



# EINLEITUNG

## Was ist COPD?

COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung/chronic obstructive pulmonary disease) ist eine fortschreitende, die Atemwege und Lunge betreffende Krankheit, die es Betroffenen erschwert zu atmen. „Fortschreitend“ steht dafür, dass eine COPD sich mit der Zeit zunehmend verschlechtert. COPD ist eine nicht heilbare Erkrankung.

COPD äußert sich unter anderem durch Anzeichen wie Husten mit Auswurf, dem Gefühl der Enge im Brustbereich, Kurzatmigkeit und Atemnot.

COPD unterscheidet sich von Asthma, ist aber gleichzeitig nicht leicht von chronischem Asthma zu unterscheiden.

Zigarettenrauch ist die häufigste Ursache für COPD. Die meisten, von COPD betroffenen Menschen sind aktive Raucher oder haben geraucht. Daneben kann auch die Langzeitbelastung mit lungenschädigenden Stoffen eine COPD verursachen. COPD ist eine nicht übertragbare und eine nicht ansteckende Krankheit.

COPD ist ein Hauptgrund für die gesundheitliche Beeinträchtigung von Menschen und wird in wenigen Jahren die dritthäufigste Todesursache in Europa sein. Millionen von Menschen leben weltweit mit einer diagnostizierten COPD. Es gibt aber eine weitaus größere Anzahl an Betroffenen, die nicht diagnostiziert sind, obwohl sie bereits Anzeichen dafür zeigen.

COPD entwickelt sich langsam und tritt üblicherweise in einem Alter zwischen 50 und 70 Jahren auf. Die Anzeichen verstärken sich mit fortschreitendem Verlauf. COPD kann zu Beeinträchtigungen auch einfachster Aktivitäten wie Gehen und Kochen führen und die körperliche Betätigung einschränken.

## Was, wenn ich Symptome einer COPD zeige?

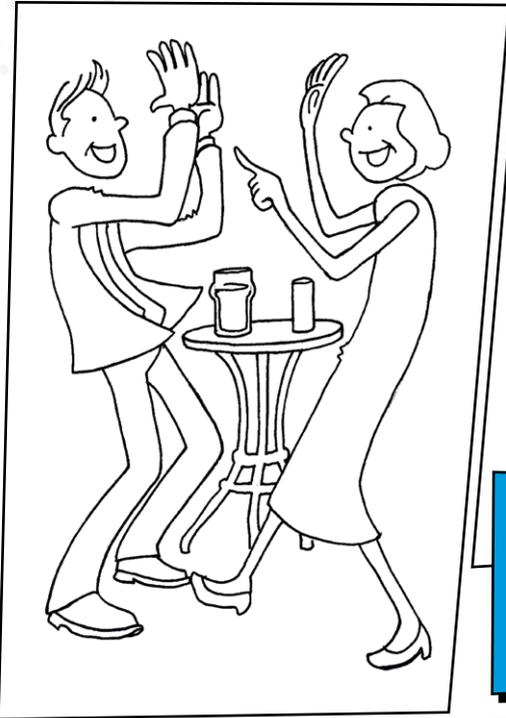
Wenn Sie die beschriebenen Anzeichen zeigen und Raucher sind, oder früher geraucht haben, sollten Sie einen Facharzt aufsuchen.

Der Arzt wird zunächst einen Lungenfunktionstest (Spirometrie) durchführen und gegebenenfalls Änderungen im Lebensstil mit Ihnen besprechen. Eine Behandlung mit Medikamenten und weiterführenden Therapiemaßnahmen kann vom Arzt verordnet werden. Diese Therapien können Ihnen helfen, sich wieder besser und aktiver zu fühlen und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

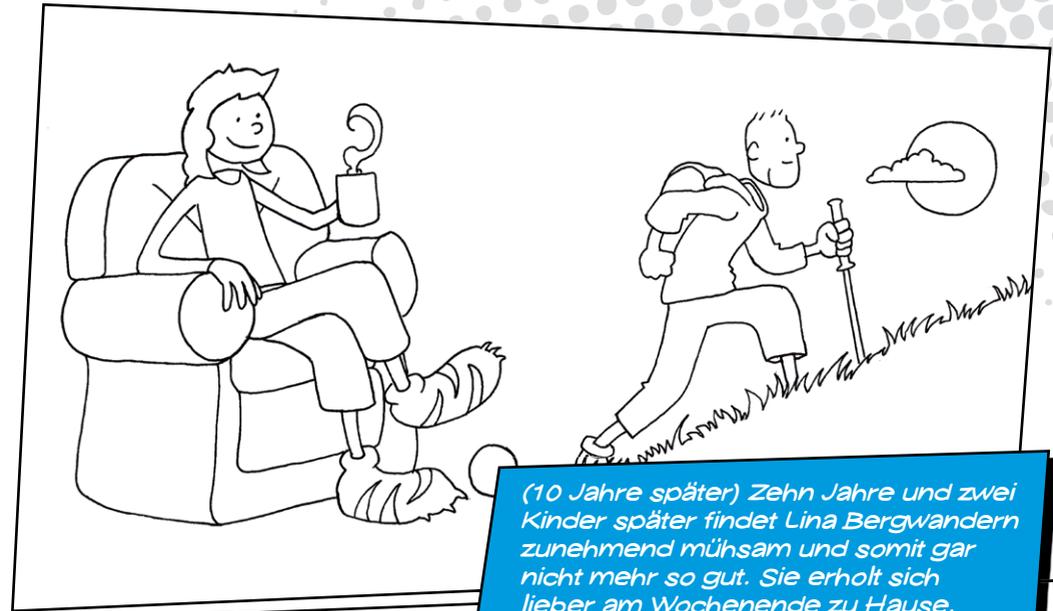


*Lesen Sie die Geschichte von Lina um mehr über COPD zu lernen. Erfahren Sie warum Sie den ersten Anzeichen Beachtung schenken und eine COPD nicht unbehandelt lassen sollten.*

# LINAS REISE



Lina und Max sind zwei junge Menschen, die ihr Leben voll und ganz genießen wollen. Sie gehen gerne zum Tanzen aus und für Lina gehört zu diesem lockeren Leben auch das Rauchen dazu. Max findet das nicht so gut.



(10 Jahre später) Zehn Jahre und zwei Kinder später findet Lina Bergwandern zunehmend mühsam und somit gar nicht mehr so gut. Sie erholt sich lieber am Wochenende zu Hause. Max geht allein in die Berge.

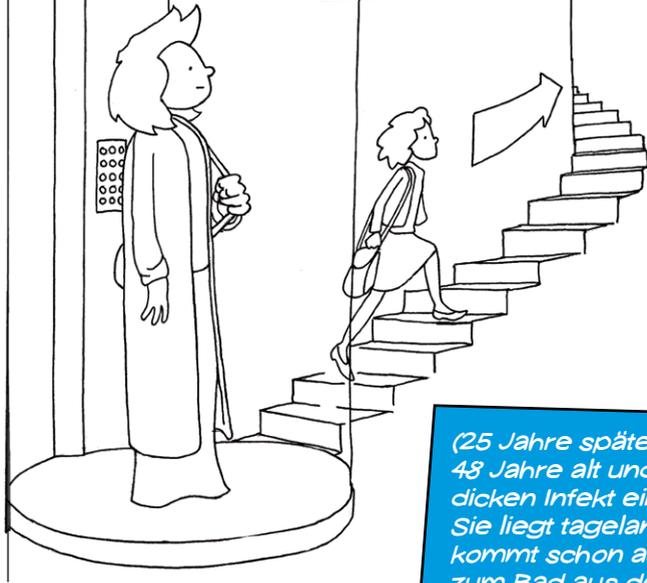


In der Freizeit liebt Max das Bergwandern und überredet Lina oft mitzugehen. Spätestens am Gipfel hat sich Lina dann eine Zigarette „verdient“. Zudem meint sie: „... Rauchen hält schlank...“. Max schüttelt dann immer stumm den Kopf, aber hat aufgegeben, etwas zu sagen.



(15 Jahre später) Morgens muss Lina ziemlich viel Husten. Max findet, dass sie sich mal untersuchen lassen sollte. Lina meint nur: „Raucher husten morgens halt.“

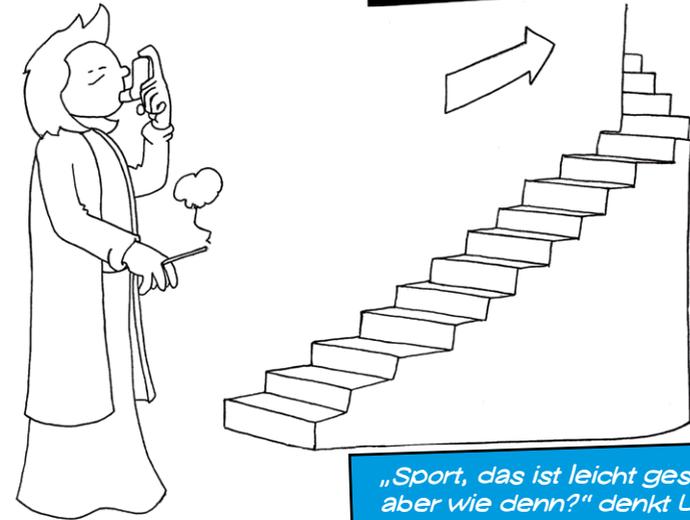
Lina findet es ganz praktisch, dass sie zu Hause wie auch im Büro einen Aufzug benutzen kann. Sie sagt sich: „Wozu gibt's die Dinger schließlich?“ Inzwischen hat sie 15 kg Gewicht zugenommen und ist sehr inaktiv geworden.



(25 Jahre später) Lina ist jetzt 48 Jahre alt und hat sich einen dicken Infekt eingefangen. Sie liegt tagelang im Bett und kommt schon auf dem Weg zum Bad aus der Puste. Es dauerte Wochen, bis sie sich wieder einigermaßen gut fühlt.



Lina geht es immer schlechter. Sie hustet und hustet, ist kaum belastbar. Max zwingt sie nun endgültig zum Lungenarzt. Die Lunge funktioniert nicht mehr richtig. Lina braucht Medikamente (Spray), soll mit dem Rauchen aufhören und vor allem sich mehr bewegen.



„Sport, das ist leicht gesagt, aber wie denn?“ denkt Lina. Also versucht sie es erst gar nicht wirklich. Mit den Sprays kommt sie so über die Runden, aber auf das Rauchen verzichten, das schafft sie nicht.

(30 Jahre später) Die schlimmen Infekte häufen sich. Zuletzt ist sie so schlecht dran, dass sie sogar ins Krankenhaus muss. Dort bekommt sie Sauerstoff und Infusionen. Den Sauerstoff soll sie auch zu Hause weiter nehmen.



Lina führt nur noch ein Leben rund um das Wohnzimmersofa. Den Sauerstoff nimmt sie nur, wenn es ganz schlimm ist mit der Atmung. Sie hat weiter zugenommen, ist völlig deprimiert und bekommt immer mehr Angst vor der Zukunft. Mit Max redet sie nicht darüber. Sie weiß ja, dass sie letztendlich selbst Schuld ist.



Lina wird jetzt in eine Reha-Klinik geschickt. Eigentlich will sie das gar nicht: „Hat doch eh keinen Zweck mehr“. Aber plötzlich merkt sie, dass es doch besser wird, wenn sie all das macht, was ihr hier dringend empfohlen wird. Es geht endlich wieder etwas aufwärts und sie stellt sogar fest: „Mit Sauerstoff geht es wirklich besser“.



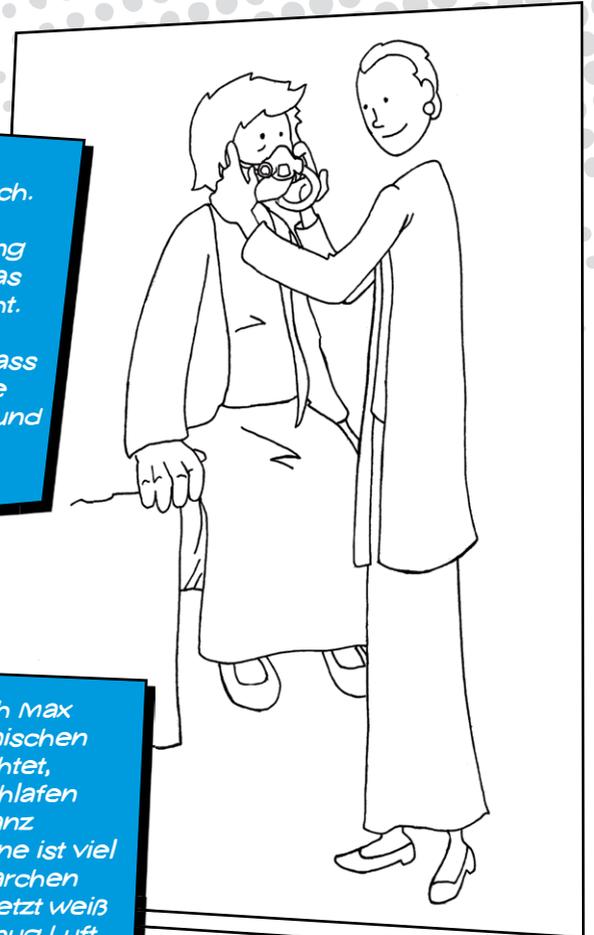
Lina ist wieder zu Hause. Mit Hilfe des Sauerstoffs wird sie zunehmend aktiver, nimmt wieder am Leben teil und auch der Seele geht es viel besser. Sie kann sogar ab und zu wieder lachen. Ihr Gewicht bekommt sie aber nach wie vor nicht in den Griff.

*(35 Jahre später) Zwar langsamer als befürchtet ist es doch schlechter geworden, obwohl sie gelernt hat, Infekte weitgehend zu vermeiden. Das Atmen wird immer schwerer, jetzt auch schon in Ruhe. Die Nächte sind schlecht, sie ist dauernd müde. Neben dem Sauerstoff soll sie jetzt auch noch lernen, mit einer Maske zu schlafen – ein furchtbarer Gedanke!*



*Beim besten Willen, mit so einer Maske, das geht doch gar nicht. Die Maske drückt an der Nase, sie fühlt sich durch die Maske beengt. Sie kann gar nicht einschlafen, weil ihr das so furchtbar erscheint. Allein der Gedanke an die Maske löst schon fast „Panik“ aus.*

*Doch die nette Ärztin im Krankenhaus bleibt beharrlich. Sie sucht die ideale Maske aus, verändert die Einstellung so lange, bis es wirklich Linas Atembedürfnissen entspricht. Auf einmal passt alles und nach und nach erlebt sie, dass sie die Beatmungsmaschine problemlos benutzen kann und die Nächte viel besser und erholsamer werden.*



*Anfangs schämt sie sich Max gegenüber mit der komischen Maske im Bett und fürchtet, dass diese ihn beim Schlafen stört. Doch Max sagt ganz entspannt: „Die Maschine ist viel leiser als es dein Schnarchen war und viel wichtiger, jetzt weiß ich, dass Du nachts genug Luft bekommst.“*

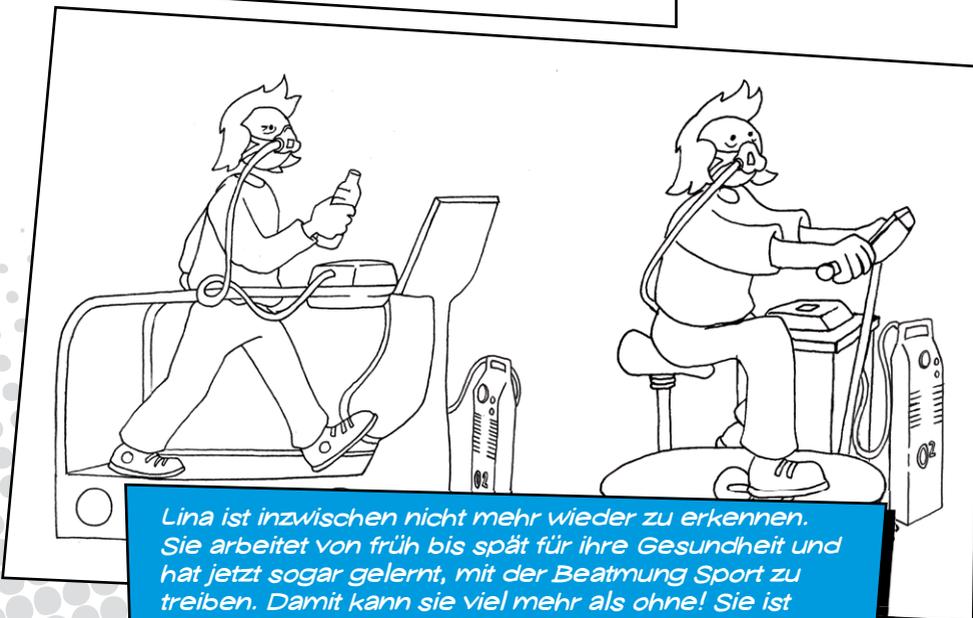




Max hat sich all die Jahre viele Sorgen um Lina gemacht. Aber jetzt ist er doch froh, dass sie letztendlich vernünftig geworden ist. Sie hat gemerkt, dass sie selbst dauerhaft etwas für sich tun muss, damit es so gut wie möglich mit ihrem Leben weiter geht. Das hat auch ihrer Beziehung gut getan.



Jetzt hat Lina einen weiteren großen Schritt getan. Sie kämpft nicht mehr nur für sich, sondern als Leiterin einer Selbsthilfegruppe motiviert sie nun auch andere, viel früher als sie das Richtige zu tun: Nicht mehr rauchen, richtig atmen, Medikamente einnehmen, körperlich aktiver sein, sprich das Leben wieder in die eigene Hand nehmen.



Lina ist inzwischen nicht mehr wieder zu erkennen. Sie arbeitet von früh bis spät für ihre Gesundheit und hat jetzt sogar gelernt, mit der Beatmung Sport zu treiben. Damit kann sie viel mehr als ohne! Sie ist frischer und leistungsfähiger. Die Beatmungsmaschine ist vom Feind zum Helfer geworden. Auch ist es ihr gelungen, zumindest einige Kilos zu verlieren.



(45 Jahre später) Lina ist weiterhin schwer krank, hat aber gelernt, damit zu leben und alles, was sie selbst beitragen kann, tagtäglich und unermüdlich zu tun. So machen Lina und Max das Bestmögliche aus Ihrem Lebensabend. Beim Spazieren trägt Max meist den Sauerstoff, weil Lina oft der Rücken schmerzt. Beide leben bewusster und intensiver als früher und genießen gemeinsam ihre Zeit. Lina kann nun für sich sagen: „Ich hab inzwischen das Beste aus meiner Krankheit gemacht.“



**FINDEN SIE SICH  
IN LINAS REISE  
WIEDER?**

Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrer Atmung haben und meinen eventuell an COPD zu leiden, suchen Sie bitte kurzfristig Ihren Arzt auf. Ihr Arzt wird mit Ihnen gerne über die Diagnose und unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten sprechen.