

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

### Aktiv gegen Stress und seelische Tiefs

Die Bewältigung einer chronischen Erkrankung ist eine Herausforderung, die überfordern und manchmal auch aufs Gemüt schlagen kann. Doch psychische Krisen sind kein Grund, sich zu schämen oder den Lebensmut zu verlieren. Sie lassen sich vermeiden bzw. bewältigen – mit gezielter „Seelenpflege“ im Alltag und dem Mut, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen.

**Die Seele leidet oft mit.** Nicht allein die körperlichen Beschwerden wie Atemnot oder Husten, die die Leistungsfähigkeit und Mobilität einschränken können, belasten bei einer COPD. Auch die tägliche Therapie, die fehlende Aussicht auf Heilung oder Zukunftssorgen können das seelische Gleichgewicht aus dem Lot bringen. Man schätzt, dass mindestens ein Drittel aller Patienten zumindest phasenweise Panikattacken, Stimmungsschwankungen oder gar Depressionen entwickelt – und zwar unabhängig von der Schwere der Erkrankung.

**In enger Verbindung: Psyche und Atmung.** „Mir schnürt sich die Kehle zu. Mir stockt der Atem. Da bleibt mir die Luft weg.“ – kaum etwas spiegelt die Gemütslage eines Menschen so fein wider wie seine Atmung. Bei seelischer Anspannung beschleunigt sie sich, wird flacher und unökonomischer. Dies kann bei Menschen mit einem Lungenleiden im Extremfall sogar eine akute Atemnot auslösen. ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dass die COPD manchmal belastet, ist ganz normal. Ein stabiles psychisches Gleichgewicht hilft über solche schweren Zeiten hinweg. Erfahren Sie in diesem Infobrief, warum ein gutes „Nervenkostüm“ gerade für die Bewältigung einer Atemwegserkrankung wichtig ist und wie Sie das Ihre im Alltag stärken können – am besten jeden Tag.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Wenn die Krankheit „stresst“:  
seelische Krisen vermeiden  
und überwinden **S. 1–2**

Medikamente zum Einatmen:  
alles Wichtige zur Inhalations-  
therapie **S. 3**

Kortison bei COPD?  
Kurz berichtet **S. 4**

► Wer das beklemmende Gefühl erlebt hat, zu ersticken, fürchtet sich selbstverständlich vor dem nächsten Anfall. Die Angst wiederum verstärkt die Kurzatmigkeit. Viele Betroffene setzen dann auf die Devise „Bloß kein Risiko eingehen“. Sie verzichten auf gewohnte Aktivitäten, ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und geraten dadurch häufig auch psychisch in eine Abwärtsspirale.

**Wunsch und Wirklichkeit klaffen weit auseinander.** Experten fordern schon lange, in der COPD-Behandlung den seelischen Aspekten der Erkrankung mehr Raum zu geben. Fakt ist jedoch, dass die Mehrheit aller Betroffenen keine psychologische und/oder medikamentöse Unterstützung erhält – weil seelische Probleme nach wie vor ein Tabuthema sind und beim Arztbesuch viel zu selten zur Sprache kommen. Dabei zeigen Studien, dass psychisch stabile Patienten nicht nur eine deutlich höhere Lebensqualität aufweisen. Sie sind auch leistungsfähiger und müssen seltener wegen sich plötzlich verschlechternder Beschwerden in die Klinik. Dies liegt u. a. daran, dass sie sich mit mehr Interesse und aktiver an ihrer Therapie beteiligen. Sie nehmen z. B. Medikamente zuverlässiger ein, bewegen sich mehr, ernähren sich gesünder und rauchen weniger häufig als Menschen, die mit seelischen Nöten zu kämpfen haben.

### Machen Sie den Stresslevel-Check!

Stress und Anspannung kennt jeder. Wie belastet Sie wirklich sind, verrät Ihnen der **SBK-Stresslevel-Check**, der von Experten auf dem Gebiet der medizinischen Psychologie entwickelt wurde. Der Online-Test ist für Sie kostenfrei, absolut anonym und dauert nur ca. 10 Minuten. Im Anschluss daran bekommen Sie eine Auswertung mit individuellen Handlungsempfehlungen für ein Leben in Balance. Erfahren Sie hier mehr dazu:

► [sbk.org/stresstest](https://sbk.org/stresstest)

**Strategien für mehr Gelassenheit.** Wie sehr und aus welchem Grund die Erkrankung psychisch zusetzt, ist bei jedem anders. Genauso gibt es gegen „Stress“, der im wahrsten Sinne des Wortes den Atem nehmen kann, kein Patentrezept. Aber Sie selbst können einiges dagegen unternehmen, damit er nicht überhand nimmt:

- **„Dampf“ ablassen.** Es klingt banal: Aber regelmäßige Bewegung ist der natürlichste Weg, Stress abzubauen. Egal ob Sie wütend, frustriert, ängstlich oder niedergeschlagen sind – nach einem Spaziergang an der frischen Luft werden Sie sich gleich wieder besser fühlen.
- **Tief Luft holen.** Stress beeinflusst die Atmung. Es funktioniert aber auch umgekehrt: Wer bewusst eine „Atem-



pause“ einlegt, spürt schnell, wie die innere Anspannung nachlässt. Dies nutzen auch Entspannungsmethoden wie Yoga, Tai-Chi oder autogenes Training, die Sie in speziellen Kursen erlernen können. Unter ► [sbk.org/gesundheitskurse](https://sbk.org/gesundheitskurse) erfahren Sie, wie die SBK Sie dabei unterstützt und Sie qualifizierte Anbieter in Ihrer Nähe finden.

- **Verstärkung suchen.** Familie, Freunde und Bekannte sind besonders in schweren Zeiten eine wichtige Stütze. Bleiben Sie mit Ihren Sorgen nicht allein und sprechen Sie mit Ihren Liebsten oder anderen Vertrauten darüber. Denn das „Wir-Gefühl“ entlastet und gibt Auftrieb.
- **Lebensfreude pflegen.** Lassen Sie es nicht zu, dass die COPD zum „Spaßverderber“ wird. Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich Gutes zu tun und bei schönen Erlebnissen die Krankheit zumindest kurzzeitig zu vergessen. Gerade die kleinen Freuden des Lebens sind Balsam für die Seele und stärken Ihre innere Balance.
- **Wissen einholen.** Informieren Sie sich ausführlich zu Ihrer Krankheit, z. B. bei Ihrem Arzt oder in einer Schulung. Denn vor allem das Unbekannte stresst und ängstigt. Die Erfahrung zeigt, dass Patienten, die über die COPD, ihre Behandlung und die eigenen Einflussmöglichkeiten Bescheid wissen, die Erkrankung leichter meistern – körperlich wie psychisch.

**Raus aus dem Schweigen.** Sie merken, dass Ihr inneres Gleichgewicht zu kippen droht? Es ist nicht leicht, sich einzugestehen, dass die Erkrankung Angst macht, Sie belastet oder zum übermächtigen „Gegner“ geworden ist, mit dem Sie alleine nicht fertig werden. Aber es ist der erste Schritt, daran etwas zu ändern. Zögern Sie dann nicht, sich Ihrem Arzt anzuvertrauen. Schon allein das Gespräch mit ihm kann sehr erleichternd sein. Vor allem ist Ihre Offenheit jedoch die Basis dafür, dass er Ihnen helfen kann. Je nach Ursache und Ausprägung der Beschwerden können z. B. eine psychotherapeutische Begleitung sowie ergänzend wirksame Medikamente Sie dabei unterstützen, aus einem psychischen Tief herauszufinden und sich für die Zukunft ein robustes „Nervenkostüm“ anzueignen.

# Medikamente inhalieren – sanfte und wirksame Therapie

Medikamente sind ein wichtiger Eckpfeiler der COPD-Therapie und meist unumgänglich, damit Patienten ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen können. Ein wichtiger Schritt dazu, dass die Erkrankung heute nicht nur besser, sondern auch schonender zu behandeln ist als früher, war die Entwicklung von inhalativen Arzneimitteln.

**Vieles spricht für die Inhalationstherapie.** Bei Atemwegserkrankungen bieten sich Medikamente zum Einatmen geradezu an. Denn beim Inhalieren gelangt der Wirkstoff genau dorthin, wo er benötigt wird – direkt in die Lunge. Dies hat gegenüber anderen Anwendungsformen gleich mehrere entscheidende Vorteile:

- Die zielgenaue Verabreichung macht meist weniger Wirkstoff nötig als z. B. bei einer Therapie mit Tabletten.
- Durch die lokale Wirkung und die geringere Dosierung treten unerwünschte Nebenwirkungen seltener auf.
- Inhalierete Medikamente wirken in der Regel schneller und eignen sich dadurch z. B. auch in Notfallsituationen.



**Inhalationssystem – die Qual der Wahl.** Jeder Patient bringt andere Voraussetzungen mit und hat eigene Bedürfnisse, was die Behandlung betrifft. Heute gibt es nicht nur eine Vielzahl inhalativer Medikamente. Auch die große Bandbreite an Anwendungssystemen bietet Spielraum bei der Suche nach der für Sie optimalen Therapie:

- **Pulverinhalator:** Hier liegt das Medikament in trockener Form vor – als reiner Wirkstoff oder gebunden an einen Trägerstoff. Der Luftstrom beim Einatmen wirbelt das Pulver auf, so dass es eingeatmet werden kann.
- **Dosieraerosol:** Hier liegt der Wirkstoff als Gemisch mit flüssigem Treibgas vor, das durch den Sprühstoß in feinste Tröpfchen (Aerosol) zerstäubt wird.
- **Feuchtinhalation:** Hier verwandelt ein Vernebler eine mit dem Medikament versetzte Flüssigkeit durch Luftdruck oder Ultraschall in ein Aerosol. Dieses atmet der Patient dann über ein Mundstück oder eine Maske ein.

**Welches System passt zu mir?** Die verschiedenen Inhalationsgeräte unterscheiden sich z. T. sehr in ihrer Handhabung sowie in ihren Vor- und Nachteilen. Besonders einfach in der Anwendung sind Pulverinhalatoren, bei denen man den Wirkstoff mit einem tiefen, gleichmäßigen Atemzug aus dem Gerät in die Lunge „saugt“. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Atmung ausreichend kraftvoll ist, um den Gerätwiderstand zu überwinden. Ist dies nicht gegeben, eignet sich eher ein Dosieraerosol. Es erfordert allerdings eine spezielle Inhalationstechnik: Der Patient muss gleichzeitig sprühen und einatmen. Wenn diese Koordinierung Schwierigkeiten bereitet, lassen sich Sprühstoß und Inhalation mit Hilfe spezieller Inhalierhilfen („Spacer“) entkoppeln. Zudem gibt es inzwischen auch einige Systeme, bei denen das Wirkstoff-Treibgas-Gemisch beim Einatmen automatisch freigesetzt wird (atemzuggesteuerte Dosieraerosole). Vernebler wiederum sind vor allem für ältere Patienten oder bei schwerer COPD eine gute Wahl. Sie sind einfach zu benutzen und befeuchten die Atemwege nebenher wohltuend. Einziges Manko sind die verhältnismäßig langen Inhalationszeiten und die Abhängigkeit der Geräte von einer Stromversorgung. Sie eignen sich für den mobilen Einsatz daher nur bedingt.

**Übung macht den Meister.** Die Wahl des für Sie passenden Inhalationssystems treffen Sie immer gemeinsam mit Ihrem Arzt. Die richtige Anwendung kann Ihnen jedoch keiner abnehmen. Lassen Sie sich daher die Handhabung Ihres Geräts von ihm genau erklären und nehmen Sie es am besten von Zeit zu Zeit mit zu den Terminen in der Praxis. Zeigen Sie Ihrem Arzt, wie Sie es benutzen. Denn im Alltag schleichen sich schon mal kleine Fehler ein, die die Wirksamkeit und Verträglichkeit der inhalierten Medikamente beeinträchtigen können. Durch die regelmäßige Überprüfung der Inhalationstechnik lassen sie sich schnell aufdecken und korrigieren – damit einer für Sie und Ihre Lunge optimalen Behandlung nichts im Wege steht.

## Zum Nachschauen und Nachlesen

Gut zu wissen: Die Deutsche Atemwegsliga bietet Ihnen auf ihrer Internetseite für alle gängigen Inhalatortypen ausführliche Anwendungsvideos – sogar in mehreren Sprachen. So können Sie den korrekten Einsatz Ihres Geräts auch in Eigenregie immer wieder überprüfen. Zudem finden Sie hier u. a. jeweils eine schriftliche Anleitung und weitere hilfreiche Informationen rund um die Inhalationstherapie:

► [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) (→ „Inhalieren“)

# Kortison bei COPD – nicht für jeden ein Muss!

Brauchen COPD-Patienten Kortison oder geht es auch ohne? Diese Frage, lässt sich nicht immer eindeutig beantworten. Der Wirkstoff kann entscheidend zu ihrem Wohlbefinden beitragen – oft ist er aber auch wirkungslos.

## Responder kontra Non-Responder.

In der Tat spricht nur etwa ein Fünftel aller Menschen mit COPD überhaupt auf Kortison an. Dies sind in erster Linie Patienten, bei denen – neben der Verengung der Atemwege – auch entzündliche Prozesse das Krankheitsbild prägen. Kortison kann dann helfen, Beschwerden wie Atemnot oder Husten besser in den Griff zu bekommen.

## Lieber vorbeugend.

Lange schon hat Kortison bei COPD in der Notfallbehandlung einen hohen Stellenwert. Denn es dämpft Entzündungen, wirkt abschwellend, bremst die Schleimbildung in der Lunge und verstärkt obendrein die Wirkung bronchienerweiternder Präparate. In der Regel braucht es dann kurzzeitig hochdosierte Kortison-Tabletten, um die Atemwege wieder zu stabilisieren. Die bessere Alternative dazu heißt Vorbeugen! Es gilt als erwiesen, dass Patienten, die wenig, dafür regelmäßig Kortison inhalieren, deutlich seltener schwere Verschlechterungen (Exazerbationen) erleiden.

**Probieren geht über Studieren.** Kortison kommt immer dann ins Spiel, wenn die Standardtherapie mit Bronchienerweiterern nicht wie erhofft anschlägt. Dann empfiehlt sich ein Testlauf, bei dem der Patient über einige Zeit täglich zusätzlich ein Kortison-spray benutzt. Bessern sich die Beschwerden, behält er die Therapie auf Dauer bei. Falls nicht, setzt er das Mittel ausschleichend wieder ab.

**Besser als sein Ruf.** Besonders eine Dauerbehandlung mit Kortison ist oft angstbesetzt. Dabei gilt: Inhalativ verabreicht ist der Wirkstoff für den Körper sehr gut verträglich und verursacht kaum Nebenwirkungen – anders als hochdosierte Tabletten, die bei einer Exazerbation nötig werden. Zudem können Sie selbst viel dafür tun, mögliche Risiken zu vermeiden:

- Halten Sie sich immer an die mit dem Arzt vereinbarte Anzahl an Hüben (nicht weniger, nicht mehr).
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kortison-spray immer richtig anwenden.
- Nutzen Sie beim Inhalieren am besten einen Spacer, damit sich so wenig Wirkstoff wie möglich in Mund und Rachen absetzt.
- Spülen Sie nach jeder Inhalation Ihren Mund aus bzw. putzen Sie sich die Zähne.

## Kurz berichtet:

**COVID-19: Maske schützt auch den Träger.** Vor wenigen Wochen hieß es noch, die Mund-Nasen-Bedeckung sei vor allem zum Schutz anderer wichtig. Nun lassen neuere Daten vermuten, dass sie auch das Infektionsrisiko des Trägers selbst senken. Experten gehen davon aus, dass schon einfache Behelfsmasken aus Stoff die Gefahr einer Ansteckung halbieren bzw. die Zahl schwerer Verläufe senken könnten – weil sie durch ihre Filterwirkung die Menge der eingeatmeten Viren verringern.

Quelle: Ärzteblatt, 09. September 2020

## Muss es noch Papier sein?

Sie können den COPD-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/copd](https://sbk.org/copd)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

### Redaktion

SBK: Nicole Dertmann  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Susanne Voß

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1, 2 Eric Thevenet/SBK;  
S. 3 Adobe Stock

Gedruckt auf Enviro Top, einem  
zertifizierten Recyclingpapier