



# Atemluft 3

## Chronische Bronchitis

- ↪ Deutscher Lungentag
- ↪ Husten: wann zum Arzt
- ↪ Hilfe aus der Natur

Info des Bundesverbandes der Pneumologen in Deutschland

## Chronische Bronchitis

Wie immer wurde in diesem Jahr der „Deutsche Lungentag“ begangen. Unter dem Motto „chronische Bronchitis“ soll in der letzten Septemberwoche in bundesweit stattfindenden Informationsveranstaltungen auf die besorgniserregende Zunahme von chronisch verlaufenden Atemwegserkrankungen hingewiesen und Wege zur verbesserten Früherkennung und Behandlung gezeigt werden.

Hochrangige Persönlichkeiten haben die Schirmherrschaft über diese Veranstaltungsreihe übernommen und unterstrichen mit ihrer Teilnahme die Bedeutung dieses Projekts. Wenn auch in Ihrer Nähe Veranstaltungen zum deutschen Lungentag stattfinden, sollten Sie unbedingt die Gelegenheit nutzen, daran teilzunehmen!

### Husten – wann sollten Sie zum Arzt?

Husten ist ein häufiges Symptom bei banalen Infekten und kann zunächst einmal mit Hausmitteln wie Wärme, Tees, oder Milch mit Honig behandelt werden. Oft wird Husten mit und ohne Behandlung besser werden und schließlich verschwinden.

Allerdings - in folgenden Situationen sollten Sie doch zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen, nämlich wenn:

- Husten länger als 5-6 Wochen dauert
- oder alle paar Wochen wieder kommt
- Husten von pfeifenden Atemgeräuschen begleitet wird
- Blut oder Eiter im Auswurf auftauchen
- Schmerzen beim Atmen auftreten
- Husten mit Atemnot in Ruhe oder Belastung einhergeht

Das gilt im übrigen auch für Raucher. Raucher sind ja nicht selten der Meinung, der morgendliche Husten gehöre sozusagen dazu. Das stimmt natürlich nicht. Auch der „Raucherhusten“ ist ein Symptom, Ausdruck einer durch Schadstoffe mißhandelten und geschädigten Schleimhaut. Und so gelten für den Raucherhusten

die gleichen Empfehlungen wie für den „normalen Husten“ auch .

Im Gegenteil, gerade der Raucher muß bei zusätzlichem Auftreten von Atemgeräuschen, Schmerzen oder verfärbtem Auswurf besonders sensibel reagieren, ist er doch deutlich stärker gefährdet als ein Nichtraucher, was die Ausbildung einer komplizierten Bronchitis, einer Bronchopneumonie oder nicht zuletzt auch eines Tumors anbetrifft.

Eine neue amerikanische Studie zeigt, daß Exraucher kein höheres Risiko haben, ein Krankenhaus auf-

### Exraucher senken ihr **RISIKO**

suchen zu müssen, als Menschen, die nie geraucht haben. Anders sieht es bei Raucherinnen und Rauchern aus. Ihr Risiko, wegen komplizierter Krankheitsverläufe ins Krankenhaus zu müssen, ist dreimal höher als das eines Nichtrauchers – oder eben auch eines Exrauchers. Eine weitere Untersuchung konnte zeigen, daß dies auch für das Operationsrisiko gilt. Es lohnt sich also auch hier, das Rauchen aufzuhören.

## GESUCHT



## CHRONISCHE BRONCHITIS

### Schuld an:

- 12,5 Mrd. DM jährliche Behandlungskosten
- 25 Mio Arbeitsunfähigkeitstagen
- 260.000 Krankenhaustagen
- Im Schnitt 10 Jahre weniger Lebenserwartung

### Finderlohn:

langes und gesundes Leben

### Sachdienliche

### Hinweise

an Ihren Hausarzt oder Pneumologen

## Was passiert, wenn ich aufhöre, zu rauchen?

**Es wird Ihnen sehr schnell besser gehen:**

Innerhalb von **20 Minuten** nach der letzten Zigarette normalisieren sich Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur

Nach ca. **8 Std.** beginnt Ihr Körper, sich zu regenerieren; das Kohlenmonoxid im Blut fällt auf normale Werte und der Sauerstoffgehalt steigt

Innerhalb **24 Std.** beginnt das Risiko eines plötzlichen Herzinfarkts zu sinken

Innerhalb von **48 Std.** beginnen Nervenendigungen, sich zu regenerieren und Ihre Fähigkeit zu riechen und zu schmecken nimmt wieder zu

Nach ca. **72 Std.** entspannen sich Ihre Bronchien, das Lungenvolumen nimmt zu und Sie atmen leichter

Innerhalb von **2-3 Monaten** verbessert sich die Kreislaufsituation, Sie können wieder besser laufen und die Lungenfunktion normalisiert sich zusehends

In **1-9 Monaten** erholen sich die (noch verbliebenen) Flimmerhärchen in der Bronchialschleimhaut und normalisieren ihre Fähigkeit, Schleim zu transportieren, Die Lunge zu reinigen und Infektionen vorzubeugen

Der Husten nimmt ab, ebenso Nasennebenhöhlenentzündungen, Abgeschlagenheit und Kurzatmigkeit, Ihr Aktivitätsniveau nimmt zu

Innerhalb von **5 Jahren** nimmt das Krebsrisiko von auf die Hälfte des Ausgangswertes ab, ist aber immer noch 6fach höher als das eines Nicht-rauchers

Nach **10 Jahren** fällt Ihr Lungenkrebsrisiko auf den Wert eines Nicht-rauchers

Auch das Risiko für andere Tumoren (Mund, Kehlkopf, Speiseröhre, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse) sinkt.

Lassen Sie sich nicht beirren, wenn es Ihnen scheinbar vorübergehend schlechter geht, dies signalisiert nur, daß der Körper sich zu wehren be-

ginnt, und seine Selbstheilungskräfte zu mobilisiert.

Häufig klagen „frische“ Exraucher, jetzt erst richtig husten zu müssen. Kein Wunder! Die verbliebenen Flimmerhärchen schlagen jetzt intensiv, die Müllabfuhr der Bronchien läuft wieder an. Stoppte vorher der morgendliche „Raucherhusten“ beim Rauchen der Frühstückszigarette, so bleibt dieser unselige Effekt jetzt aus. Keine Dusche mehr aus Blausäure und anderen Nervengiften, die für Totenstille in den Bronchien sorgt, statt dessen optimistische Aktivität und neue Betriebsamkeit in den Millionen von Bronchien unserer Lunge. Super, Sie haben den ersten und wichtigsten Schritt in eine gesündere Zukunft getan!

Eine vollständige Zusammenstellung finden Sie im Internet unter:

<http://www.wellweb.com/smoking/SMHOME2.HTM>

- ☞ Suchen Sie Ihren Arzt bei Atemwegsinfekten umgehend auf
- ☞ Hören Sie auf zu rauchen
- ☞ Ernähren Sie sich ausgewogen und halten Sie Ihr Idealgewicht

### Selbsthilfe bei chronischer Bronchitis

- ☞ Betreiben Sie regelmäßig Sport oder Gymnastik
- ☞ Fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, ob Sie sich einer Pneumokokken- oder Grippeimpfung unterziehen sollten.
- ☞ Vermeiden Sie atemwegsschädigende Stoffe wie Rauch, Staub und andere Luftschadstoffe

Rauchen wirkt auf den Penis wie auf das Herz. Durch das Rauchen – so das Ergebnis einer britischen Studie – wird die Durchblutung gestört, was auf die Substanz Elastin wirke, die eine Erektion verursacht. Die bri-

### Viel Rauch, weniger Lust

tische Anti-Raucher-vereinigung hofft, daß dieses Ergebnis einen Teil auch der Raucher nachdenklich machen wird, die hinsichtlich des Krebsrisiko nicht beeindruckt sind. (Spiegel online/Internet)

## Wie gut ist die Luft in Ihrer Wohnung?

90% Ihrer Zeit verbringen Sie in geschlossenen Räumen, die Hälfte davon in Ihrer Wohnung! Diese Checkliste, veröffentlicht von der amerikanischen Atemwegsliga (ALA) soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Risiko einzugrenzen:

Raucht jemand in Ihrer Wohnung  
 >10 Zigaretten/Tag (6 P)  
 5-10 Zigaretten/Tag (4P)  
 <5 Zigaretten/Tag (3P)

- ☛ Betreiben Sie einen Gasbrenner ohne Abzug (z.B. Küchenherd) (3P)
- ☛ Zeigt ggf. die Gasflamme eine gelbe statt einer blauen Farbe (2P)
- ☛ Befinden sich Felltiere in der Wohnung? (3P)
- ☛ Werden in der Wohnung gelegentlich Insektizide oder Pestizide eingesetzt (2P)
- ☛ Wird eines der folgenden Hobbies in Ihrer Wohnung ausgeübt  
 Holzbearbeitung (1P)  
 Schmuckherstellung (2P)  
 Modellbau (2P)
- ☛ Liegt ein Teil Ihrer Wohnung unter Bodenniveau (3P)
- ☛ Wurden in Ihrer Wohnung Asbest oder Holzschutzmittel eingesetzt (5 P)

### Auswertung:

- ☑ >10 P: starke Belastung
- ☑ 4-10 P: deutliche Belastung
- ☑ 1-3 P: leichte Belastung

Impressum:

**Herausgeber:**

Berufsverband der Pneumologen

**Verlag:** med info GmbH, Sudetenstr. 35, 89518 Heidenheim

**Redaktion:** Dr.D.Rohde (verantwortlich), Dr. M. Barczok, Dr. A. Hellmann, Jörg Andres

