



## Entscheiden Sie sich für Ihre Lunge!

COPD kann man nicht heilen. Die Schäden bleiben. Eine gute Behandlung kann das Fortschreiten jedoch verzögern oder stoppen. Dadurch verbessern sich Leistungsfähigkeit und Lebensqualität!

### Das können Sie tun:

- Rauchfrei werden
- Passivrauch und Feinstaub meiden
- Bewegung machen
- Gewicht im Normalbereich halten
- Regelmäßige lungenfachärztliche Kontrolle
- Entspannungstechniken lernen
- Teilnahme an Schulungen und Selbsthilfegruppen
- Atem- und Hustentechniken lernen

**Der Rauchstopp ist die erste, wichtigste und wirksamste Therapie bei COPD. Nutzen Sie Ihre Möglichkeit! Der Rauchstopp ist wirksamer als jedes Medikament.**

## Holen Sie sich Hilfe beim Rauchstopp

Das Rauchfrei Telefon begleitet Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Wir unterstützen Sie in schwierigen Situationen, stehen mit hilfreichen Tipps zur Seite und beantworten Ihre Fragen zum Thema COPD.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag  
von 10:00 bis 18:00 Uhr  
unter der kostenlosen Nummer 0800 810 013

### Das Angebot des Rauchfrei Telefons

- Persönliche, individuelle Beratung durch Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
- Unverbindlich
- Keine Anmeldung notwendig
- Auf Wunsch anonym
- Keine Anfahrtswege



[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) | [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)  
[www.facebook.com/RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)



[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)

### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse  
Kremsmer Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Rauchfrei Telefon  
**Bildnachweis:** © natascha unkart 2012  
[www.gesundheitskasse.at/impresum](http://www.gesundheitskasse.at/impresum)  
**Nachdruck:** Februar 2020  
[info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at) | [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

## Rauchen Sie? Husten Sie? Haben Sie schon von COPD gehört?

Die Krankheit hinter  
Atemnot und Raucherhusten.

**Das Rauchfrei Telefon**  
**0800 810 013**  
**Montag bis Freitag,**  
**10:00 bis 18:00 Uhr**

## COPD – was ist das?

COPD ist eine chronische Erkrankung der Lunge mit Verengung der Atemwege.

Die Abkürzung COPD steht für

C – chronisch (anhaltend, dauerhaft)

O – obstruktiv (verengend)

P – pulmonal (die Lunge/Atemwege betreffend)

D – disease (Erkrankung)

Erste Symptome dieser Atemwegserkrankung sind Auswurf, Husten und Atemnot. „Raucherhusten“ ist für Raucher/innen nicht „normal“.

## Die Diagnose COPD

In Österreich gibt es 800 000 COPD-Kranke. Viele wissen nicht, dass sie krank sind. Nur eine/r von zehn Betroffenen war zur Abklärung in der Arztpraxis und bekommt eine entsprechende Therapie. Um COPD zu diagnostizieren ist eine Lungenfunktionsmessung (Spirometrie) und eine genaue fachärztliche Abklärung notwendig.

Gehen Sie regelmäßig zur Lungenuntersuchung. Lungenfunktionsmessung (Spirometrie) und Lungenröntgen sind Teil der Untersuchung.



## Ursachen und Entstehung der COPD

COPD entsteht durch eine Schädigung der Lunge durch eingeatmete Schadstoffe. Die häufigste Ursache für COPD ist das Rauchen: 85 % aller COPD Patientinnen und Patienten sind (Ex-) Raucher/innen. Wer viel und lange raucht, hat ein höheres Risiko für COPD. Passivrauch, Feinstaub oder Chemikalienbelastung sind weitere Ursachen.

### Was in der Lunge passiert:

- Schadstoffe schädigen die Flimmerhärchen. Die Atemwege können sich nicht mehr reinigen.
- Schadstoffe bleiben in den Bronchien. Diese entzünden und verengen sich.
- Zum Abtransport der Schadstoffe wird vermehrt Schleim produziert.
- Der Schleim und die verengten Bronchien schränken die vollständige Ausatmung ein. Es kommt zu einem „Luftstau“.
- Die große Luftmenge schädigt die Lungenbläschen. Die Lungenfunktion nimmt ab.

## Verlauf der COPD

**Die Erkrankung verläuft schleichend in vier Stadien:**

### Stadium 1 (leichte COPD):

Leichter Husten, Atemnot und Einschränkung der Lungenfunktion werden oft noch nicht bemerkt.

### Stadium 2 (mittelschwere COPD):

Husten, Auswurf, Kurzatmigkeit (v.a. bei Belastung) und Erschöpfungsgefühle. Die Lungenfunktion liegt bei 50 bis 80 %.

### Stadium 3 (schwere COPD):

Starke Kurzatmigkeit, verminderte Belastbarkeit, häufiger Husten, verstärkter Auswurf und vermehrte Atemnot. Die Lungenfunktion ist spürbar eingeschränkt. Die Leistungsfähigkeit ist stark reduziert. Oft sind schon viele Lungenbläschen zerstört.

### Stadium 4 (sehr schwere COPD):

Die Lungenfunktion ist deutlich reduziert. Es kommt zu einer gravierenden Verschlechterung der Kurzatmigkeit sowie der Belastungsfähigkeit. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sind stark eingeschränkt.

