dir unsicher, was zu tun ist? Dann heißt es im Zweifelsfall sofort den Notruf (112) wählen und ärztliche Hilfe anfordern!

Der Goldfisch und die Schildkröte

Im Rhein lebt ein alter Goldfisch, der plötzlich merkt, dass ihm die Luft knapp wird. Seine Kiemen fühlen sich eng an und er kann nicht mehr richtig atmen. Er fragt eine uralte befreundete Schildkröte um Rat. Diese hört ihn an und sagt sanft: „Mein Lieber, du hast Wasser in deinen Kiemen, deshalb hast du Atemnot. Da kann ich helfen.“

Die Schildkröte bringt den Goldfisch zu einer ruhigen Stelle im Rhein und lehrt ihn, wie er langsam und tief atmen kann. Sie zeigt ihm auch Übungen, um das Wasser aus seinen Kiemen zu entfernen. Mit jeder Atemübung fühlt der Fisch, wie das Wasser langsam verschwindet und seine Atmung wieder leichter wird.

Nach einiger Zeit kann er wieder frei atmen und schwimmen, ohne sich müde oder erschöpft zu fühlen. Von nun an erinnert sich der Goldfisch immer daran, richtig tief zu atmen und regelmäßig Pausen einzulegen, um bewusst frische Luft zu holen – für seine Gesundheit und sein Wohlfühl.



Dein Programm für ein gesundes, glückliches
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten