

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Luft- und kraftvoll leben: Lassen Sie den Atem fließen!

Wir kommen Wochen ohne Nahrung, Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff aus. Der Atem ist unser steter Begleiter, der sich am liebsten dezent im Hintergrund hält. Dabei verdient er unsere Aufmerksamkeit unbedingt. Wer seine Atmung wahrnimmt, kann sie nämlich gezielt steuern und besser ausschöpfen.

Mehr als nur Luftholen. Der Atem versorgt den Körper Zug um Zug mit frischem Sauerstoff – wie von selbst und meist ohne unser aktives Zutun. Er ist unser Lebenshauch, stete Verbindung mit der Außenwelt und zugleich eine Brücke zu unserem Innersten. Als einzige der autonom gesteuerten Körperfunktionen ist die Atmung willentlich beeinflussbar. Diese Besonderheit macht sie zu einem einzigartigen Werkzeug, um „atemberaubende“ Situationen zu entschärfen. Denn tiefes und ruhiges Atmen überträgt sich auf Körper, Geist und Seele. Egal ob COPD-Beschwerden oder Stress Ihnen die Luft nehmen: Mit Ihrem Atem als Verbündetem können Sie sowohl körperlicher als auch psychischer Atemlosigkeit aktiv entgegenwirken.

Atmen ist ein Dialog. Beim Einatmen belädt die Lunge das im Körper zirkulierende Blut mit Sauerstoff. Im Gegenzug gibt sie beim Ausatmen Kohlendioxid nach außen ab. Der Atem dient aber nicht nur dem lebensnotwendigen ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

der Atem kommt und geht, einfach so. Dabei ist er ein höchst komplexer Vorgang, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Unter anderem können wir selbst regulierend auf die Atmung einwirken. Erfahren Sie hier, wie Sie diese Fähigkeit dazu nutzen können, Ihr Wohlbefinden auf ganzer Linie zu stärken und entspannter mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Bewusste Atemsteuerung:
entspannt und tief Luft holen
im Alltag **S. 1–2**

„Alpha-1“: genetisch bedingtes
Lungenemphysem **S. 3**

Sport & Bewegung bei COPD:
auch bei Wind & Wetter?
Kurz berichtet **S. 4**

► Gasaustausch. Er ist auch ein wichtiges Kommunikationsmittel von Körper und Seele. Stöhnen, Seufzen, Schnauben, Husten, Keuchen: die Atmung verrät hörbar, ob jemand sich ängstigt, ärgert, freut, Schmerzen hat, sich körperlich sehr verausgabt hat oder an einem Infekt der Lunge leidet. Die Stimme des Atems ist häufig jedoch auch ganz leise. Viele Menschen bemerken gar nicht, dass er im hektischen Alltag flach und eilig ist. Diese unterschwellige Atemlosigkeit wahrzunehmen, ist der erste Schritt, um durch bewusstes Atmen darauf zu antworten. Denn indem Sie die Tiefe, die Länge und den Rhythmus Ihrer Atemzüge steuern, können Sie Ihr „Innenleben“ beeinflussen:

- **Schlüssel zur Entspannung.** Wer ruhig atmet, ist in Sicherheit – diese Botschaft sendet das Gehirn über die Nervenbahnen an alle Körpersysteme. Die Wirkung ist verblüffend: Schon wenige tiefe Atemzüge genügen, um spürbar gelassener zu werden und negative Emotionen „in Luft aufzulösen“. Auf die geistige Ruhe folgt direkt auch die körperliche Entspannung: Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entkrampft und die Atmung wird ruhiger und ökonomischer.
- **Belebender Frischekick.** Je tiefer die Atmung ist, desto mehr Sauerstoff hat der Körper zur Verfügung und desto besser arbeiten Stoffwechsel und Organe. Sicher haben Sie schon selbst erlebt, dass man nach einer Runde an der frischen Luft gleich viel besser denkt oder lernt – weil das Gehirn wieder wach und leistungsfähig ist. Sie haben gerade keine Zeit für eine Verschnaufpause im Freien? Atmen Sie dann wenigstens einige Minuten tief durch, am besten am offenen Fenster. Auch dadurch verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers wohltuend.

Die Lunge: Organ der vielen Superlative

In Ruhe bewegt sich die Lunge täglich rund 20 000 Mal. Dabei strömen mindestens 10 000 Liter Luft durch sie. Die beiden Lungenflügel finden bequem im Brustkorb Platz, obwohl ihre gesamte Oberfläche beachtliche 80 bis 120 Quadratmeter beträgt. Auch rekordverdächtig: Eine gesunde Lunge enthält rund 300 Millionen Lungenbläschen und 1600 Kilometer Blutgefäße. Auf eine geschätzte Gesamtlänge von 700 Metern bringen es die weit verzweigten Bronchien.

Weitere interessante Informationen und einen anschaulichen Erklärfilm rund um die Lunge finden Sie auf dieser Internetseite: ► www.stiftung-gesundheitswissen.de (→ Gesundes Leben → Körper & Wissen → Wie funktioniert die Lunge?)



Richtig atmen – (k)eine Kunst. Die natürliche Atmung geht tief in den Bauch hinein und nutzt dadurch das gesamte Lungenvolumen aus. Für Babys und Kleinkinder ist diese Vollatmung noch selbstverständlich. Im Erwachsenenalter bleibt der Atem jedoch oft schon auf halber Höhe hängen – in der Brust. Wie atmen Sie? Nehmen Sie sich von Zeit zu Zeit ein paar Minuten, um den eigenen Atem zu ergründen und zu intensivieren. So funktioniert's:

- **Den Atem beobachten.** Legen Sie sich entspannt und bequem auf den Rücken. Eine Hand ruht locker auf dem Brustkorb, die andere auf dem Bauch. Erspüren Sie nun die Qualität Ihres Atems – völlig passiv und ohne ihn zu beeinflussen. Ist er langsam, schnell, mühelos oder eher stockend? Wie weit kommt er?
- **Den Atem lenken.** Atmen Sie dann bewusst, aber ohne Druck, über die Nase in den Bauch hinein. Fühlen Sie, wie er sich hebt? Halten Sie die Luft kurz an und zählen Sie dabei innerlich bis Vier. Atmen Sie dann über den Mund doppelt so lang aus. Warten Sie mit der nächsten Einatmung, bis sie von selbst wieder einsetzt.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, dieses vertiefte Ein- und verlängerte Ausatmen zu üben. Regelmäßig angewendet hilft es, mehr Luft zu bekommen. Denn bewusstes Atmen trägt durch seine entspannende Wirkung dazu bei, verkrampfte Bronchien zu weiten und bei Atemnot ruhig zu bleiben.

Sanftes Training für die Lunge. Es gibt zahlreiche Atemtechniken und Körperhaltungen, die die Lungentätigkeit verbessern und das Atmen erleichtern. Für Menschen mit COPD sind Atemtherapeutische Übungen eine bewährte Selbst- und Notfallhilfe. Erlernen können Sie sie zum Beispiel in speziellen Schulungen. Fachliche Anleitung bieten auch physiotherapeutische Einrichtungen. Wenden Sie sich an Ihre ärztliche Praxis, wenn Sie Angebote in Ihrer Nähe suchen. Gerne hilft Ihnen bei Bedarf auch Ihr persönliche SBK-Kundenberatung mit Rat und Tat weiter.

Verwechslungsgefahr: COPD und Alpha-1-Antitrypsin-Mangel

COPD ist eine entzündliche Erkrankung der Lunge, die mit der Zeit zum Umbau der Lungenbläschen (Alveolen) führt. Sie verlieren schleichend ihre Elastizität und bilden große Blasen, in denen die Luft „gefangen“ bleibt. Die wichtigste Ursache für ein solches Lungenemphysem ist langjähriges Rauchen. Ihm kann aber auch eine Stoffwechselerkrankung zugrunde liegen: der Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (AATM).

AATM: oft unerkanntes Lungenrisiko. Der AATM ist eine der häufigsten Erbkrankheiten. Geschätzt liegt er bei mindestens einem von 10.000 Menschen vor. Betroffene leiden an für COPD typischen Symptomen: Atemnot, Husten und Auswurf. Der AATM als Auslöser der Beschwerden wird nur bei etwa einem Viertel von ihnen festgestellt. Die frühe Diagnose ist jedoch wichtig. Denn der genetisch bedingte Mangel ist zwar nicht heil-, aber heute gut behandelbar.

Alpha-1-Antitrypsin: Schutzweiß des Körpers. Alpha-1-Antitrypsin (AAT) ist ein Eiweiß, das hauptsächlich in der Leber gebildet wird. Es ist der Gegenspieler sogenannter Proteasen. Diese Enzyme sind bei Entzündungsprozessen unter anderem in der Lunge aktiv. Ihre Aufgabe ist, eingedrungene Fremdstoffe wie Keime zu zerstören. Sie greifen aber auch körpereigenes Gewebe an. AAT verhindert dies, indem es die Proteasen hemmt. Fehlt dieser Schutz, kommt es zu einer schleichenden Zerstörung des Lungengewebes.

Ursache: Fehler in der Erbinformation. Bei Menschen mit AATM ist der genetische „Bauplan“ von Alpha-1-Antitrypsin verändert. Dadurch bildet der Körper das Schutzweiß in zu geringer Menge oder mit verminderter Funktion. Oft treten Atemwegsbeschwerden bereits zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. Zudem kann die Stoffwechselstörung die Leber schädigen, wenn verändertes AAT nicht mehr richtig ins Blut abfließt und sich in den Leberzellen ablagert. Ohne Therapie entwickeln Betroffene zu einem Lungenemphysem schlimmstenfalls auch eine Leberzirrhose (Schrumpfleber).



AATM-Testung: Holen Sie sich Gewissheit!

Sie sind bislang noch nicht getestet? Lassen Sie sich dann in Ihrer ärztlichen Praxis zu der Untersuchung beraten. Der Test auf AATM ist freiwillig. Er ist für Sie jedoch in jedem Fall ein Gewinn – egal wie er ausfällt:

- **negatives Ergebnis:** Sie können beruhigt sein und die COPD-Ursache „Alpha-1“ für sich ausschließen.
- **positives Ergebnis:** Die klare Diagnose gibt Ihnen die Chance, gut mit der Krankheit zu leben – durch die richtige Behandlung und gezielten Selbstschutz im Alltag. Auch Ihre Angehörigen können sich nun untersuchen lassen, um die Erbkrankheit zu erkennen und bei Bedarf eine Therapie einzuleiten.

COPD oder doch AATM? Fachleute raten, alle Menschen mit dem Befund COPD einmal im Leben auf den AATM zu testen. Dazu wird zuerst der Serumspiegel an ATT im Blut bestimmt. Ist er erniedrigt, kann eine genaue Laboranalyse des Blutes oder eines Wangenabstrichs zeigen, ob eine Veränderung im Erbgut vorliegt und um welche es sich handelt. Bislang sind 14 Genvarianten nachweisbar. Aus der Art der Mutation lassen sich konkrete Rückschlüsse auf den Verlauf und die Schwere der Stoffwechselerkrankung ziehen.

Schutz durch Therapie. Gewebeschäden durch den AATM sind unumkehrbar. Eine Behandlung schon im Frühstadium verzögert Krankheitsfolgen und ermöglicht Betroffenen ein weitestgehend normales Leben. Je nach Ausprägung des AATM umfasst die ärztliche Therapie diese Maßnahmen:

- **Medikamente:** Zur Symptomlinderung werden wie bei einer „normalen“ COPD Arzneimittel inhaliert, die die Bronchien weiten bzw. entzündungshemmend wirken.
- **Begleittherapien:** Auch Rehamaßnahmen, Lungensport Atemphysiotherapie oder bei Bedarf die Versorgung mit Langzeitsauerstoff sind wichtige Säulen der Behandlung.
- **AAT-Substitution:** In schweren Fällen kann zusätzlich aus Spenderblut gewonnenes AAT verabreicht werden – in Form meist wöchentlicher Infusionen.

Auch Betroffene selbst können viel für ihre Gesundheit tun: Nichtrauchen, Schadstoffvermeidung, Bewegung, gesunde Ernährung und Impfungen schützen und stärken die Lunge – bei einem AATM genauso wie bei COPD ohne „Alpha-1“.

Ausführlich und verlässlich zum Thema AATM informiert diese Internetseite: ► www.alpha1-deutschland.org

Sport & Bewegung: ab in die Winterpause?

Regelmäßige Bewegung ist bei einer COPD ebenso wichtig wie die Therapie mit Medikamenten. Legen Sie daher Aktivitäten auch in der kühlen Jahreszeit nicht auf Eis. Mit sanftem Training kommen Sie gut durch den Winter.

Winterzeit: besonders „reizvoll“.

Innen trockene Heizungsluft, draußen Kälte, Nässe oder Nebel: Nicht selten macht der Lunge dieser Wechsel zu schaffen. Also am besten Schonung? Gehen Sie lieber den umgekehrten Weg. Mit Bewegung an der frischen Luft machen Sie sich und Ihre Lunge „winterhart“. Aktiv zu bleiben, zahlt sich gerade jetzt gleich mehrfach aus:

- **Mehr Luft:** Training stärkt die Anpassungsfähigkeit der Lunge. Sie wird unempfindlicher gegen Reize und reagiert darauf nicht so rasch mit vermehrten Atembeschwerden.
- **Starke Abwehr:** Bewegung hält das Immunsystem auf Trab. Dies hilft, Infekten als häufige Ursache akuter Verschlechterungen vorzubeugen.
- **Gute Laune:** Körperliche Aktivität wirkt zudem stimmungsaufhellend. Sie ist daher auch ein gutes Mittel gegen den „Winterblues“.

Fit bleiben im Winter – so geht’s.

Ihre Lunge verträgt „Wintersport“ in der Regel ohne Probleme – wenn Sie dabei Vorsicht walten lassen:

- **Blick aufs Thermometer:** Auch an kühlen Tagen können Sie unbesorgt draußen aktiv sein. Ab fünf bis zehn Grad unter Null sollten Sie Anstrengung im Freien jedoch vermeiden.
- **Gezielter Schutz:** Bedecken Sie bei Eiseskälte Mund und Nase mit einem Schal, damit die Bronchien nicht auskühlen und sich verengen. Atmen Sie bewusst über die Nase ein. So kommt die Luft angenehm warm und feucht in der Lunge an.
- **Bloß kein Kaltstart:** Geben Sie der Lunge Zeit, sich auf die Belastung einzustellen und warm zu werden. Beginnen Sie im ruhigen Tempo und steigern Sie sich behutsam. Sie dürfen sich fordern, sollten dabei aber nicht zu sehr außer Atem geraten.
- **Winterzauber pur.** Wie wäre es mit Bewegung auf der Piste, Loipe oder Eisbahn? Sport im Schnee ist eine wohltuende Abwechslung und auch bei COPD nicht tabu. Vor allem bei ungewohnten Aktivitäten gilt aber die Devise „Genuss vor Leistung“.



- **Plan B.** Werden Sie bei Wind und Wetter kurzerhand indoor aktiv – im Hallenbad, Sportverein oder einfach in Ihrer Wohnung. Hier gibt es für den häuslichen Lungensport einige Videoanleitungen: ► www.youtube.com/@Atemwegsliga (→ Playlists → Erstellte Playlists → Lungensport)

Kurz berichtet:

CAT-Test: Wie geht es Ihnen und Ihrer Lunge? Es ist oft gar nicht so leicht, diese Frage spontan zu beantworten. Ihre Einschätzung ist für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt jedoch wichtig, um den Krankheitsverlauf zu prüfen und Ihre Therapie optimal einzustellen. Nehmen Sie sich daher zwischen den Kontrollterminen immer wieder kurz Zeit, Ihr Befinden zu beurteilen – mit dem COPD Assessment Test (CAT). Er misst anhand von acht Fragen, wie sich die Erkrankung auf Ihren Alltag und Ihr Wohlbefinden auswirkt. Den Selbsttest können Sie online oder auf Papier ausfüllen. Mehr Informationen und den Link zum Fragebogen finden Sie auf dieser Internetseite: ► www.atemwegsliga.de (→ Service → COPD Assessment Test)

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, 2, 4 Eric Thevenet/SBK
S. 3 Adobe Stock