

## COPD – was Sie selbst tun können

Sie können selbst viel tun, um Ihren Gesundheitszustand bei COPD, der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, zu verbessern und Ihre Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Rauchen Sie nicht bzw. hören Sie auf zu rauchen. Rauchen ist die Hauptursache für COPD. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten der Rauchentwöhnung, z.B. Schulungen oder eine Nikotinersatztherapie. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an unsere Praxis oder rufen Sie beim Rauchertelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an: 01805 / 313131.

Bewegen Sie sich regelmäßig. Körperliche Bewegung, wie leichtes Gehtraining, verbessert nachweislich die Lebensqualität und Belastbarkeit von Menschen mit COPD. Gehen Sie mindestens eine halbe Stunde am Tag stramm spazieren.

Gute Ausdauersportarten sind Joggen, Schwimmen und Fahrradfahren.

Achten Sie auf Ihre Ernährung und Ihr Gewicht. Viele COPD-Patienten verlieren ungewollt Gewicht. Wenn Sie – ohne eine bewusste Änderung Ihrer Lebensweise (wie Diät, mehr Bewegung) – mehr als zwei Kilogramm innerhalb von sechs Monaten abnehmen, teilen Sie uns dies bitte mit. Ein ungewollter Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent Ihres ursprünglichen Gewichts kann auf eine Verschlechterung Ihrer COPD hindeuten.

Andererseits kann es aber auch sein, dass Sie wegen der COPD Gewicht zunehmen. Meist sind Wassereinlagerungen (Ödeme), z.B. in den Beinen oder in der Lunge, der Grund. Wir finden die Ursache heraus und behandeln Sie entsprechend.

### Tipp: Besondere Impfungen für COPD-Patienten

Patienten mit chronischen Krankheiten der Atmungsorgane wie COPD wird eine Impfung gegen Grippe (Influenza) und gegen Pneumokokken (Erreger von Lungenentzündung) empfohlen.

Diese Impfungen führen wir in unserer Praxis durch. Bitte bringen Sie zum nächsten Arztbesuch Ihren Impfpass mit.

#### Web-Tipp: Deutsche Atemwegsliga e.V.

Schauen Sie sich doch einmal auf der Website [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) um. Die Deutsche Atemwegsliga bietet umfangreiche Informationen und Hilfe für Patienten mit COPD und anderen Lungenerkrankungen.

