



# Ihre Meinung zählt!

Deshalb befragen wir Sie zur **Qualität in der medizinischen Fachpresse** in den nächsten Wochen zusammen mit **KANTAR TNS.**

**Machen Sie mit!**

## HAUSARZT MEDIZIN



# SAMMELN Sie schon...

... unsere Serien, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten?

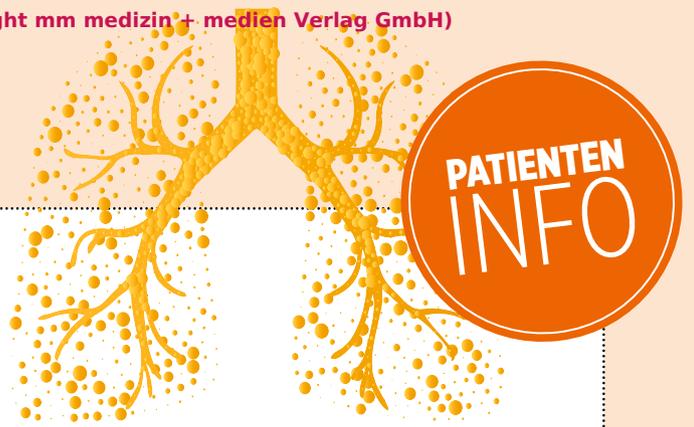
**Asthma und COPD** (chronic obstructive pulmonary disease) sind echte Volkskrankheiten und häufig schwer voneinander zu unterscheiden. In beiden Fällen handelt es sich um eine chronische Lungenerkrankung mit den Hauptsymptomen Atemnot, Husten und Auswurf. Erst bei genauerem Hinsehen zeigen sich zwei völlig verschiedene Krankheitsbilder.

### Bisher erschienen

<b>Fettstoffwechselstörung</b>	DER HAUSARZT 04/2018
<b>Obstipation</b>	DER HAUSARZT 05/2018
<b>FSME/Zecken</b>	DER HAUSARZT 10/2018
<b>Otitis externa</b>	DER HAUSARZT 11/2018
<b>Hautkrebs/Sonnenschutz</b>	DER HAUSARZT 13/2018
<b>Husten</b>	DER HAUSARZT 18/2018
<b>Lymphödem</b>	DER HAUSARZT 02/2019

### → LINK

Weitere Serien finden Sie unter **[www.hausarzt.digital](http://www.hausarzt.digital)**



# ASTHMA & COPD – WENN DIE ATEMWEGE DICHT MACHEN

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine chronische Erkrankung der Lunge. Durch eine dauerhafte Entzündung reagieren die Bronchien überempfindlich. Die Schleimhaut der Bronchien schwillt an und produziert einen zähen Schleim. So verengen die Atemwege und den Betroffenen fällt es schwer zu atmen. Das hört man an pfeifenden oder brummenden Atemgeräuschen beim Ausatmen. Bei schwerem Asthma bleibt bei jedem Atemzug etwas Luft in der Lunge zurück. Dies kann den Sauerstoffaustausch erheblich einschränken und zu einem Sauerstoffmangel im Blut führen. Asthma tritt in Form von Anfällen auf. Das bedeutet, nach akuter Atemnot und Husten, bessern sich die Symptome wieder oder verschwinden sogar ganz.

Mediziner unterscheiden zwischen allergischem und nicht-allergischem Asthma. Ist die Atemwegserkrankung durch eine Allergie bedingt, führen sogenannte Allergene zu einem Asthma-Anfall:

- Pollen
- Staub (Hausstaubmilben)
- Tierhaare
- Schimmelpilze
- Lebensmittel
- Medikamente

Allergisches Asthma beginnt häufig in der Kindheit und tritt gemeinsam mit anderen Allergien auf. Nicht-allergisches

Asthma entwickelt sich dagegen im späteren Lebensalter. In diesem Fall wird der Asthmaschub durch unspezifische Reize verursacht, z.B. durch körperliche Anstrengung, Kälte, Tabakrauch, Parfüm, Luftschadstoffe, Stress, Metalldämpfe oder Medikamente wie Acetylsalicylsäure.

## Asthma - was ist bei einem Anfall zu tun?

Typische Beschwerden bei Asthma sind nächtlicher Husten und Kurzatmigkeit. Diese Symptome können dauerhaft bestehen. Ein akuter Asthma-Anfall beginnt mit trockenem Husten und einem Engegefühl in der Brust. Betroffene haben das Gefühl, sie können die Luft nicht richtig ausatmen und ihnen fehlt der Raum zum Einatmen. Dies löst Angst und Unruhe aus. Beim Ausatmen hört man das typische Giemen und Pfeifen. Dies sollten Sie bei einem akuten Asthmaanfall beachten:

- ruhig atmen
- Lippenbremse benutzen
- zur Unterstützung der Atmung Arme entlasten, z.B. durch Aufstützen auf einem Stuhl oder die Torwarthaltung (leicht in die Hocke gehen, Arme oberhalb der Knie aufstützen).

- Notfallmedikamente bereithalten, z.B. ein Inhalations-spray, das die Bronchien erweitert oder Kortison als Tablette
- Sauerstoff über Maske oder Nasensonde 2 l/min (falls vorhanden)
- sofern keine Besserung: Notarzt rufen

Ein Asthma-Anfall klingt von selbst oder durch die Einnahme von Medikamenten wieder ab. Dann folgt das sogenannte produktive Abhusten von gelbem zähem Schleim. Ein sehr schwerer Asthmaanfall führt ohne Behandlung zu einer verringerten Herzfrequenz, einem niedrigen Blutdruck und zu extremer Erschöpfung. Betroffene können durch den Sauerstoffmangel sogar ins Koma fallen. Asthmatiker sollten daher immer Ihre Notfallmedikamente mit sich führen.

## COPD - bei Rauchern weit verbreitet

Auch die chronisch obstruktive Lungenerkrankung – COPD (chronic obstructive pulmonary disease) – ist eine chronische Erkrankung der Lunge, die immer weiter fortschreitet. Anders als bei Asthma sind die entzündeten





Atemwege dauerhaft verengt. Betroffene leiden ständig unter Husten mit Auswurf und Atemnot – zunächst nur bei körperlicher Anstrengung, später auch im Ruhezustand. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung ist unter Rauchern und Passivrauchern weit verbreitet.

**COPD zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland.**

**Rund acht Millionen Menschen leiden an der chronischen Lungenerkrankung. Diese Zahl wird bis 2020 auf zehn Millionen ansteigen, so die Prognose von Experten der Weltgesundheitsorganisation.**

Eine COPD ist meist die Kombination einer chronischen Bronchitis und einem Lungenemphysem.

- Eine chronische Bronchitis besteht, wenn der produktive Husten (Husten mit Auswurf) in zwei aufeinanderfolgenden Jahren mindestens drei Monate andauert.
- Das Lungenemphysem ist eine überblähte Lunge. Im Krankheitsverlauf der COPD wird die Wandstruktur der Lungenbläschen so sehr geschädigt, dass sich die Lufträume unwiderruflich erweitern. Die Lunge sieht dann aus wie ein großer Ballon und nicht mehr wie eine Rebe mit Trauben aus, wie bei einem gesunden Menschen. Mediziner sprechen von einer Überblähung der Lunge – dem sogenannten Lungenemphysem.

Die klassischen COPD-Beschwerden sind Atemnot und Husten, der im Laufe der Zeit immer schlimmer und hartnäckiger wird sowie der Auswurf von zähem Schleim, der immer schwieriger abzu husten ist. Im weiteren Krankheitsverlauf entstehen häufig wiederkehrende

**Maßnahmen bei vorliegender COPD-Erkrankung**

- Rauchstopp! Falls Sie immer noch rauchen sollten, geben Sie es auf.
- Nehmen Sie an einer Patientenschulung teil. Dort lernen Sie mit der Krankheit COPD zu leben und erfahren alles über die Einnahme der Medikamente.
- Treiben Sie Sport und bleiben Sie körperlich aktiv.
- Lassen Sie sich gegen Grippe (Influenza) und Pneumokokken impfen.
- Atemgymnastik verbessert die Belüftung der Lungen und damit die Sauerstoffversorgung. Eine optimale Atmung beugt Infektionen der Atemwege vor.
- Eine Klopfmassage (abklopfen des Rückens) fördert das Abhusten des zähen Schleims.
- Meiden Sie Passivrauch oder Orte mit hoher Schadstoffbelastung.
- Bei einer hohen Schadstoffbelastung am Arbeitsplatz sollten Sie mit Ihrem Arbeitgeber oder dem Betriebsarzt sprechen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und Normalgewicht. Übergewicht belastet Körper und Lunge. Ein gesunder Speiseplan stärkt das Immunsystem.
- Trinken Sie ausreichend Wasser und inhalieren Sie regelmäßig mit Salzwasser. Das hilft, den Schleim abzu husten.

Infektionen der Bronchien und Lungenentzündungen. Die eingeschränkte Lungenfunktion kann außerdem zu Kurzatmigkeit führen. Die COPD verschlechtert sich im Laufe der Erkrankung immer mehr. Betroffene sollten daher regelmäßig zum Arzt gehen. So lassen sich Verschlechterung und Komplikationen rechtzeitig erkennen und behandeln.

**Wie entsteht der Raucherhusten?**

Raucherhusten ist eines der typischen COPD-Symptome und ein erstes Zeichen dafür, dass die gesunde Lungenfunktion bedroht ist. Die Flimmerhärchen in der Lunge werden durch das Rauchen nach und nach zerstört und verlieren ihre Reinigungsfunktion. Daher müssen Raucher den angesammelten grünlich, zähen Schleim aus Bronchien und Lunge abhusten. Morgens nach dem Aufstehen ist der Husten besonders quälend.

**Rauchstopp für eine gesunde Lunge**

Sie wünschen sich eine gesunde Lunge, dann sollten Sie das Rauchen aufgeben. Etwa 90 Prozent aller COPD-Patienten haben längere Zeit geraucht oder tun es noch immer. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie im Beruf oder in der Freizeit keiner schadstoffbelasteten Luft ausgesetzt sind. Dazu zählt auch die Vermeidung von Räumen, in denen geraucht wird. Wenn Sie bereits an COPD erkrankt sind, helfen folgende Maßnahmen, eine akute Verschlechterung der Erkrankung zu vermeiden (s. Kasten). ●

**Verfasserin:** Verena Nittka

**Quellen:**  
<http://www.asthma-schule.de/index.php?id=651>  
 Deutsche Atemwegsliga e.V.: <https://www.aterwegsliga.de/>  
 AWMF Leitlinie: S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenemphysem (COPD).  
 Download unter: <https://hausarzt.link/zD9zo>

**Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!**

**Praxisstempel**

