Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Gib COPD keine Chance

Die Krankheit hinter
Atemnot und Raucherhusten.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

COPD – was ist das?

COPD ist eine chronische, nicht rückgängig zu machende 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. Der »Raucherhusten« ist oft ein erstes Anzeichen.

Gehen Sie regelmäßig zur fachärztlichen Untersuchung Ihrer Lunge.

Die Diagnose COPD

Viele Betroffene wissen nicht, dass sie krank sind. Wichtig ist die ärztliche Abklärung von Symptomen, um rechtzeitig eine entsprechende Therapie zu erhalten. COPD ist laut WHO die dritthäufigste Todesursache in den Industrieländern.

Teil der fachärztlichen Abklärung einer COPD-Erkrankung ist ein Lungenröntgen und ein Lungenfunktionstest (Spirometrie).

Ursachen und Entstehung

COPD entsteht durch eine Schädigung der Lunge durch eingeatmete Schadstoffe.

Die häufigste Ursache ist das Rauchen. 85 % aller COPD-Patientinnen und -Patienten rauchen oder haben einmal geraucht.

Wer viel und lange raucht, hat ein höheres Risiko.

Passivrauch, Feinstaub oder Chemikalienbelastung sind weitere mögliche Ursachen für COPD.

Was passiert in der Lunge durchs Rauchen?

- 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.

1 **leichte COPD**
Leichter Husten, Atemnot und Einschränkung der Lungenfunktion werden oft noch nicht bemerkt. Die Lungenfunktion liegt über 80 %.

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

Lassen Sie es nicht so weit kommen – rufen Sie uns an.

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. Die Lungenfunktion liegt bei 30 bis 49 %.

4 **sehr schwere COPD**
Die Lungenfunktion ist deutlich reduziert. Es kommt zu einer gravierenden Verschlechterung der Kurzatmigkeit und der Belastungsfähigkeit. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sind stark eingeschränkt. Die Lungenfunktion liegt unter 30 %.

Raucherhusten und Atemnot

COPD ist nicht heilbar. Die vorhandenen Schäden bleiben.

Eine gute Behandlung kann jedoch das Fortschreiten verzögern oder stoppen. Dadurch verbessern sich Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Das können Sie tun

- ➜ rauchfrei werden
- ➜ Passivrauch und Feinstaub meiden
- ➜ regelmäßige lungenfachärztliche Kontrolle
- ➜ Bewegung machen und aktiv bleiben

Schützen Sie Ihre Lunge!

- ➜ Gewicht im Normalbereich halten
- ➜ Atem- und Hustentechniken lernen
- ➜ Kur- oder Rehabilitationsaufenthalt zur Stabilisierung
- ➜ COPD-Schulungen und -Selbsthilfegruppen

Der Rauchstopp ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme zur Vermeidung oder Behandlung der COPD – nutzen Sie diese Möglichkeit!

Mit Unterstützung frei von Tabak und Nikotin

Unser psychologisches Beratungsteam informiert und berät Sie:

- **österreichweit**
- **kostenfrei**
- **auf Wunsch anonym**

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion/Gestaltung: Rauchfrei Telefon, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Inhalt: Rauchfrei Telefon info@rauchfrei.at, rauchfrei.at
Grafische Gestaltung: studio.mishugge.com
Illustration: Diego Riselli, Harald Tremmel
Hersteller: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien
Druck: März 2025