

## Die 10 Emphysemgebote

Einen Überblick über die wichtigsten Handlungsempfehlungen für COPD-Patienten geben die 10 Emphysemgebote nach Prim. Dr. Wurzinger. Die Liste hilft Ihnen dabei die wesentlichsten Aspekte, die Ihren Alltag erleichtern können, im Kopf zu behalten.

- 1 Akzeptieren Sie, dass Sie in Ihren Leistungen um „einen Gang zurückschalten“ müssen.
- 2 Üben Sie die Lippenbremse in jeder nur denkbaren Situation. Vergessen Sie niemals, sie bei Atemnot anzuwenden. Es ist manchmal schwer, sich dazu zu zwingen, wenn man das Gefühl hat, zu ersticken. Aber Übung macht den Meister.
- 3 Soweit sollte es jedoch gar nicht kommen. Gehen Sie mit Ihrer Atemreserve sorgsam um und planen Sie im Voraus Ihr Leistungsvermögen, um Atemnotzustände zu vermeiden.
- 4 Führen Sie körperliche Belastungen nur während des gleichzeitigen Ausatmens mit der Lippenbremse durch.
- 5 Achten Sie darauf, sich nicht zu erkälten. Vermeiden Sie in der kalten Jahreszeit größere Menschenansammlungen. Gehen Sie, wenn möglich, dann einkaufen, wenn keine Menschengruppen vor der Kasse stehen. Hören Sie Konzerte in dieser Zeit eher im Radio als im Konzertsaal. Jeder Atemwegsinfekt führt zu einer Verschlechterung der Atemreserve.
- 6 Nehmen Sie regelmäßig die vom Arzt verschriebenen Medikamente ein. Achten Sie dabei auf die richtige Inhalationstechnik, sie ist in erster Linie entscheidend für die Wirksamkeit bei Atemnot. Lassen Sie sich die richtige Handhabung von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vorzeigen.
- 7 Versuchen Sie Ihr Körpergewicht durch Umstellung der Ernährung konstant zu halten. Sollten Sie ohne erkennbare Ursache an Gewicht verlieren, könnte dies eine Verschlechterung der Erkrankung bedeuten. Suchen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin auf. Er/sie wird Ihnen in der Zusammenstellung eines hochkalorischen Diätplanes behilflich sein. Oftmals ist auch eine Intensivierung der Therapie nötig, um die Verschlechterung des Emphysems aufzuhalten.
- 8 Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig Gymnastik und moderates Ausdauertraining zu betreiben. Sie helfen, den Brustkorb elastisch zu halten und die Atemmuskulatur zu kräftigen. Außerdem werden Ihre Lungen besser belüftet, was Atemwegsinfekten vorbeugt.
- 9 Auch das Atemmuskeltraining gehört zum körperlichen Aufbau. Dazu braucht man nur durch einen Strohhalm so kräftig wie möglich einzuatmen. Dieses Atemmanöver sollte man mindestens 3 x täglich mit je 10 Atemzügen durchführen.
- 10 Machen Sie den Mehr Luft COPD-Kurs aufmerksam durch. So werden Ihnen für die verschiedenen Situationen des täglichen Lebens hilfreiche Tipps im Gedächtnis bleiben.

Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, brauchen Sie Atemnotanfälle nicht mehr zu fürchten und das Leben wird trotz dieser nicht heilbaren Erkrankung wieder lebenswert sein. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Haus- oder Lungenspezialisten.