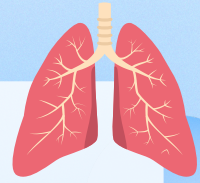


Kontakt im Notfall:

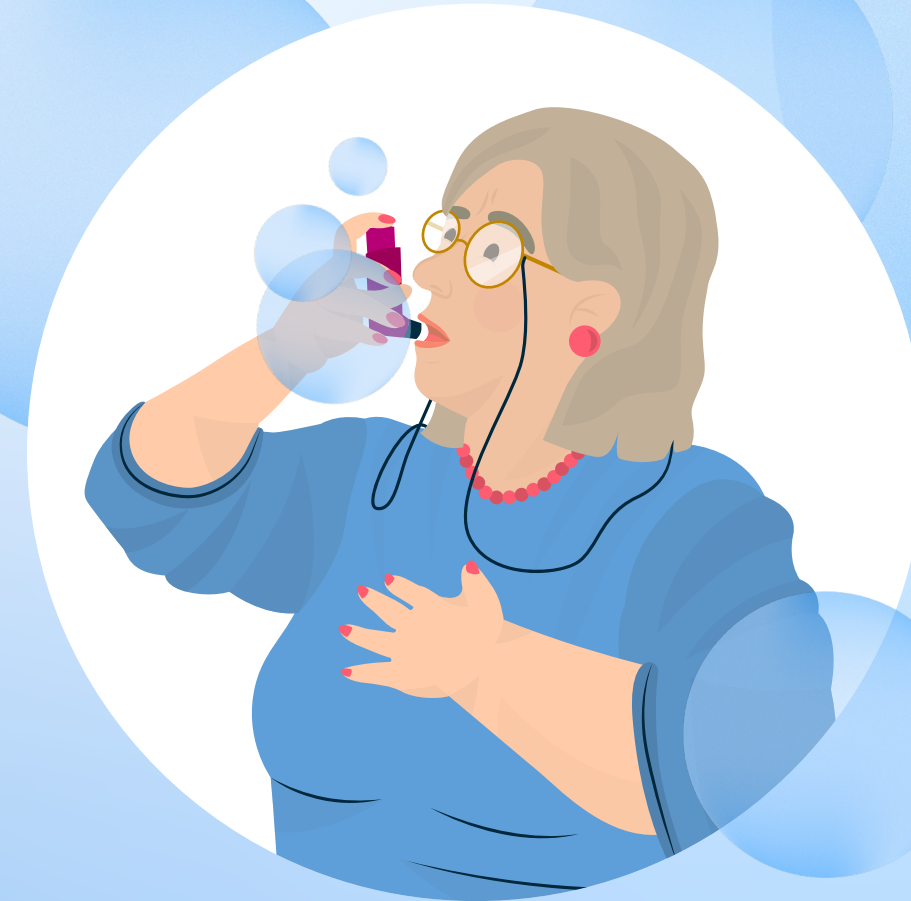


Name:

Telefon:

Mein COPD-Präparat heißt:

MEHR LUFT



COPD – Die besten Tipps für den Alltag

COPD

Informationsplattform **www.mehr-luft.at**

Auf www.mehr-luft.at finden Sie verständlich aufbereitetes Wissen rund um Atemwegserkrankungen – von Interviews mit führenden Expert:innen über hilfreiche Erklärvideos bis hin zu spannenden Podcasts.



Tipps für das
Training



Schulungsvideos
für Inhalatoren



Tipps für den
Notfall



Tipps für den
Alltag



Tipps für die
Reha



Jede Woche
neue **Blogtexte**



Podcasts von
Expert:innen



Kurzvideos von
Expert:innen



Downloads



Ihre **Meinung**
zählt

02

COPD besser
verstehen.

05

Ursachen erkennen.
Risiken kennen.

06

Gut behandelt,
besser begleitet.

08

Selbstbestimmt mit
COPD leben.

11

Leichter atmen
im Alltag.

12

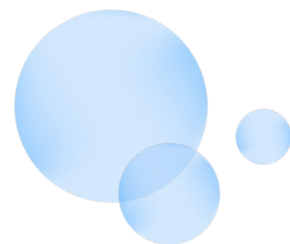
Gut vorbereitet
im Notfall.

COPD. Besser verstehen.

Sie haben von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erfahren, dass Sie an COPD leiden.

Diese vier Buchstaben stehen für die „chronisch obstruktive Lungenerkrankung“. Chronisch bedeutet, dass die Atemwege nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft entzündet und verengt sind. Je besser Sie Ihre Krankheit verstehen, desto leichter fällt es Ihnen, damit im Alltag umzugehen.

COPD macht sich durch Husten und vermehrten Auswurf bemerkbar. Bei Belastung wird auch die Ausatmung erschwert. Die Atemwege sind verengt. Schreitet die Erkrankung fort, verändert sich das Gewebe in der Lunge. Es kommt zu einer chronischen Überblähung, dem sogenannten Lungenemphysem.⁽¹⁾



Das sollten Sie wissen⁽¹⁾

- Husten tritt meist morgens nach dem Aufwachen am stärksten auf. Er beginnt selten plötzlich und geht fast immer mit Auswurf einher.
- Der Auswurf bei COPD ist oft etwas bräunlich und kann auch Blutbeimengungen enthalten.
- Ein Rauchstopp kann die Menge des Auswurfs reduzieren. Der Reizhusten bleibt jedoch bestehen, kann aber mit entsprechenden Medikamenten gelindert werden.
- Atemnot tritt bei Belastung auf und erschwert das Ausatmen.
- Im Verlauf der Krankheit nimmt die Atemnot stark zu und kann schließlich zu einer völligen Bewegungseinschränkung der Patientin/ des Patienten führen.
- COPD ist nicht heilbar, jedoch sorgen moderne Therapien für eine gute Lebensqualität.





Ursachen erkennen. Risiken kennen.⁽²⁾

Bei gesunden Menschen sind die Atemwege mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet, auf der sich kleine Härchen befinden, die Schleim immer wieder abtransportieren. Das ist wichtig, denn in der Flüssigkeit werden Schmutz und Fremdkörper, aber auch Krankheitserreger gesammelt und aus der Lunge transportiert. Bei COPD-Erkrankten ist die Schleimhaut durch chronische Entzündungen beschädigt. Der Schleim kann nicht mehr abtransportiert werden, der Husten nimmt zu.

Rauchen gilt als ein Hauptgrund, warum Menschen an COPD erkranken, daher spricht man bei Patientinnen/Patienten auch oft von einer „Raucherlunge“. Auch Passivrauchen oder das Einatmen stark verschmutzter Luft

über einen langen Zeitraum – zum Beispiel am Arbeitsplatz mit hoher Staubentwicklung – können eine COPD auslösen. Bei etwa drei Prozent der Betroffenen liegt eine genetische Ursache vor.

Eine COPD kann sich immer wieder plötzlich verschlechtern – in der Medizin spricht man dann von sogenannten „Exazerbationen“. Typische Zeichen sind zunehmende Atemnot, stärkerer Husten mit verstärkt zähem Schleim sowie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber. Auslöser können Infekte oder andere Erkrankungen sein.

Gut behandelt, besser begleitet.

Wenn die Ärztin/der Arzt bei Ihnen COPD festgestellt hat, wird sie/er gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erarbeiten.

Dieser Plan ist auf Ihre individuelle Situation abgestimmt und umfasst die Einnahme von Medikamenten und weitere Maßnahmen.

Medikamente sind als inhalative Therapie, Spritzen und Tabletten verfügbar. Sie erweitern die Atemwege und helfen, die Entzündung einzudämmen. Eingesetzt wird eine Kombination aus Dauermedikamenten, die regelmäßig eingenommen werden müssen, und der sogenannten Bedarfs- oder Notfallmedikation, im Falle von akuten Verschlechterungen. Inhalatoren wirken

rasch am richtigen Ort: in den Atemwegen. Dadurch reicht im Vergleich zu Tabletten eine niedrigere Dosis aus, um eine gute Wirkung zu erzielen.⁽³⁾ Im fortgeschrittenen Stadium von COPD kann es vorkommen, dass der Körper dauerhaft zu wenig Sauerstoff erhält. Dann werden Patientinnen/Patienten über eine Nasenbrille oder eine Nasenmaske zusätzlich mit Sauerstoff versorgt. Wichtig ist, dass jede Patientin/jeder Patient mit Sauerstofftherapie genau weiß, wie hoch der Sauerstoff in Ruhe, in Bewegung und bei Belastung dosiert sein muss. Kommt zu viel Sauerstoff ins Blut, kann der Atemreflex aussetzen und zu Bewusstlosigkeit führen. Sinnvoll ist daher immer einen Sauerstoffpass mitzuführen.^{(4), (1)}

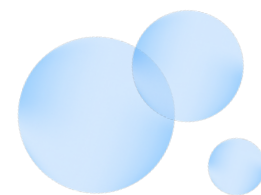
Tipp: Inhalatoren richtig anwenden⁽⁵⁾

Egal, welchen Inhalator Sie verwenden: Die richtige Anwendung ist von großer Bedeutung für die Wirksamkeit. Scannen Sie den QR-Code und lernen Sie in diesem Video Schritt für Schritt den Umgang damit.

Unsere Videos sind in **9 Sprachen** verfügbar



Selbstbestimmt mit **COPD** leben.



Für einen großen Teil des Behandlungserfolges sind Sie selbst verantwortlich. Das heißt, dass Sie durch Ihren Lebensstil und Ihr Verhalten viel dazu beitragen können, dass es Ihnen trotz COPD im Alltag gut geht.

Bei einer COPD muss der Körper dauerhaft mit einer starken Entzündung umgehen. Gleichzeitig kommt nicht mehr so viel Sauerstoff in den Zellen an. Das kann auch das Herz und die Gefäße beeinflussen. Daher wird Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt auch die Herz-Kreislauf-Funktionen überwachen. Häufig auftretende Begleiterkrankungen sind zudem Diabetes mellitus, Osteoporose und psychische Belastungen aufgrund der Erkrankung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber! ^{(1), (2)}

Die Beobachtung der Erkrankung und Ihre Erfahrungen erleichtern Ihnen, in schwierigen Situationen überlegt und angemessen zu handeln. Mit dem regelmäßigen Aufschreiben stärken Sie Ihr Körpergefühl und Ihre Selbstwahrnehmung. Das unterstützt bei der Früherkennung von Veränderungen und gibt Ihnen Sicherheit.

Tipps für den Umgang mit **COPD** im Alltag



Einnahme/Inhalation

Wichtig sind die konsequente und regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente und die richtige Inhalationstechnik. Wenn Sie Fragen haben, hilft Ihnen Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt weiter.

Tagebuch

Notieren Sie die eingenommenen Medikamente, Beschwerden und die Peak-Flow-Werte in einem Tagebuch und bringen Sie die Aufzeichnungen zum Arztbesuch mit.

Arztbesuch

Dadurch kann die Therapie laufend angepasst und ernst zu nehmende Folgen bzw. Verschlechterungen rechtzeitig erkannt werden.

Peak-Flow-Messungen

Ein wichtiger Teil bei der Selbstkontrolle ist die Messung des Atemspitzenflusses. Die Messung erfolgt mithilfe eines sogenannten Peak-Flow-Meters. Der Atemspitzenfluss ist der maximal erreichbare Atemfluss während des Ausatmens. Bei einer guten Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Bei einer Verengung der Bronchien sinkt der Wert. Die Werte schwanken im Tagesverlauf. Gemessen

werden sollte morgens nach dem Aufstehen, mittags und abends sowie bei akuter Atemnot. Nehmen die Werte kontinuierlich ab, sollten Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.⁽⁶⁾

Jetzt **QR-Code**
scannen und Peak-
Flow-Protokoll
downloaden





Jetzt **QR-Code**
scannen und
Atemübungen
anschauen!

Leichter atmen im Alltag.

**Das Ein- und Ausatmen passiert im
Regelfall ganz automatisch.**

Dennoch können spezielle Atemübungen und bewusstes Atmen die Lunge trainieren und dazu beitragen, das Atmen zu erleichtern. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch eine entlastende Körperhaltung. Beides können Sie erlernen. Der erste Schritt ist die bewusste Wahrnehmung des Atems. Dabei hilft das Zählen der Atemzüge: Atmen Sie für vier Sekunden ein und für vier Sekunden wieder aus. Steigern Sie dann langsam die Zeitspanne, ohne sich dabei zu sehr anzustrengen. Im zweiten Schritt üben Sie die Bauch- und Brustatmung. Beide laufen im Idealfall parallel zueinander ab.

COPD



Wie funktioniert Bauchatmung⁽⁷⁾

Bauchatmung (Zwerchfellatmung): In entspannter Rückenlage oder im Sitzen legen Sie beide Hände auf den Bauch. Versuchen Sie nun, so zu atmen, dass Sie deutlich das Heben und Senken des Bauches mit den Händen wahrnehmen können. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie ausatmen, drücken Sie leicht mit den Händen gegen den Bauch. So unterstützen Sie die Ausatmung.

Wie funktioniert Brustatmung?⁽⁸⁾

Brustatmung: Wenn sich die Muskeln zwischen den Rippen zusammenziehen, hebt sich der Brustkorb und die Luft kann in den vergrößerten Brustkorbeinströmen. Zum Ausatmen erschlaffen die Zwischenrippenmuskeln und der Brustkorb kehrt in seine ursprüngliche Position zurück. Um den Brustkorb zu dehnen, setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen, und lassen die Arme seitlich hängen. Wenn Sie einatmen, führen Sie nun einen Arm über die Seite so weit wie möglich nach oben über den Kopf. Beim Ausatmen nehmen Sie langsam wieder die Ausgangsposition ein. Wechseln Sie den Arm und wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Gut vorbereitet im **Notfall**.

Bei einem COPD-Anfall können die richtige Atemtechnik und eine atemerleichternde Körperhaltungen rasch Linderung bringen und zur Beruhigung beitragen. Wichtig ist, dass Sie die Techniken regelmäßig in Ruhe üben und wiederholen, damit sie im Notfall ganz automatisch zur Verfügung stehen.

Notfalltipp 1: Lippenbremse⁽⁹⁾

Atmen Sie gegen die locker aufeinanderliegenden, gespitzten Lippen aus. Die Wangen sind aufgebläht. Der Luftstrom wird so gebremst und kann gleichmäßiger und vollständiger ausgeatmet werden. Sie setzt dem erhöhten Druck im Brustkorb selbst Druck entgegen und erleichtert so die Ausatmung. Sprechen Sie beim Ausatmen die Laute „f“, „s“ oder „sch“. So wird der der Luftstrom hörbar und kann leichter kontrolliert werden.

Jetzt **QR-Code** scannen
und anschauen!



Notfalltipp 2: Körperhaltung⁽⁹⁾

Wenn die Muskulatur in den Armen und im Schultergürtel entlastet wird, erleichtert das die Atmung. Dazu eignen sich:

- 1 **Der Kutschersitz:** Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Sessels und legen Sie die Ellbogen auf die Knie. Der Rücken ist gerade, der Bauch entspannt.
- 2 **Die Torwartstellung:** Stehen Sie mit leicht abgewinkelten, gespreizten Beinen und beugen Sie sich nach vorne. Die Arme stützen sich auf die Knie.
- 3 **Die Stütze auf Sessel oder Tisch:** Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und stützen Sie sich auf eine Sessellehne oder – im Sitzen – auf einen Tisch.





Ihr Lebensstil
macht einen
Unterschied.

Wir Menschen
atmen bis zu 20.000
Mal täglich.

Richtig
inhalieren will
gelernt sein!

Notieren Sie
Beschwerden und
Peak-Flow-Werte
in einem Tagebuch.

Entspannte Schultern
und Arme erleichtern
das Atmen.

Trainieren Sie
Atemtechniken,
um Ihre Lunge
zu stärken.

COPD ist zwar nicht
heilbar, aber gut
behandelbar.

Atemnot, Husten
und Auswurf deuten
auf COPD hin.

QUELLEN

- (1) <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/grundlagen>
- (2) <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/risikofaktoren>
- (3) <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/therapien>
- (4) <https://www.netdokter.de/therapien/sauerstofftherapie/>
- (5) <https://mehr-luft.at/aktuell/inhalatoren-korrekt-anwenden>
- (6) <https://www.netdokter.de/diagnostik/lungenfunktionstest/peak-flow-messung/>
- (7) <https://www.netdokter.de/anatomie/atmung/bauchatmung/>
- (8) <https://www.netdokter.de/anatomie/atmung/brustatmung/>
- (9) <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>

IMPRESSUM

Chiesi Pharmaceuticals GmbH
Gonzagagasse 16/16, 1010 Wien, Österreich
Tel.: +43 1 407 39 19 – 0
E-Mail: office@chiesi.com
Website: www.chiesi.at

Die Inhalte beschreiben allgemeine Tipps im Umgang mit der Erkrankung „COPD“. Sie ersetzen keinesfalls den Besuch bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Sie sind auch nicht Grundlage für die Einnahme von Medikamenten. Wenn Sie medizinische Fragen haben, so wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt!

2940/TCP/MehrLuftTexte/AT/04-2026

Fotos: Shutterstock

Hersteller: Agentur wundermild GmbH

Druck 2026

Maßnahmen im Notfall:

- Ruhe bewahren!
- Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert.
- Eine erleichternde Atemtechnik anwenden.
- Notfallmedikamente einnehmen.
- Wenn keine Besserung eintritt – Rettung alarmieren.

Notrufnummer 144

