


PROMED

NEWSLETTER COPD



Damit Lungenpatienten auch im Urlaub frei durchatmen können, sollten sie ihn gut planen.

Heilsamer Urlaub

Je besser die Vorbereitung, desto unbeschwerter können COPD-Patienten auf Reisen gehen. Doch aufgepasst: Nicht jede Klimazone eignet sich gleich gut.

So unterschiedlich sich COPD bei jedem Patienten äußert, so individuell sind auch die Ansprüche an den perfekten Urlaub. Mallorca oder Alpen? Das ideale Reiseziel orientiert sich nicht nur an persönlichen Vorlieben und Interessen, sondern auch an der eigenen Belastbarkeit und medizinischen Empfehlungen. „Es kommt auf die Situation des Einzelnen an“, sagt Uta Butt von der Deutschen Atemwegsliga e.V. „In Stadium eins können Patienten so gut wie alles machen. Am besten gehen sie zuvor zum behandelnden Lungenfacharzt, besprechen ihre Reisepläne und machen eine Blutanalyse.“

Vorsicht ist Butt zufolge in Gefilden ab 4.000 Metern Höhe geboten: In den Ber-

gen verliert die Luft mit steigender Höhe an Sauerstoff. Und das kann besonders bei COPD-Patienten zu Atemproblemen führen. „Patienten sollten sich überlegen, ob ihre Lunge das schafft. Sie müssen den Sauerstoffverlust ausgleichen können.“ Auch zu hohe Temperaturen sind riskant: Laut Deutscher Physikalischer Gesellschaft macht Hitze chronischen Lungenpatienten extrem zu schaffen. Meeresluft hingegen tut den meisten gut. „Das Salz löst den Schleim“, sagt Butt. In Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit ist hingegen Vorsicht geboten. Sie belastet den Kreislauf.

Organisation ist alles

Ist das perfekte Urlaubsziel gefunden, sollte auch bei der Unterbringung an einige Eckpunkte gedacht werden. Relevante Faktoren sind der Deutschen Patientenliga Atemwegserkrankungen zufolge etwa Lage und Ausstattung der Unter-

kunft, Umgebung, öffentlicher Nahverkehr, Nichtraucher-Räume sowie die Möglichkeit, Sauerstoffgeräte reinigen und reparieren zu lassen. „Viele unterschätzen die medizinische Versorgung am Zielort“, sagt Butt. „Aber die muss zwingend gewährleistet sein.“ Kann der Reisende mit dem Arzt vor Ort kommunizieren? Kommt er jederzeit an seine Medikamente – auch bei Kofferverlust? Butt: „Besonders bei Flugreisen sollten ausreichend Medikamente im Handgepäck sein, inklusive einer Bescheinigung auf Englisch, dass sie unabdingbar sind.“

Nicht zu viel zumuten

Auch die hygienischen Voraussetzungen müssen stimmen. Fieber und starke Durchfallerkrankungen können sonst nämlich schnell vom Hotel ins nächste Krankenhaus führen. Die Wahl des Verkehrsmittels hängt – wie Reiseziel und Aufenthaltsdauer – von der Stabilität des Patienten ab. „Beim Flugzeug ist am meisten zu beachten“, mahnt Butt. Verschoben werden sollte eine Reise – bezahlbarer Reiserücktransport gehört unbedingt organisiert – etwa bei akuten Infekten oder kürzlich überstandenen Operationen, vor allem im Brustbereich. Passende Kleidung beugt nicht nur Erkältungen aufgrund von schnellen Wetterwechseln vor, sondern schützt auch vor der Klimaanlage im Flieger. ●

FIT IM URLAUB

Zu Hause wie auf Reisen gilt: Mit gemäßigttem Ausdauersport fördern COPD-Patienten ihre Gesundheit. Ferienzeile mit Wander- und Fahrradstrecken sowie mit Schwimm-Möglichkeiten eignen sich besonders, um den Aufenthalt als Kraftschub fürs Immunsystem zu nutzen.



BEFREIENDER HUSTEN

Erschweren Schleimablagerungen die Luftzufuhr, ist die richtige Hustentechnik entscheidend, um sich besser zu fühlen. Dorothea Pfeiffer-Kascha, Expertin für Atemphysiotherapie, kennt Strategien, die Betroffenen dabei helfen, ihre Bronchien und Lungen schonend zu entlasten.

Wer hustet, erzeugt einen hohen Druck im Brustkorb. Das gilt einmal mehr für COPD-Patienten: Ihre Atemwege werden eingengt, sodass der Schleim nicht während des Hustens mit dem Luftstrom herausgeschleudert werden kann. „Das kann man sich vorstellen wie einen Gartenschlauch, auf den jemand seinen Fuß stellt. Das Wasser kann dann nicht vollständig aus der Düse raus“, erklärt Dorothea Pfeiffer-Kascha, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Atemphysiotherapie und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Atemtherapie im Deutschen Verband für Physiotherapie. Um den Kanal während des Hustens trotz dieser Einschränkung so offen wie möglich zu halten, gibt es eine Technik: die Hustenbremse. „Dabei drückt der Betroffene entweder seinen Handrücken oder ein Taschentuch auf den Mund, um während des Hustens einen Wider-

stand zu erzeugen.“ Der Gegendruck hält die Atemwege offen. „Viele machen das schon intuitiv“, sagt Pfeiffer-Kascha.

Den richtigen Zeitpunkt abwarten

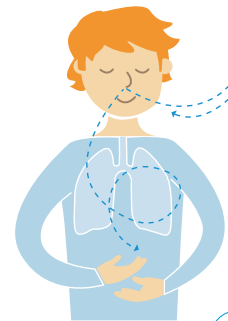
Entscheidend sei beim Husten, erst dann aktiv zu werden, wenn das Sekret im Hals oder unter dem Brustbein zu hören und zu spüren ist. Das verhindert Schwindel und Durchblutungsstörungen im Gehirn, die sogar zu einer kurzen Ohnmacht führen können: „Viele denken, sie müssten husten, sobald sie ein Rasseln in den Atemwegen vernehmen. Aber dort sitzt das Sekret noch zu weit entfernt. Das macht das Husten ineffektiv.“ Vielmehr müsse die Atemluft hinter das Sekret gebracht werden, sagt Pfeiffer-Kascha. „Das erreicht man durch ruhiges, vertieftes Einatmen über die Nase und eine anschließende kleine Pause. Das Sekret wandert mit der Ausatmung mundwärts. Dann mit der

Hustenbremse kräftig husten.“ Kurzes, heftiges Einatmen dagegen führt dazu, dass sich die Luft ungleichmäßig verteilt, was ein effektives Abhusten verhindert.

Unterstützen können Patienten das Schleimabhusten mit ihrer Haltung. Pfeiffer-Kascha: „Der Oberkörper muss aufgerichtet sein, damit die Bauchmuskeln richtig arbeiten und sich zusammenziehen können. Das ist Voraussetzung.“ Der sogenannte Kutschersitz mit angelegten Armen, den sich viele Erkrankte angewöhnt hätten, wirke dem Abhusten entgegen. „Er ist nur ratsam bei Atemnot.“ ●

SCHRITT FÜR SCHRITT

Richtig husten lernen



1

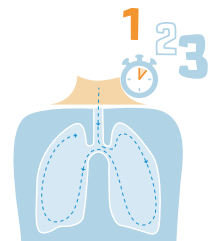
Richten Sie Ihren Oberkörper gerade auf, sodass der Bauch nicht eingedrückt ist.

2

Atmen Sie konzentriert, langsam und tief durch die Nase ein.

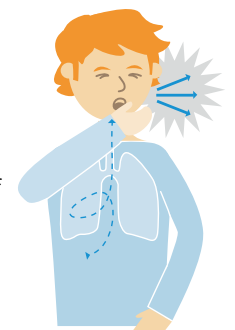
3

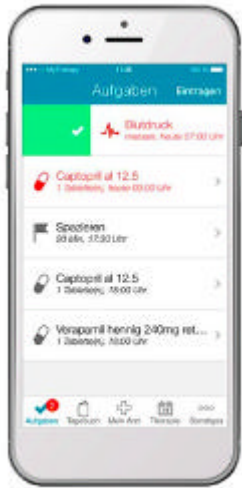
Sind Ihre Lungenflügel gefüllt, halten Sie die Luft für zwei bis drei Sekunden fest.



4

Husten Sie kräftig in einem Stoß aus, ggf. mit Hustenbremse. Bei Bedarf wiederholen.





Digitaler Helfer für optimalen Überblick

Wer eine zuverlässige Gedächtnisstütze braucht, findet in der App „**MyTherapy Tabletten Erinnerung**“ einen zuverlässigen digitalen Begleiter. Die Erinnerungsfunktion der App lässt sich beispielsweise für die Einnahme der persönlichen Medikamente sowie auch deren Dosierung einstellen und erinnert ebenso an bevorstehende Arztbesuche. Überdies können COPD-Patienten mithilfe der App ein Gesundheitstagebuch führen, das für den behandelnden Arzt ausdrückbar ist. Auf diese Weise sind Symptome und Krankheitsverlauf optimal dokumentiert und bestmöglich behandelbar. **Die App ist kostenlos sowohl für Android als auch für iOS erhältlich.**

SCHONEND ABNEHMEN – GANZ OHNE JO-JO-EFFEKT

Studien zeigen: Starke Schwankungen des Körpergewichts erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Anke Hagemann, Ernährungsexpertin der IKK classic, zeigt auf, wie gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion gelingt.

Wie gelingt erfolgreiches Abnehmen?
Übergewicht hat verschiedene Ursachen, zum Beispiel Veranlagung, psychologische Aspekte, wie Angst oder Stress, oder eine zu hohe Kalorienzufuhr bei zu wenig Bewegung. Wer dauerhaft abnehmen und sein Gewicht halten möchte, sollte zunächst sein Essverhalten überprüfen und ermitteln, was verändert werden muss, damit sich ein langfristiger Erfolg einstellt.

Was zählt zu den typischen Ernährungsfehlern?

Oft wird zu viel zwischen den Mahlzeiten gesnackt. Und dann auch noch das Falsche: das fettige Croissant, Kekse, belegte Brötchen, das Stück Kuchen am Nachmittag, die Tüte Chips am Abend.

Was empfehlen Sie?

Die Gewichtsabnahme sollte langsam und stetig erfolgen. „Leere Kalorien“, die nicht satt machen, sollten generell vermieden werden. Dazu zählen unter anderem Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und gesüßte Getränke. Stattdessen sollten Menschen, die abnehmen möchten, auf viel Gemüse, Obst, gute Öle (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl),

Vollkornprodukte und Proteine (mageres Fleisch, Seefisch) umsteigen.

Was ist im Alltag noch wichtig?

Vorausschauend planen und einkaufen. Wie sieht meine Arbeitswoche aus? Wann bin ich unterwegs? Wer dann das Richtige dabei hat, umgeht Heißhungerattacken. Auch ist es hilfreich, sich einmal in der Woche zu wiegen, um einer erneuten Gewichtszunahme schnell entgegenwirken zu können. Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtige Pfeiler, um das Gewicht dauerhaft und gesund zu reduzieren. ●


ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung, z. B. im Rahmen von Schulungen, und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.

„Übergewicht hat verschiedene Ursachen, zum Beispiel Veranlagung, psychologische Aspekte, wie Angst oder Stress, oder eine zu hohe Kalorienzufuhr bei zu wenig Bewegung.“

Anke Hagemann, Ernährungsexpertin der IKK classic





COPD-Patienten profitieren von Sprays, die die Bronchien erweitern.

THERAPIE GANZ NEU GEDACHT

Die COPD-Behandlung in Deutschland soll auf ein neues Fundament gestellt werden: Mehr Lebensqualität für die Patienten heißt die Maxime, nach der Deutschlands Lungenärzte ihre Behandlungsempfehlungen überarbeiten.

Neu e Leitlinien sollen den aktuellen Stand der medizinischen Forschung in die Arztpraxen bringen. Die derzeit geltenden Richtlinien für die Therapie von COPD stammen noch aus dem Jahr 2007. Nur ein Jahrzehnt – aber ein ganzes Zeitalter in der COPD-Therapie.

Beispiel Cortison: Während damals noch die frühe Behandlung mit dem entzündungshemmenden Stoff als Goldstandard galt, sprechen aktuelle Daten eher für eine vorsichtige Verschreibungspraxis. Der Botenstoff



DR. UTA BUTT

ist Expertin bei der Deutschen Atemwegsliga. Sie begrüßt die Überholung der Therapie-Richtlinien für COPD.
www.atemwegsliga.de

dämpft zwar äußerst effektiv den Aufruhr, den das Immunsystem in den Bronchien veranstaltet, er macht die Körperabwehr aber auch unaufmerksam gegen eindringende Krankheitserreger. Die Folge ist ein messbar höheres Risiko, an Lungenentzündungen zu erkranken. „Die Patienten profitieren viel mehr von Sprays zur Erweiterung der Bronchien“, sagt Dr. Uta Butt von der Deutschen Atemwegsliga. „So bekommen sie besser Luft, ohne leichter zu erkranken.“

Laut Butt wird es in den neuen Leitlinien vor allem um effektive Alltagshelfer gehen. Also Strategien, die für mehr Sauerstoff sorgen: Baustein eins dafür ist sanfte Bewegung, Baustein zwei die sogenannte nichtinvasive Überdruck-Beatmung (NIPP). Sie sollte bei einer chronischen Hyperkapnie (Pa CO₂-Werte über 52 mmHg) geprüft werden.

Bei COPD ist vor allem die Ausatmung behindert: Die Luftwege kollabieren, bevor alle Luft abgeatmet werden kann. In der Lunge sammelt sich immer mehr CO₂ und konkurriert mit dem eingeatmeten Sauerstoff um die Plätze auf dem Blutfarbstoff Hämoglobin. Immer weniger Sauerstoff gelangt zu den Muskeln, dadurch wird auch die Atmung geschwächt. Beatmungsmasken mit Überdruck stabilisieren die Lungenbläschen. „Nach einer Nacht mit der Maske fühlen sich die Patienten gleich besser“, sagt Butt. Und noch einen entscheidenden Vorteil bringt die Maske: „Im Schnitt leben die Nutzer länger.“ ●

Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

www.ikk-classic.de/promed
promed@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



www.ikk-classic.de