



Prof. Dr. med.
Reto W. Kressig
Basel



Dr. med.
Daniel Grob
Zürich



Dr. med.
Martin Conzelmann
Basel

Lebenserwartung und Lebensqualität bei COPD erhöhen!

Auch für ältere COPD-Patienten ist es nie zu spät, die nachlassende Lungenfunktion aktiv zu unterstützen. In jedem Stadium der Lungenkrankheit stehen Therapieoptionen zur Verfügung, die eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken und die Prognose verbessern.

An erster Stelle ist dabei das Vermeiden der auslösenden Schadstoffe zu nennen. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann also selber den wichtigsten Schritt hin zu einer verbesserten Lebenserwartung und -qualität unternehmen. Im Gespräch mit den Patienten gilt es daher klarzumachen, was ein fortgesetzter Tabakkonsum bei COPD bewirkt: Bei Patienten der COPD sinkt die mittels FEV1-Wert gemessene Lungenfunktion im Schnitt um 30 ml pro Jahr. Bei den Patienten, die trotz COPD weiterrauen, beschleunigt sich dieser Verlust an Lungenfunktion um das 3-fache auf 90 ml pro Jahr. Das hat zur Folge, dass sich die durchschnittliche Lebenserwartung im Vergleich zu gesunden Nichtrauchern um 9 Jahre verringert, von der durch die Atemnot und die rezidivierenden Infekte reduzierte Lebensqualität nicht zu sprechen!

Neben dem Verzicht auf das Rauchen sollten sich die Patienten vor allem an die medikamentöse Therapie halten und sich intensiv mit weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und Behandlung ihrer Erkrankung auseinandersetzen: Bewegung erhält die Lungenfunktion und erhöht die körperliche Belastbarkeit. Regelmässiges Training, z.B. in Form von Lungensport, ist deshalb ein fester Bestandteil der Therapie. Mit gezielten gymnas-

tischen Übungen wird hier die Atemmuskulatur aktiv unterstützt, was deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringt. Hier können COPD-Patienten auch bestimmte Atemtechniken erlernen, die Ihnen bei Atemnot wieder zu leichterem Atmen verhelfen.

Bei COPD ist der natürliche Schleimfluss gestört. In der Folge bildet sich ein zähes Sekret, das die Atemwege zusätzlich verengt und das Abhusten erschwert. Für COPD-Patienten ist es deshalb wichtig, kontinuierlich für einen ungestörten Schleimfluss zu sorgen. Hier haben sich vor allem Massnahmen der physiotherapeutischen Atemtherapie bewährt. Dabei erlernen die Patienten Atemtechniken, effektives und schonendes Abhusten sowie Kraft- und Dehnübungen zur Stärkung der Muskulatur.

Schliesslich liegen auch im Bereich der psychotherapeutischen Behandlung grosse Chancen, die Lebensqualität zu verbessern und die Psyche zu stärken.

Interessiert? Dann wünsche ich gute Lektüre mit dem folgenden Beitrag zu Besonderheiten der COPD im Alter von Dr. Stephan Wieser vom Waidspital Zürich!

▼ Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel