



### Behandlung der COPD

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) entwickelt sich schleichend. Anfänglich bleiben die Beschwerden oft unbemerkt, da sich Betroffene an Atemnot und Leistungsabfall gewöhnen. Gerade deshalb wird die Erkrankung häufig erst spät erkannt. Eine frühzeitige Diagnose und gezielte Behandlung helfen jedoch, den Alltag besser zu meistern und aktiv zu bleiben.

#### Wichtige Therapieziele:

- Beschwerden lindern und Lebensqualität erhalten
- Krankheitsverlauf verlangsamen
- Atemnot-Anfälle und Krankenhausaufenthalte vermeiden
- Selbstmanagement verbessern

### Nichtmedikamentöse Therapie

#### Rauchstopp - der wichtigste Schritt

Das Rauchen ist die häufigste Ursache der COPD. Ein Rauchstopp kann den Krankheitsverlauf erheblich verlangsamen. Falls das Aufhören schwerfällt, helfen Programme zur Raucherentwöhnung sowie medikamentöse Unterstützung.

#### Bewegung und Training

Ein angepasstes körperliches Training kann Atemnot lindern und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Empfehlenswert sind:

- **Ausdauertraining** (z. B. Gehen, Radfahren)
- **Muskeltraining** zur Kräftigung der Atemmuskulatur

#### Lungensportgruppen oder Rehabilitationsprogramme

Falls keine Teilnahme an Sportgruppen möglich ist, sollte ein individuelles Heimtraining erfolgen.

#### Atemphysiotherapie und Selbsthilfetechniken

Techniken wie die **Lippenbremse** und atemerleichternde Körperhaltungen helfen, Atemnot zu reduzieren. Physiotherapeuten vermitteln zudem Methoden zur **Sekretmobilisation**, um festsitzenden Schleim zu lösen.

Im Mitgliederbereich des Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. - DAAB finden Sie als Mitglied Videos und Webinare zu Atemtechniken, Atemleichternde Übungen und Physiotherapie bei Atemwegserkrankungen.

#### COPD-Patientenschulungen

Strukturierte Schulungen vermitteln wichtige Kenntnisse zum Krankheitsmanagement, zum Beispiel:

- **Richtige Inhalationstechnik**
- **Erkennen und Behandeln von Atemnotanfällen**

#### Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Sauerstoffgeräte)

#### Ernährung bei COPD

Ein gesundes Gewicht ist wichtig. **Untergewicht** kann den Krankheitsverlauf verschlechtern, **Übergewicht** belastet die Atmung. Bei ungewolltem Gewichtsverlust oder Adipositas kann eine Ernährungsberatung helfen.

#### Rehabilitation - Unterstützung für den Alltag

Wenn die Erkrankung den Alltag stark einschränkt, kann eine Reha-Maßnahme sinnvoll sein. Ziele sind:

- Steigerung der körperlichen Belastbarkeit
- Verbesserung des Selbstmanagements

Vermittlung von Atem- und Bewegungstechniken

#### Ergotherapie und Hilfsmittelberatung

COPD-Patienten lernen, ihren Alltag besser zu gestalten. Ergotherapeuten zeigen Techniken, um Treppen zu bewältigen, Einkäufe zu erledigen oder Hilfsmittel effektiv zu nutzen.

Nutzen Sie die Angebote des DAAB-Café. Ein virtueller Austausch mit Gleichgesinnten über das Leben mit Atemwegserkrankungen. Termine finden Sie hier: <https://www.daab.de/termine/daab-cafe>

## Medikamentöse Therapie

Die Medikamentenauswahl hängt vom Schweregrad der Erkrankung und der Häufigkeit von Verschlechterungen ab.

### Bedarfs-Medikamente

- **Kurzwirksame Beta-2-Mimetika & Anticholinergika**

Erweitern kurzfristig die Atemwege

Werden bei plötzlicher Atemnot eingesetzt

Sollten nicht zu häufig verwendet werden, da dies auf eine unzureichende Dauertherapie hinweisen kann

### Dauer-Medikamente

- **Langwirksame Beta-2-Mimetika & Anticholinergika**

Erweiterung der Atemwege über mehrere Stunden

Regelmäßige Anwendung verringert Atemnotanfälle

Kombinationen aus beiden Wirkstoffen möglich

- **Inhalative Cortison-Präparate**

Einsatz nur bei bestimmten Patienten mit stärkeren Beschwerden

Reduziert Entzündungen in den Atemwegen

- **Phosphodiesterase-4-Hemmer**

Einnahme als Tablette

Entzündungshemmend und schleimlösend

### Biologika - Neue Therapiemöglichkeiten

- Einsatz bei COPD mit **Typ-2-Entzündung** (hohe Eosinophilen-Werte)

- Monoklonale Antikörper wie **Dupilumab** verbessern die Lungenfunktion und verringern Exazerbationen

Verabreichung als **Injektion alle zwei Wochen**

Als Mitglied stehen Ihnen die BeraterInnen des DAAB zur individuellen Beratung zur Verfügung. Nutzen Sie das persönliche Gespräch, um zum Beispiel mehr über Ihre Medikamente und den richtigen Einsatz zu erfahren.

## Weitere Aspekte

### Sauerstofftherapie & Beatmung

#### Langzeit-Sauerstofftherapie

Bei Sauerstoffmangel kann eine Langzeit-Sauerstofftherapie notwendig sein. Sie verbessert die Lebensqualität und erhöht die Lebenserwartung.

#### Nichtinvasive Beatmung (NIV)

Wenn neben Sauerstoffmangel auch eine Kohlendioxid-Rückstauung im Blut besteht, kann eine nichtinvasive Beatmung zu Hause helfen.

### Impfungen - Schutz vor Infektionen

COPD-Patienten sollten sich regelmäßig impfen lassen:

- **Grippeimpfung** (jährlich)
- **Pneumokokken-Impfung** (alle 6 Jahre)
- **Keuchhusten- und Diphtherie-Impfung**
- **Gürtelrose-Impfung** (ab 50 Jahren empfohlen)

Als Mitglied im DAAB erhalten Sie viermal jährlich das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können.

Im gesamten Bereich der Allergien und Atemwege tut sich zurzeit einiges, sei es an neuen Diagnoseverfahren, neuen Medikamenten und auch neuen Empfehlungen und Erkenntnissen. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen Ansätze es gibt, Sie profitieren von unserem **Wissensvorsprung**.  
[www.daab.de/daab/mitglied-werden](http://www.daab.de/daab/mitglied-werden)