

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Starke Leistung. Ganz persönlich.



### Husten: Krankheitssymptom, Schutzfunktion und Warnsignal

Als COPD-Betroffener leben Sie mit dem Husten. Die kleinen Atemwege, die Bronchiolen, sind dauerhaft entzündet und die Lunge reagiert darauf mit vermehrter Sekretbildung. Dieser Schleim verklebt und blockiert aber die lungenreinigenden Flimmerhärchen. Dann schaltet der Körper sein Notprogramm an, um Luftröhre und Atemwege zu säubern.

**Husten ist Reinigung.** Sobald Fremdkörper, wie Rauch, Staub, Schleim oder Krankheitserreger die Hustenrezeptoren in den Schleimhäuten der Atemwege und in der Luftröhre reizen, erteilt das Hustenzentrum im Gehirn den Befehl zum Husten. Mit Brachialgewalt wird dabei die Atemluft herauskatapultiert – sie erreicht Geschwindigkeiten eines Tornados von 500 bis 1000 km/h und reißt Fremdkörper und Schleim mit sich nach oben.

**Diese Naturgewalten** und der hohe Druck beziehen den ganzen Atemmuskelapparat mit ein: Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur, die Muskeln von Hals, Brust, Bauch und Rücken. Obwohl er nur Sekundenbruchteile dauert, kann der Husten sich heftig auf Lunge, Herz-Kreislauf-System und Beckenboden auswirken und z. B. Harnabgang oder Kopfschmerzen hervorrufen. So nützlich er im Grunde also ist: Häufiges oder extremes Husten belastet den Körper. ▶



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wer eine chronische Erkrankung hat, muss langfristig lernen, mit ihren Begleiterscheinungen bestmöglich umzugehen. Bei COPD sind es vor allem Husten, Atemnot und Schwäche, die belasten. In diesem Heft geht es um Hilfen: Was kann Ihnen das Abhusten erleichtern und welche Maßnahmen unterstützen Sie im Alltag.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

**2** Husten: Krankheitssymptom, Schutzfunktion und Warnsignal

**3** Daheim mit COPD – sich und anderen das Leben erleichtern

**4** Pflege- und Ernährungsberatung der SBK

Bei COPD sind Entzündung und Verschleimung ein Dauerproblem. Der Husten gehört somit zum Alltag, vor allem morgens nach dem Aufwachen, weil sich über Nacht viel Sekret in den Bronchien angesammelt hat. Der Körper will den Schleim loswerden, um wieder richtig atmen zu können, und weil der Schleim Nährboden für Krankheitserreger und Atemwegsinfekte sein kann. Weil der Husten bei COPD also unvermeidlich ist, ist es notwendig zu wissen, wie man so hustet, dass die eigenen Kräfte und die der Lunge geschont werden.

**Reizhusten und produktiver Husten** sind die zwei Formen von Husten: Der unproduktive bzw. Reizhusten ist trocken. Er kann das festsitzende, zähe Sekret nicht herausbefördern und hat seine Reinigungsfunktion verloren. Die bellenden Hustenstöße belasten Bronchien, Atemwege und letztlich den gesamten Organismus. Quälender Hustenreiz und Schmerzen sind die Folge. Beim produktiven Husten dagegen kann der locker sitzende Schleim leicht abgehustet werden.

**Zum Arzt sollten Sie gehen**, wenn der Husten sich vom Üblichen unterscheidet: Wenn Sie vermehrt husten, sich Menge, Farbe oder Zähigkeit des Sekrets verändern oder die Atemnot schlimmer wird, kann das ein Hinweis auf eine Verschlechterung sein.

### Was tun bei Reizhusten?



Um Schmerzen und Belastung zu lindern, sollten Sie möglichst wenig zu husten. Sie können den Hustenreflex mit einer List unterdrücken: Lutschen Sie ein Bonbon, schlucken Sie dann bewusst den gebildeten Speichel oder trinken Sie reichlich warme Getränke. Da im Körper nie zwei Reflexe gleichzeitig ablaufen können, ersetzt der Schluck- den Hustenreflex.

Reicht das nicht, können Sie über Nacht nach Rücksprache mit dem Arzt hustenstillende Mittel nehmen (Wirkstoffe sind z. B. Dextromethorphan, Kodein). Sie wirken auf das Hustenzentrum im Gehirn. Sie sollten nicht längerfristig und nicht tagsüber eingenommen werden, da sich der Schleim sonst festsetzen und eine Lungenentzündung auslösen kann.

### Was tun bei produktivem Husten?

Diese Maßnahmen helfen, das Sekret möglichst effektiv und schonend abzuhusten:

- **Spezielle Hustentechniken** wie Huffing reduzieren hustenbedingte Atembeschwerden. Es vermindert den Druck im Brustkorb wesentlich geringer, wodurch die Atemwege offener bleiben. Beim Huffing atmen Sie schnell und mit weit geöffnetem Mund „hauchend“ aus. Der tiefe H-Laut hält die Stimmritze offen. Im letzten Drittel beenden Sie die Ausatmung mit „ffffff“. Das Ganze klingt etwa wie „hoooffffffff“.
- **Atemtherapiegeräte**, die das Abhusten von Schleim erleichtern sind z. B. Flutter® oder Cornet®. Sie erzeugen eine leichte Vibration, die festsitzendes Sekret lösen und die Atemwege offen halten.
- **Feuchtinhalation**, also das Einatmen von Dämpfen, befeuchtet die Schleimhäute und verflüssigt das Sekret. Je kleiner die Tröpfchen, desto tiefer dringen sie in die Lunge vor. Handelsübliche Geräte vernebeln die Inhalationslösung mit Ultraschall oder Luftdruck zu Tröpfchengröße im Mikrometerbereich.



- **Viel trinken** hilft, den Schleim in der Lunge zu verflüssigen. Besonders wirksam sind heiße Tees von schleimlösenden Kräutern wie Salbei, Thymian, Spitzwegerich und Fenchel.
- **Schleimlösende Medikamente** oder Mukolytika können bei erschwertem Abhusten helfen, sollten aber nur begrenzte Zeit eingenommen werden.

## Daheim mit COPD – sich und anderen das Leben erleichtern

Lange Zeit kann die COPD kaum Probleme bereiten, so dass ein normaler Alltag mit nur wenigen Einschränkungen möglich ist. Mit der Zeit, mit zunehmender Atemnot und Kraftverlust braucht es dann oft Hilfen, die alltägliche Verrichtungen erleichtern und ein gutes Stück Selbstständigkeit bewahren. Es lohnt sich, bereits im Anfangsstadium einer COPD über kleinere und größere Maßnahmen nachzudenken, die nach und nach eingeführt werden. Auch finanzielle Unterstützung und Kostenübernahme sind ein Thema. Ein allzu langes Beiseiteschieben geht oft zulasten von Angehörigen und Partner, die sich mehr und länger als nötig intensiv kümmern müssen und eigene Bedürfnisse dabei oft vernachlässigen.

**Offen mit der Krankheit umzugehen**, ist für viele vielleicht nicht leicht. Aber diese Hürde frühzeitig zu nehmen, zahlt sich für alle Seiten aus. Sie selbst gewinnen Kraft und Lebenswillen durch den Austausch mit anderen. Für andere wird es leichter, die Schwere Ihrer Erkrankung zu erkennen und zu verstehen. Auch wenn Sie auf Hilfe anderer und auf Hilfsmittel angewiesen sind – Sie bewahren viel Selbstvertrauen und Lebensfreude, behalten Ihre Privatsphäre und können auch eigenen Interessen weiter nachgehen, wenn Sie die Krankheit soweit es geht selbst bewältigen.

**Grundsätzlich gilt:** Je selbstständiger Sie sind, desto entlasteter sind auch Ihre Angehörigen. In nebenstehendem Kasten finden Sie einige Anregungen, wie Sie größere Selbstständigkeit erreichen. Dazu zählt auch, sich grundsätzlich Gedanken über die allgemeine Wohnsituation zu machen, z. B. inwieweit sich Maßnahmen wie Umbauten lohnen oder ob ein Umzug langfristig die bessere Lösung sein könnte.

**Wenn sich die COPD verstärkt**, kann es immer schwerer fallen, den Alltag zu bewältigen: Einkaufen, Schuhe binden, Haare waschen gehen dann vielleicht nicht mehr alleine. Sogar das Essen kann bei starker Kurzatmigkeit schwerfallen,



wenn man beim Schlucken den Atem anhalten muss. Wer sich wegen der Anstrengung zu wenig bewegt, ist gefährdet, Muskulatur abzubauen. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können dem entgegenwirken. Hilfreich ist dann eine Ernährungsberatung. Lesen Sie unsere Anregungen und beantworten Sie für sich ehrlich, welche davon Sie kurz-, mittel- und langfristig umsetzen sollten.

### Mit Hilfen im Haus und Alltag selbständiger bleiben

Konsequent eingesetzt können Hilfsmittel das tägliche Leben erleichtern, weil sie Halt geben, Sturzgefahren vermindern und den Körper entlasten:

- **Genügend Sitzgelegenheiten:** In Bad, Küche und anderen Räumen sollten Hocker und Stühle bereitstehen. Rollatoren mit Sitzplatten können Sie überallhin mitnehmen, um sich bei Erschöpfung hinzusetzen und auszuruhen.
- **Dusche und Badewanne:** Der Duscheinstieg muss bodengleich sein und die Badewanne über eine Türe und einen Handgriff verfügen, um gefahrlos ein- und aussteigen zu können. Der Duschkopf sollte in der Hand gehalten werden können, damit Sie bei Bedarf auch im Sitzen duschen können.  
**Kleidung:** Vermeiden Sie einengende Kleidung, z. B. Krawatten weglassen, Socken und Strümpfe statt Strumpfhosen, Hosenträger statt Gürtel.
- **Schuhe:** Achten Sie auf rutschfeste Sohlen – auch bei Hausschuhen. Slipper zum Reinschlüpfen sind leichter anzuziehen als Schnürschuhe.
- **Anziehen:** Kleiden Sie sich im Sitzen an. Unter- und Überhose können vorher ineinander gelegt und gleichzeitig angezogen werden. Bei den Schuhen hilft ein langer Schuhlöffel.
- **Passt Ihr Wohnumfeld?** Liegt Ihre Wohnung zentral oder „weit ab vom Schuss“? Gibt es Parkplätze am Haus, Geschäfte, Gaststätten und Bushaltestellen in Fußweite? Liegt die Wohnung im Erdgeschoss oder ist ein Aufzug vorhanden? Sind oft genutzte Räume weit voneinander entfernt? Gibt es im Bad nur eine Badewanne oder auch eine Dusche? Könnten Sie in einer anderen barrierefreieren Wohnung leichter zurechtkommen?

Sprechen Sie Ihren persönlichen Kundenberater an, ob und welche Kosten für Hilfsmittel und Umbauten von der SBK übernommen werden können.

## Wie können wir Ihnen weiterhelfen?

Ihr **persönlicher Kundenberater** ist immer für Sie da, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen. Zusammen mit ihm finden Sie z. B. Lösungen, um Ihnen ein Leben in gewohnter Umgebung zu ermöglichen. Er berät Sie unter anderem zu

- Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort (Hilfsmittel, Pflege-/Besuchsdienste, Essen auf Rädern etc.),
- Anpassung der Wohnung,
- Umfang und Beantragung von Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung,
- Rehabilitationsangeboten,
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Oder möchten Sie mehr zum Thema Ernährung wissen? Auch hier hilft Ihnen Ihr Kundenberater gerne weiter und vermittelt Ihnen auf

Wunsch einen Termin bei der kostenlosen **Ernährungsberatung der SBK**. Gemeinsam mit einem unserer Experten erfassen Sie im persönlichen Gespräch Ihre Ernährungssituation, analysieren Ihren Bedarf und erstellen einen Ernährungsplan. Die Beratung ist absolut vertraulich und informiert Sie z. B. zu

- ernährungsabhängigen Erkrankungen,
- Allergien und Unverträglichkeiten,
- nötigen Lebensstiländerungen,
- ergänzenden Maßnahmen.

Mit allen Fragen und Anliegen können Sie sich natürlich immer auch an unser SBK Kundentelefon wenden: ► **0800 0 725 725 725 0** \*

\* gebührenfrei innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

## Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren COPD-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Wenn auch Sie umweltfreundlich Papier einsparen möchten und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten wollen, dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an **dmp-infobrief@sbk.org**. Die aktuelle digitale Version des Infobriefes finden Sie immer unter: **www.sbk.org/copd**

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

### 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. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
80227 München

### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dipl.-Biol. Janine Lipowsky  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. med. Eva-Maria Jacob

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: info@4sigma.de  
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

### Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier

## Kurz berichtet

### Yoga als Reha-Maßnahme.

Wissenschaftler aus dem indischen Neu Delhi haben frühere Untersuchungen zur positiven Wirkung von Yoga bei COPD bestätigt: In der aktuellen Studie wurden 60 Patienten untersucht. Die eine Hälfte machte Yoga, die andere ein klassisches Trainingsprogramm für Muskelaufbau, Ausdauer und Entspannung. Jede Gruppe trainierte vier Wochen lang jeweils zweimal die Woche eine Stunde, die nächsten acht Wochen noch weitere Einheiten im 2-Wochen-Rhythmus, in der übrigen Zeit sollten die Übungen zu Hause fortgeführt werden.

Yoga und pneumologische Reha führten beide zu einer ähnlichen Verbesserung der Lungenfunktion, beim Sechs-Minuten-Gehtest, beim Schweregrad der Atemnot und der Lebensqualität. Die Forscher sehen in Yoga deshalb eine kosteneffektive und geeignete Form der Rehabilitation für COPD-Patienten. Quelle: Europäische Lungen Stiftung (ELF – European Lung Foundation)

