

Ausser Atem... rund 400 000 COPD-Betroffene in der Schweiz

Lungenkrankheiten COPD ist eine weitgehend unterdiagnostizierte Krankheit, welche die Lebensqualität der Betroffenen besonders stark beeinträchtigt. Zwei Patienten berichten...

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

COPD steht für chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Eine Krankheit, die so grausam ist, wie ihr Name klingt: «Man hat das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Zehn Treppenstufen laufen fühlt sich an, als hätte man einen 100-Meter-Sprint hingelegt: Man ist völlig ausser Atem, das Herz pocht wie wild... Allein schon hier mit Ihnen zu sprechen bedeutet für mich, dass ich mich beruhigen muss, darauf achten muss, bewusst und langsam zu atmen.» Philipp ist 57 Jahre alt. Die Diagnose COPD erhält er nach einer Herzoperation. Die Krankheit hat ihn seine Arbeitsstelle gekostet. «Ich glaube nicht an das Schicksal. Aber ich hätte schon gerne bis zur Pensionierung gearbeitet. Ich habe das Gefühl, als hätte mir jemand den Wind aus den Flügeln genommen.» Inzwischen benötigt er ein Gerät, das ihm 24 Stunden am Tag Sauerstoff zuführt. «Wenn man mit einer Sauerstoffflasche und Schläuchen in der Nase spazieren geht, zieht man unweigerlich die Blicke der Menschen auf sich. Schämen tue ich mich dafür nicht – das kann jedem passieren und es gibt weitaus schlimmere Einschränkungen und Behinderungen.»

Hauptursache Rauchen

Wie bei Philippe wurde die Krankheit auch bei Roger, 59, nach einem Unfall diagnostiziert: «2014 habe ich mir zwei Rippen gebrochen. Im Spital fiel mir das Atmen extrem schwer. Also wurde ich genauer untersucht. Die Diagnose lautete COPD. Ich hatte den ganzen Winter über eine Bronchitis mit mir herumgeschleppt, was mich gewiss geschwächt hatte. Doch der Grossteil des Schadens, den meine Lungen ge-

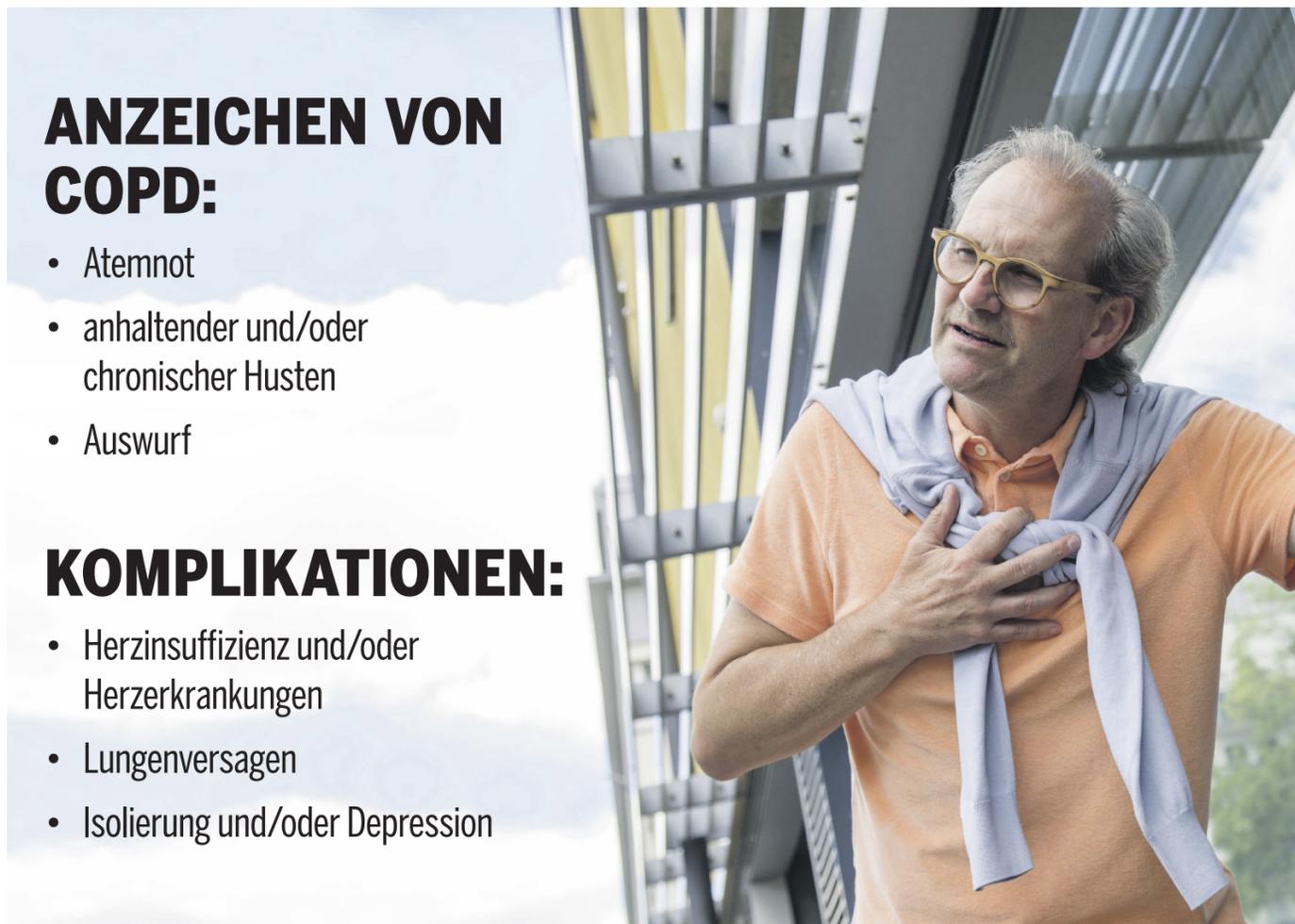
«Etwa 90 Prozent aller COPD-Betroffenen in der Schweiz rauchen oder haben geraucht»



Dr. Jean-Claude Métrailler
Pneumologe

nommen hatten, ist ganz klar dem Rauchen zuzuschreiben. Das kann ich nicht länger abstreiten...» Unsere beiden Interviewpartner sind beide ehemalige Raucher. Das ist bei den meisten COPD-Patienten und -Patientinnen der Fall. «Etwa 90 Prozent aller COPD-Betroffenen in unserem Land rauchen oder haben geraucht», erklärt der Pneumologe Dr. Jean-Claude Métrailler. «Die Krankheit tritt bei Personen, die weniger als 15 Jahre lang geraucht haben, nur äusserst selten auf. Normalerweise suchen die Betroffenen im Alter von rund 50 Jahren wegen ihrer Atemprobleme einen Arzt oder eine Ärztin auf. Bis dahin haben sie oftmals schon 20 bis 30 Jahre lang geraucht. Daher ist die Krankheit zum Zeitpunkt der Diagnosestellung meist auch schon weit fortgeschritten.»

COPD ist in der Schweiz tatsächlich unterdiagnostiziert, das heisst, es werden üblicherweise zu wenige medizinische Untersuchungen angestellt, sodass die Erkrankung bei den Betroffenen gar nicht erst erkannt wird. Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Symptome lange Zeit recht unauffällig bleiben können: «Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung wird in Stadien eingeteilt, die ihre Schwere beschreiben», erklärt Dr. Métrailler. «Es kommt nur äusserst selten vor, dass Betroffene im ersten Sta-



ANZEICHEN VON COPD:

- Atemnot
- anhaltender und/oder chronischer Husten
- Auswurf

KOMPLIKATIONEN:

- Herzinsuffizienz und/oder Herzerkrankungen
- Lungenversagen
- Isolierung und/oder Depression

dium Symptome aufweisen, die sie merklich stören. Sie suchen meist erst einen Arzt oder eine Ärztin auf, wenn die Symptome beginnen, ihr Leben wirklich zu beeinträchtigen.» Dabei kann es sich um anhaltenden Husten handeln, oder dass die Betroffenen merken, wie ihre Ausdauer abnimmt. So war es auch bei Roger der Fall: «Man läuft vielleicht 200 oder 300 Meter und muss stehen bleiben, um wieder zu Atem zu kommen. Man hustet oft und immer kommt dabei Schleim aus den Lungen. Vor allem am Morgen gibt es viel Auswurf.»

Trotzdem: aktiv bleiben

Wenn unsere beiden Interviewpartner wegen ihrer Atemnot in Panik geraten, wenden sie beide dieselbe Strategie an: vorausschauen und verlangsamen. «Wenn ich meine Wohnung staubsaugen muss, sauge ich mein Wohnzimmer in zwei oder drei Etappen, statt alles auf einmal zu machen. Damit kann ich verhindern, dass ich meine Ausdauer und Energie bis ans Limit ausreize», erklärt Philippe. Und Roger fügt hinzu: «Viele Leute mit unserer Krankheit haben Angst vor dem Treppensteigen. Das war auch bei mir so. Aber aufgeben ist keine Lösung! Man muss einfach lernen, alles etwas langsamer anzugehen und sich die Zeit zu nehmen, auch auf der Treppe ab und zu eine Pause einzulegen. Und man muss sich neue Atemtechniken aneignen, um besser zu Atem zu kommen.»

Trotz allen Einschränkungen, die COPD mit sich bringt, ist es äusserst wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Nur so kann man unabhängig und ohne die Hilfe anderer leben und seine Gesundheit erhalten. «Meiner Erfahrung nach ist das Wichtigste, dass man sich bewegt», gibt Roger zu. «Sonst wird man immer schwächer. Doch leicht ist es keineswegs – wer rasch ausser Atem gerät, wird keine grosse Begeisterung zeigen, sich zu bewegen. Man muss also etwas finden, das einem persönlich gut liegt. Ich für meinen Teil liebe es, pilzen zu gehen. Daher bewege ich mich oft im Wald. Man kann aber auch zu Hause in Bewegung

bleiben – auch wenn man nur 100 Meter läuft oder einmal am Tag zu Fuss die Treppen hochsteigt, statt mit dem Lift zu fahren.» Philippe seinerseits hat begonnen, sich für Feng Shui und fernöstliche Lehren zu interessieren. «Ich habe gelernt, nicht mehr aus jeder Fliege einen Elefanten zu machen. Man muss ruhig bleiben und sich Zeit lassen, damit alles wieder zur Normalität zurück findet.»

Lungenliga

Philippe und Roger rühmen die Aktionen, die von der Lungenliga angeboten werden und mit denen ihnen ein besseres Leben trotz COPD ermöglicht wird. «Die Lungenliga gibt wertvolle Ratschläge, bietet wo nötig Hilfe an und hat immer ein offenes Ohr für unsere Fragen und Anliegen. Man hat mich wirklich gut unterstützt», bestätigt Philippe. «Die Lungenliga bietet auch Kurse an, in denen man lernt, besser mit COPD umzugehen», fügt Roger hinzu. «Dabei wird einem genau erklärt, was die Erkrankung alles mit sich bringt und man bekommt gute Tipps, wie man damit

umgehen kann.» Auch wenn die Krankheit nicht stark ausgeprägt ist, lässt sie sich je früher, desto besser behandeln. Daher ist die Früherkennung so wichtig. «Und aufhören, zu rauchen», bestätigt Philippe, «was leichter gesagt als getan ist.» Dr. Métrailler bestätigt: «Ein Rauchstopp ist tatsächlich die effizienteste Massnahme gegen die Krankheit. Wer die Finger von Zigaretten und Co. lässt und sich regelmässig bewegt, erhöht deutlich seine Lebenserwartung. Und das gilt nicht nur für COPD-Betroffene, sondern für jeden und jede von uns.»

Gratis Lungentest im Simplon Center

Messen Sie kostenlos Ihre Lungenfunktion!

Die Lungenliga Wallis testet gratis ihre Lungenfunktion im **Migros Simplon Center Brig-Glis**:

- 22. November 2019 von 13 bis 18 Uhr
- 23. November 2019 von 10 bis 15 Uhr

Kommen Sie vorbei!

HABEN SIE GEWUSST...?

Das Kürzel COPD steht für den englischen Begriff «chronic obstructive pulmonary disease». Wörtlich übersetzt bedeutet dies chronisch-obstruktive Lungenerkrankung. Die wichtigsten Symptome der COPD sind Atemnot, Husten und Auswurf. Abgeleitet von den Anfangsbuchstaben sprechen Mediziner auch von der AHA-Symptomatik.

Prinzipiell unterscheidet man zwei Hauptformen:

1. COPD mit chronischer Bronchitis/ Bronchiolitis (Entzündungen in den kleinen Atemwegen/Bronchien und Bronchiolen)
2. COPD mit Lungenemphysem (Zerstörung von Lungengewebe)

COPD geht immer mit einer chronischen Entzündung der unteren Atemwege einher, die der Erkrankung wohl auch zugrunde liegt. Diese andauernde Entzündungsreaktion bewirkt Veränderungen und Umbauprozesse, die eine bleibende Verengung der Bronchien und Bronchiolen zur Folge haben.

Schadstoffe, wie sie etwa in Zigarettenrauch enthalten sind, sind wahrscheinlich der Hauptauslöser einer COPD. Auch bei gesunden Menschen bewirken sie eine Entzündung. Diese eigentlich normale Reaktion verläuft bei Menschen, die COPD entwickeln, aber übermässig stark ab.

Quelle: Lungeninformationsdienst.de

NÜTZLICHE ADRESSEN

Lungenliga Schweiz
www.lungenliga.ch

Lungenliga Wallis
www.lungenliga.ch/de/lungenliga-wallis

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsforderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit