

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

### Nasenpflege: Schützenhilfe für das Abwehrsystem

Saubere, wohltemperierte Luft atmen? Die Nase macht's möglich. Die Schleimhaut in ihrem Inneren wirkt nämlich wie eine Klima- und Filteranlage, die der Lunge vorgeschaltet ist. Gehen Sie daher sorgsam mit Ihrer Nase um. Gerade in der kalten Jahreszeit arbeitet sie im Akkord für Ihre Gesundheit und hat gute Pflege nicht nur verdient, sondern auch besonders nötig.

**Winterzeit ist Erkältungszeit.** Wenn es draußen kalt wird, haben Atemwegsinfekte wieder Hochkonjunktur. Man könnte meinen, es gäbe im Winter mehr Krankheitserreger. Doch in Wirklichkeit sind Viren und Bakterien ganzjährig aktiv. Sie verbreiten sich in den kühlen Monaten nur leichter. Denn wer viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringt, trifft automatisch auf mehr Menschen und somit auch auf mehr Keime. Eine einfache Möglichkeit, das Ansteckungsrisiko zu senken, ist regelmäßige Nasenpflege. Unser Riechorgan hat nämlich wichtige Abwehrfunktionen.

**Erste Verteidigungslinie des Immunsystems.** Mit jedem Atemzug atmen wir auch Krankheitserreger ein. Der Großteil von ihnen wird jedoch bereits kurz nach dem Eintritt in den Körper unschädlich gemacht – in Nase und Rachen. Denn die Schleimhaut dort wirkt wie ein natürlicher Schutzwall. Er verhindert über mehrere Wege, dass die winzigen „Angreifer“ noch weiter in den Körper eindringen: ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Vermeidung von Atemwegsinfekten ist ein grundlegendes Ziel der COPD-Therapie. Der beste Garant dafür ist ein schlagkräftiges Immunsystem, zu dem auch die Nase gehört. Denn ihre Schleimhaut fängt Keime in der Atemluft ab, so dass sie erst gar nicht bis zur Lunge gelangen. Lesen Sie hier, wie Sie diese wichtige Abwehrinstanz fit halten und pflegen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Frei atmen und gesund bleiben  
– durch Nasenpflege **S. 1–2**

Ratgeber Internet: So finden  
Sie verlässliche Gesundheits-  
informationen **S. 3**

Unterschätztes Risiko: „kalter  
Rauch“ in Innenräumen  
Kurz berichtet **S. 4**

- ▶ **Schützendes Sekret:** An ihm bleiben Fremdkörper und Keime kleben und werden mechanisch zurückgehalten.
- **Flimmernde Härchen:** Sie transportieren Schleim und darin enthaltene Krankheitserreger wie ein Förderband ständig in Richtung Nasenausgang bzw. Magen.
- **Reinigende Reflexe:** Schleim, der sich in der Nase und im Rachen ansammelt, wird zudem durch unwillkürliches Niesen oder Räuspern nach außen abgegeben.
- **Wachsamer Türsteher:** Spezielle Abwehrzellen und -stoffe schalten Keime gezielt aus, die sich bereits in tieferen Schichten der Schleimhaut eingenistet haben.



**Nasenpflege ist aktiver Gesundheitsschutz.** Die Nase hilft also ganz entscheidend mit, Atemwegsinfekte zu vermeiden. Diese verlaufen bei Menschen mit COPD häufig schwerer und langwieriger als bei Gesunden. Zudem beschleunigen sie das Fortschreiten der Erkrankung. Daher gilt: Schenken Sie Ihrer Nase die Aufmerksamkeit, die sie verdient. Die Schleimhaut dort reduziert nämlich nicht nur die Belastung mit Keimen. Sie sorgt nebenbei auch dafür, dass die vorgefilterte Luft auf ihrem Weg zur Lunge befeuchtet und erwärmt wird. Dies trägt ebenfalls dazu bei, dass die Bronchien nicht unnötig gereizt werden.

**Wellness für die gestresste Nase.** Der vermehrte Kontakt zu Viren und Bakterien fordert die Nasenschleimhaut in den Wintermonaten besonders. In dieser Zeit ist sie aber auch häufiger Einflüssen ausgesetzt, die ihre Barrierefunktion stören können: Sowohl die trockene Heizungsluft drinnen als auch die Kälte draußen setzen ihr zu. Damit sie abwehrstark bleibt, muss die Schleimhaut feucht, elastisch und gut durchblutet sein. Dafür können Sie jeden Tag und schon mit einfachen Maßnahmen eine Menge tun:

- **Viel trinken:** Nur wenn der Körper mit genug Flüssigkeit versorgt ist, bleibt das Sekret in der Nase dünnflüssig. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ihre Filter- und Selbstreinigungsfunktion. Trinken Sie daher mindestens zwei bis drei Liter täglich – bevorzugt Wasser oder Tee.
- **Aktiv unterstützen:** Trockene Schleimhaut kann rissig und wund werden. Spezielle Pflegemittel für die Nase halten sie geschmeidig, verbessern ihre Wasserspeicherfähigkeit und lösen Verkrustungen. Manche Inhaltsstoffe hemmen auch gezielt das Keimwachstum. Fragen Sie in der Apotheke nach solchen Salben, Sprays oder Ölen.
- **Täglich spülen:** Besorgen Sie sich eine Nasendusche. Sie ist mit etwas Übung leicht anzuwenden und reinigt die Nase gründlich von Schleim, Staub und Keimen. Gespült wird mit isotonischer Kochsalzlösung, die dem Salzgehalt im Blut entspricht. Sie ist im Handel als gebrauchsfertige Mischung oder auch als Pulver erhältlich, das Sie vor der Anwendung in lauwarmem Wasser auflösen.

- **Sanft schnäuzen:** Ein Teil des Nasensekrets nimmt von Natur aus den Weg zum Magen. Es spricht also nichts dagegen, es hochzuziehen und zu schlucken. Die Alternative ist Schnäuzen. Schnauben Sie aber nicht zu heftig ins Taschentuch und halten Sie stets nur ein Nasenloch zu. Zu viel Druck kann den Schleim in die Nebenhöhlen pressen, wo er idealer Nährboden für Keime ist.
- **Vor Kälte schützen:** Kühlt die Schleimhaut in Nase und Rachen aus, wird sie schlechter mit Blut versorgt. Dies schwächt ihre Abwehrkräfte. Daher gilt: Gehen Sie bei eisigen Temperaturen nur in warmer Kleidung vor die Tür und bedecken Sie Mund und Nase mit einem Schal.
- **Mundatmung vermeiden:** Die Nasenschleimhaut filtert und klimatisiert die Luft vor ihrem Eintritt in die Lunge. Gelangt sie über den Mund dorthin, wird diese wichtige Vorbereitung umgangen. Achten Sie daher darauf, möglichst durch die Nase einzuatmen. Warum dies gerade bei Atemwegserkrankungen wichtig ist und mehr zur Nasenpflege erfahren Sie in einem Infoblatt, das Sie sich hier herunterladen können: ▶ [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) (→ Medien → Sonstige → „Nase frei“)

### Frei atmen: Nasensprays nur als Kurzeithilfe

Bei verstopfter Nase greifen viele zu abschwellenden Sprays oder Tropfen. Doch Vorsicht: Die in der Apotheke frei verkäuflichen Mittel sollten höchstens eine Woche lang eingesetzt werden. Denn bei längerer Anwendung schädigen sie die Schleimhaut und trocknen sie aus. Zudem kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Suchen Sie ärztlichen Rat, falls Sie ohne klar ersichtlichen Grund (beispielsweise eine Erkältung) Probleme haben, durch die Nase zu atmen. Bei Bedarf empfiehlt sich die Überweisung an eine Praxis für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, um die Ursache zu klären. Ob Folge einer Allergie, von Polypen oder anatomischen Besonderheiten: In aller Regel lässt sich eine erschwerte Nasenatmung durch medikamentöse oder operative Maßnahmen deutlich lindern oder sogar ganz beheben.

## Gut beraten – auch im Netz?

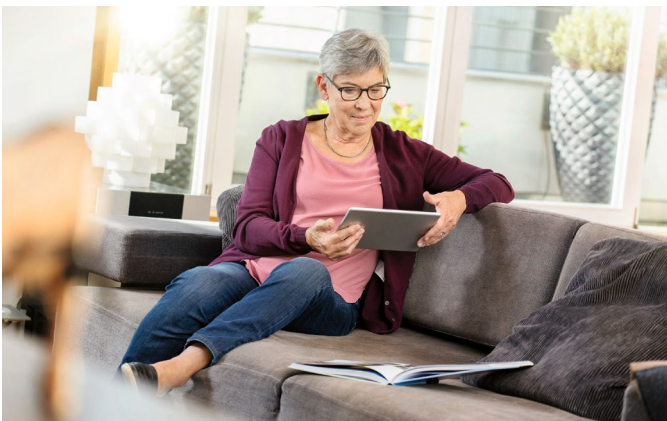
Viele Menschen nutzen heute das Internet als Informationsquelle – gerade, wenn es um Gesundheitsthemen geht. Denn „Dr. Google“ steht rund um die Uhr zur Verfügung, ist bequem von der Couch aus erreichbar und liefert zu jedem Thema Antworten, Meinungen und Ratschläge. Doch nicht alles, was man im Netz liest, ist auch seriös. Dort kursieren und halten sich viele Gerüchte. Beiträge können veraltet, nur die halbe Wahrheit oder schlichtweg Falschmeldungen sein. Daher sollten Sie beim Surfen im Cyberspace genau hinsehen und Inhalte sorgfältig hinterfragen.

**Was gute Seiten ausmacht.** Wissen aus dem Internet kann eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Beratung sein. Doch welche der Tausenden Seiten und Foren sind wirklich vertrauenswürdig? Einige Fragen helfen Ihnen, sich im „Online-Dschungel“ zu orientieren und Internetangebote auf wichtige Qualitätsmerkmale hin zu prüfen:

- **Wer steht dahinter?** Suchen Sie bei „Wir über uns“ oder im Impressum nach Auskünften zum Betreiber, zu den Zielen der Seite und wie sie finanziert wird.
- **Ist die Seite werbefrei?** Vorsicht ist geboten, wenn viele Produktplatzierungen zu sehen sind. Dies spricht dafür, dass der Anbieter wirtschaftliche Interessen verfolgt.
- **Wird neutral informiert?** Gute Internetseiten berichten klar verständlich, stellen Themen umfassend dar und beschreiben Sachverhalte sachlich und objektiv.
- **Wer schreibt?** Der Name von Autoren sollte genannt sein. Wichtig ist zudem, dass der fachliche Hintergrund des Verfassers nachvollziehbar ist.
- **Sind die Inhalte aktuell?** Achten Sie darauf, dass Inhalte datiert sind. Seriöse Anbieter verweisen darüberhinaus auf die Quellen, die dem Beitrag zugrundeliegen.

Weitere Tipps für Ihre Online-Recherche finden Sie hier:

► [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) (→ Suche „Internet“ → „Gute Informationen im Netz finden“)



### Wissen kompakt: Patientenleitlinie COPD

Das medizinische Wissen wächst täglich. Was heute noch Stand der Dinge ist, kann morgen schon überholt sein. Daher gibt es Fachleute, die neue Erkenntnisse der Forschung regelmäßig prüfen und zusammentragen – in Form von Leitlinien. Diese geben Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt konkrete Empfehlungen, wie Erkrankungen nach aktuellem Wissen zu behandeln sind. Für COPD wurde dieses „Standardwerk“ kürzlich überarbeitet und zudem in Laiensprache veröffentlicht. Nutzen Sie diese Patientenleitlinie, um sich fundiert zu informieren. Sie erklärt Hintergründe der Erkrankung und Therapiemaßnahmen gut verständlich. Und sie gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag mit der COPD. Auf folgender Seite können Sie den Ratgeber online lesen oder sich auch ausdrucken: ► [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/copd](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/copd)

**GAP-Suche: Klasse statt Masse.** Das Portal für evidenzbasierte Gesundheitsinformationen bietet Ihnen eine eigene Suchmaschine, die lediglich ausgewählte Internetangebote einbezieht. Dadurch finden Sie qualifizierte Inhalte leichter. Die Suchergebnisse können Sie außerdem filtern – nach Aktualität, Nutzerfreundlichkeit, Vertrauenswürdigkeit oder Verständlichkeit. Die GAP-Suche können Sie hier testen: ► [search.gap-medinfo.de](http://search.gap-medinfo.de)

**Immer einen Besuch wert.** Verlässliche Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige sind bekannte Fachverbände und Patientenorganisationen. Sie bieten wissenschaftlich gesicherte Aufklärung und Beratung zu Erkrankungen der Atemwege. Speziell für Sie gemacht und gedacht, sind beispielsweise folgende Internetseiten:

- [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) (Deutsche Atemwegsliga e. V.)
- [www.lungenstiftung.de](http://www.lungenstiftung.de) (Deutsche Lungenstiftung e. V.)
- [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de) (Helmholtz Munich, Deutsches Zentrum für Lungenforschung)
- [www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de) (Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.)
- [www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de) (COPD – Deutschland e. V.)

**Nachfragen kostet nichts.** Egal, ob Sie rund um die COPD bzw. sonstige Gesundheitsthemen etwas für Sie Neues, Beunruhigendes oder einfach nur Interessantes im Internet gelesen haben: Oft braucht es medizinisches Know-how, um die Glaubwürdigkeit einer Information einzuschätzen. Holen Sie sich daher im Zweifel immer fachkundigen Rat bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Im gemeinsamen Gespräch können Sie verlässlich klären, ob die Auskünfte richtig, von Bedeutung bzw. auch in Ihrem Fall zutreffend sind.

# Passivrauchen: gefährlicher Third-Hand-Smoke

Rauchen schadet der Gesundheit – nicht nur der eigenen. Tabakqualm belastet auch Menschen, die ihn unfreiwillig einatmen. Was viele, die rauchen, jedoch nicht wissen: Sie gefährden ihr Umfeld sogar dann, wenn sie nicht in Gegenwart anderer zum Glimmstengel greifen.

**Rauchen aus dritter Hand.** Beim Rauchen werden zahlreiche Schadstoffe inhaliert. Die Tabakrückstände haften aber auch an Kleidung, Händen und Haaren. Selbst wer nur im Freien raucht, bringt diesen „kalten Rauch“ (Third-Hand-Smoke) unweigerlich mit in die Wohnung. Er gelangt dort in die Luft bzw. setzt sich mit der Zeit auch auf Möbeln, Wänden, Vorhängen oder Böden fest. Sogar Orte, an denen nie oder lang nicht mehr geraucht wurde, können dadurch stark mit Nikotin und anderen Rauchpartikeln belastet sein.

**Unsichtbare Gefahr.** Tabakrückstände in Innenräumen dünsten nicht selten über Jahre Schadstoffe aus. Diese gelangen über die Atemwege und wahrscheinlich auch die Haut in den Körper. Welche gesundheitlichen Folgen dies hat, ist noch nicht genau geklärt. Es gibt aber Hinweise darauf, dass kalter

Rauch Zellen und das Erbgut schädigt. Schutzbedürftig sind vor allem Babys und Kleinkinder. Denn sie bauen Giftstoffe schlechter ab. Und sie kommen mit Rauchrückständen auf Oberflächen leicht in Kontakt – etwa, wenn sie am Boden spielen, Gegenstände in den Mund nehmen oder mit rauchenden Personen kuscheln.

**Verantwortung zeigen.** Kalter Rauch ist vermutlich weniger schädlich als aktives Rauchen oder direktes Passivrauchen. Er ist jedoch alles andere als harmlos. Schützen Sie daher sich selbst und vor allem Kinder davor:

- Halten Sie Ihr Zuhause rauchfrei. Wird dort gequalmt, entsteht Third-Hand-Smoke besonders schnell – auch wenn Sie danach lüften.
- Raucher atmen bis zu 90 Sekunden lang Rauchpartikel aus. Daher gilt: erst einige Minuten nach dem letzten Zug zurück in die Wohnung.
- Vor dem Kontakt mit Kindern sollte überhaupt nicht geraucht werden, um Tabakspuren im Atem oder am Körper von ihnen fernzuhalten.
- Erneuern Sie Tapeten und Teppiche, falls Sie in einer Raucherwohnung leben oder dort einziehen.



- Auch bei größter Vorsicht lassen sich Tabakrückstände kaum vermeiden. Sicheren Schutz bietet lediglich der komplette Rauchstopp. Ob anderen oder der eigenen Gesundheit zuliebe: Mit dem Rauchen aufzuhören, ist in jedem Fall eine gute Entscheidung.

## Kurz berichtet:

**Vitamin D: Schutz vor Krankheitsschüben.** Menschen mit COPD sollten regelmäßig ihren Vitamin-D-Wert untersuchen lassen. Vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung sind Betroffene häufig damit unterversorgt. Dies erhöht die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte, die eine akute Verschlechterung (Exazerbation) auslösen können. Studien zeigen: Die Zahl der Krankheitsschübe lässt sich nahezu halbieren, wenn ein bestehender Mangel mit Vitamin-D-Präparaten ausgeglichen wird. Dringend abzuraten ist jedoch von der Einnahme ohne ärztliche Rücksprache. Denn bei einer Überdosierung kann Vitamin D der Gesundheit mehr schaden als nützen.

## SBK-MedPlus Telefon

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  
Internet:  
www.4sigma.de, sbk.org

## Bildnachweis

S. 1, 3, 4 Eric Thevenet/SBK;  
S. 3 Adobe Stock