

Asthma, chronische Bronchitis oder bereits COPD?

20.11.2019 10:11 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Asthma, chronische Bronchitis oder bereits COPD?



Mit Lungensport aktiv gegen die Lungenkrankheit

Wir atmen automatisch, ohne es bewusst wahrzunehmen. Erst wenn Atemprobleme entstehen, achten wir darauf. Dennoch nehmen viele Raucher Atemnot und Husten nicht ernst, sie haben sich daran gewöhnt. Sie tun beides ab als „harmlosen“ Raucherhusten oder Bronchitis. Dabei kann bereits eine andere Erkrankung dahinterstecken: die COPD, eine schwere und unheilbare Lungenerkrankung.

Atemnot löst bei vielen Lungenkranken Panik aus. Der Lungensport ist eine gute Möglichkeit das aufkommende Angstgefühl in den Griff zu bekommen und die Atmung zu erleichtern. Claudia Altenberger, Fachübungsleiterin für Reha-Maßnahmen vom Verein KKRN Aktiv, leitet in Dorsten mehrere Lungensportgruppen und erklärt: „Oft atmen die Betroffenen bei einer Panikattacke falsch, sodass zu wenig Sauerstoff in die Lunge gerät. Hier im Kurs lernen die Teilnehmer Techniken und Maßnahmen, um richtig und in Ruhe zu atmen, die Lunge zu belüften und damit zusätzlich Infektionen der Atemwege vorzubeugen.“

So funktioniert unsere Lunge

Die Atemluft gelangt von den Bronchien zu den Lungenbläschen. Hier findet der Sauerstoffaustausch statt. Die beweglichen Flimmerhärchen der gesunden Lunge fangen auf ihrer dünnen Schleimschicht eingeatmete Schadstoffe ein und fördern sie mit dem Schleim beim Husten aus den Bronchien heraus. Ist die Lunge ständig schädlichen Stoffen ausgesetzt, so verkleben sie, die Bronchien verstopfen. Auf Grund der daraus entstehenden Entzündungen wird weiterer Schleim produziert, der die Bronchien noch mehr verengt. Die Lunge möchte ihn loswerden, der immer öfter auftretende Raucherhusten beginnt.

Bei einer COPD sind die Wände der Lungenbläschen zum Teil unwiderruflich zerstört. Es kann kein ausreichender Sauerstoffaustausch mehr stattfinden. Die Sauerstoffversorgung im Blut verschlechtert sich, das Herz muss mehr leisten, eine Herzschwäche droht.



Hauptursache: Rauchen

Die Bezeichnung COPD bedeutet „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, chronisch-verengende Lungenerkrankung. Hierbei sind die unteren Atemwege chronisch entzündet. Im Gegensatz zum Asthma, bei dem es sich um eine allergiebedingte entzündliche Erkrankung der Atemwege handelt und medikamentös behandelt und geheilt werden kann oder der chronischen Bronchitis, bei der sich die Lunge beim Rauchstopp wieder weitgehend erholt, ist die COPD zwar behandelbar, kann aber nicht geheilt werden.

Stäube, Dämpfe, Gase sowie die allgemeine Umweltverschmutzung können zu einer COPD führen. Hauptauslöser dieser Krankheit ist jedoch der Tabakrauch. In mehr als 85 Prozent aller COPD-Erkrankungen waren oder sind die Betroffenen Raucher. Fast die Hälfte aller langjährigen Raucher erkrankt an der unheilbaren Lungenerkrankung, auch Passivraucher sind davon stark betroffen. Der Verzicht auf den Glimmstängel bei einer COPD kann die kranke Lunge zwar nicht mehr regenerieren, jedoch den Krankheitsverlauf verzögern oder bei einer frühen Diagnose oft sogar stoppen.



Lungensport hilft beim Atmen

Wer wenig Luft hat, bewegt sich wenig. Wenig Bewegung heißt wenig (Brust)-Muskulatur. Dadurch wird das Atmen erschwert. „Husten ist anstrengend, daher üben wir hier den Brustkorb zu weiten und die Brustmuskulatur, die dem Zwergefell bei der Atmung hilft, nicht zu verkrampfen“, erklärt die Übungsleiterin Claudia Altenberger. „Die ‚Lippenbremse‘ oder der ‚Kutschersitz‘ sollen bei Atemnot sofort und automatisch abgerufen werden können. Daher ist es auch erforderlich, zuhause konzentriertes Atmen zu üben. Wichtig ist auch die Gewichtsverlagerung des Brustkorbes, damit der Schleim sich löst und abgehustet werden kann“, fährt sie fort.

Foto oben rechts: Claudia ALtenberger leitet die Lungensportgruppe



Wie notwendig das Üben zu Hause als auch in der Gruppe ist, weiß auch Hans-Werner Backhaus. Seit Claudia Altenberger die erste Lungensportgruppe vor sieben Jahren gründete, ist auch der 70-Jährige jeden Montag dabei. „Die Bewegungen und die Atemübungen in der Gruppe tun mir gut und gemeinsam macht es auch Spaß“, stellt der Wulfener fest, der mit regelmäßigen Übungen seinen Krankheitsverlauf verzögert. Still ist es nicht in der Gruppe, die sich „Atemlos“ oder „Luftikus“ nennt. Zwischen und sogar während der Übungen wird geredet und gelacht. Das wird von Claudia Altenberger gerne gesehen, denn das ist ein gutes Zeichen. „Solange sie reden, haben sie noch genügend Luft“, schmunzelt sie.

www.kkrn.de/st-elisabeth-krankenhaus-dorsten/kkrn-aktiv/rehasport/

Foto oben rechts: Die Reha-Sportler gehen aktiv gegen ihre Lungenerkrankungen vor

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak und pixabay