

# Gefahr aus dem Glimmstängel

## COPD und Tabakentwöhnung

### Inhaltsverzeichnis

1. Gefahr aus dem Glimmstängel  
Die dramatischen Folgen werden oft unterschätzt
2. Lunge in Not!  
Die Sucht nach der Zigarette
3. Appell an die Raucher: der Tod kommt schleichend!  
Lungenfachärzte schlagen Alarm
4. Zigarette ade!  
COPD und Tabakentwöhnung
5. Alarmstufe rot: COPD ist weiter im Kommen  
Die gefährliche Lungenkrankheit entwickelt sich schleichend
6. Das junge Gesicht der COPD  
Zahl der jungen Raucher steigt – Lungenfunktionstest selbst gemacht
7. Wenn Sie noch mehr wissen wollen: Infoblatt
8. Fotomaterial

## Gefahr aus dem Glimmstängel

Die dramatischen Folgen des Rauchens werden oft unterschätzt

In Deutschland rauchen rund 20 Millionen Menschen zwischen 20 und 60 Jahren. Auch wenn viele in den letzten Jahren aufgehört haben, ist der „harte Kern“ nicht von dem Laster abzubringen. Unter den Rauchern befinden sich sogar 21% Männer und rund 12% Frauen, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag rauchen. Die Zahlen sind alarmierend, die Folgen dramatisch: Zigarettenrauch führt in Deutschland jährlich zu mehr Todesfällen als Alkohol, Aids, illegale Drogen, Verkehrsunfälle und (Selbst)Morde zusammen.

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist nichts Neues. Doch dass eine Vielzahl an Krankheiten auf das Rauchen zurückzuführen ist, ist den meisten Rauchern offensichtlich gar nicht bewusst. Die durch Rauchen verursachten Lungenkrankheiten, allen voran COPD und Lungenkrebs, gehören zu den zehn häufigsten Todesursachen weltweit. Bereits jetzt ist die COPD (chronisch obstruktive Bronchitis) die vierthäufigste Todesursache in Europa. In Deutschland leiden bereits 15% der erwachsenen Bevölkerung an COPD, ein weiteres Ansteigen der Zahl der Erkrankten wird befürchtet.

Wie lässt sich COPD erkennen?

COPD ist eine schwere, fortschreitende Lungenerkrankung. Typische Anzeichen für eine chronisch obstruktive Bronchitis – vor allem bei Rauchern – sind Husten, immer wieder kehrende Bronchitisschübe und schließlich Kurzatmigkeit. Wer 20 Jahre oder länger raucht, hat ein hohes Risiko, bereits an COPD erkrankt zu sein. Die Erkrankung entwickelt sich schleichend, meist über Jahre, und daher häufig unbemerkt. Aus diesem Grund ist es ratsam, in regelmäßigen Abständen einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufzusuchen, um die Lungenfunktion zu kontrollieren.

Chronischer Husten wird von Rauchern oft nicht ernst genommen, selbst wenn er über Monate und Jahre fortbesteht. Nach einem jahrelangen Zigarettenkonsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag sind die Flimmerhärchen der Schleimhaut in den Atemwegen weitgehend zerstört.

Ein dauerhafter „Raucherhusten“ ist dann die einzige Möglichkeit, die Lunge zumindest teilweise von Schadstoffen und Mikroorganismen zu reinigen. Regelmäßiger Husten mit oder ohne Auswurf sollte daher als Alarmzeichen ernst genommen werden und den Betroffenen zum Aufgeben des Rauchens veranlassen. Nur so kann das Fortschreiten einer COPD Erkrankung gebremst und in vielen Fällen sogar zum Stillstand gebracht werden.

Lungenfachärzte (Pneumologen) sind auf die Untersuchung und Behandlung der Lunge spezialisiert. Sie bieten neben wichtigen Vorsorgeuntersuchungen auch Rauchentwöhnungsprogramme an. Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR  
Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski  
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

## Lunge in Not

### Die teuflische Sucht nach der Zigarette

Diskussionen um ein umfassendes öffentliches Rauchverbot in Deutschland werden immer lauter. Einige EU-Länder haben bereits Rauchverbote mit spürbaren Strafen eingeführt, andere planen demnächst nachzuziehen. Auch in Deutschland könnte es möglicherweise schon bald ein gesetzliches Rauchverbot in der Öffentlichkeit geben. Ein entsprechender Gesetzentwurf ist in Arbeit. Die Argumente hierfür sprechen für sich:

#### Auch Passivraucher gefährdet

Freiwilliger und durch Passivrauchen unfreiwillig eingeatmeter Tabakrauch fordert weit mehr Todesopfer als alle Umweltschadstoffe, die den menschlichen Organismus über die Lunge erreichen. Über 3.000 Nichtraucher sterben in Deutschland jährlich durch das Passivrauchen - so eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums. Grund genug, in öffentlichen Innenräumen das Rauchen zumindest stark einzuschränken.

#### „Rauchen kann tödlich sein“

Schwarz umrandet und deutlich sichtbar steht es auf der Zigarettenpackung. Trotzdem scheint die Sucht nach dem Glimmstängel für viele ungebrochen. Und auch die Tatsache, dass in Deutschland bis zu 140.000 Menschen an Krebs-, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen sterben, die auf Tabakkonsum zurückzuführen sind, schreckt offensichtlich nur wenige ab.

## Vorsicht COPD

COPD<sup>1</sup> (chronisch obstruktive Bronchitis) zählt mit zu dem häufigsten Lungenleiden. In Deutschland leiden knapp 15% der erwachsenen Bevölkerung an COPD, davon sind 90% Raucher. Damit ist die Krankheit häufiger als Asthma, Lungenentzündung und Lungenkrebs zusammen. In der Medizin wird die Abkürzung "COPD" als Sammelbegriff für die chronisch-obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem verwendet. Beide Krankheitsbilder sind dadurch gekennzeichnet, dass der Luftstrom vor allem beim Ausatmen behindert ist und sich im Lauf der Jahre neben der Atemnot ein Gefühl der "Überblähung" entwickelt. Husten und übermäßige Schleimproduktion sind weitere Symptome.

Hinter ständigem Husten, vermehrtem Auswurf und zunehmender Luftnot kann sich somit eine COPD verbergen. Tückisch dabei ist, dass die Erkrankung langsam fortschreitet und deshalb oft und lange unbemerkt bleibt. Aus diesem Grund sollten Sie bei den Symptomen unbedingt einen Lungenspezialisten (Pneumologen) aufsuchen. Sie sind auf die Untersuchung und Behandlung der Lunge spezialisiert.

Weitere Informationen und einen Lungenspezialisten in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR  
Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski  
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

---

<sup>1</sup> COPD ist aus dem Englischen abgeleitet und steht für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“

## Appell an die Raucher: Der Tod kommt schleichend Lungenfachärzte schlagen Alarm

Seit der im Jahr 2002 eingeführten Tabaksteuer ist die Zahl der Raucher in Deutschland zwar zurückgegangen, dennoch zählt das Land noch rund 20 Millionen Raucher. Doch weniger die Finanzen sollten der Grund für ein Raucherstopp sein als vielmehr die Erkenntnis, dass Rauchen „tödliche Konsequenzen“ haben kann.

### Rauchen und COPD

COPD ist eine Volkskrankheit. Sie tritt meistens im Alter von 50-60 Jahren zu Tage, entwickelt sich aber über viele Jahrzehnte hinweg, vor allem durch das Rauchen. Wer also raucht und am Morgen Husten und schmerzhaften Auswurf, Mühe beim Treppensteigen oder Atemnachlass beim Laufen hat, sollte auf jeden Fall mal bei einem Lungenarzt seine Lungenfunktion testen lassen. Hinter den Symptomen könnte eine COPD stecken. Die Abkürzung kommt aus dem Englischen und bedeutet:

C = chronisch, also lebenslang  
O = obstruktiv, d.h. Einengung der Atemwege  
P = Pulmonary (die Lunge/Atemwege betreffend)  
D = Disease (Krankheit)

Durch die Einengung der Bronchien wird die Fähigkeit zu atmen geringer. Auch können kleine Lungenbläschen dauerhaft erweitert sein, was mit einer Zerstörung der Lungenfunktion verbunden ist.

### Lassen Sie Ihre Lunge checken

Die wichtigste Diagnoseform ist daher die Lungenfunktionsanalyse. Dabei stellt sich häufig heraus, dass 50-60% der Atemfähigkeit im Vergleich zu gesunden Lungen verloren gegangen sind. Selten gehen die Betroffenen jedoch rechtzeitig zum Arzt.

Die Erkrankung stellt sich im Frühstadium oft nur zufällig heraus, wenn sich eine akute Bronchitis, also eine Bakterienentzündung, auf die verengten Bronchien gesetzt hat.

Stoppt man die COPD nicht, indem man aufhört zu rauchen, schreitet sie fort bis zur kompletten Atemnot. Im schlimmsten Fall kann das zur völligen Behinderung führen: Die Patienten können sich nicht mehr selbst waschen oder nicht mehr selbst einkaufen gehen, weil jede kleine Bewegung anstrengt. Es ist also wichtig, die COPD rechtzeitig zu erkennen. Je später die Diagnose, umso intensiver und belastender ist die Therapie: Manche brauchen bei kleinen Anstrengungen wie Treppensteigen ein Sauerstoffgerät, andere müssen sogar für viele Stunden am Tag künstlich beatmet werden.

Lungenfachärzte (Pneumologen) sind auf die Untersuchung und Behandlung der Lunge spezialisiert. Sie bieten neben wichtigen Vorsorgeuntersuchungen auch Rauchentwöhnungsprogramme an. Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR  
Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski  
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

## Zigarette adé

Jetzt oder nie: weg mit dem Glimmstängel

„Ich höre auf zu rauchen – und zwar jetzt!“ Zwei Drittel der Raucher, die diesen Satz sagen, bleiben für mindestens sechs Monate rauchfrei. Dagegen schafft es nur die Hälfte der Raucher, sich von der Zigarette zu verabschieden, wenn sie es von langer Hand vorbereiten. Je spontaner Raucher beschließen aufzuhören, desto besser sind somit ihre Erfolgsaussichten. Doch leider klappt dies nicht immer. Lediglich 3-5% der Raucher gelingt es aus eigener Kraft, das Laster abzulegen.

## Rauchen als Hauptursache für COPD

Rauchen ist die Hauptursache für die Entstehung von COPD (chronisch obstruktiver Bronchitis). COPD betrifft mittlerweile schon 15% der Bevölkerung, weltweit ist sie derzeit die vierthäufigste Todesursache. Daher liegt es auf der Hand, dass die wichtigste Form der Vorbeugung ist, das Rauchen aufzuhören (bzw. besser noch: es gar nicht anzufangen!).

## Tabakentwöhnung in der Praxis

Je fortgeschrittener das Krankheitsbild ist, umso schwieriger wird es, den Verlauf der Krankheit nachhaltig zu beeinflussen. Eines ist sicher: Es lohnt sich immer, das Rauchen aufzuhören und: Ein umfassendes Behandlungskonzept ist sinnvoll und erforderlich! Dazu gehört neben dem Nikotinstopp eine strenge Kontrolle durch den Hausarzt und Lungenfacharzt (Pneumologe). Eine gezielte medikamentöse Therapie kann die Prognose der Erkrankung ebenso verbessern wie in späteren Krankheitsstadien eine Rehabilitation in einer ambulanten oder stationären Einrichtung.

Wichtig ist, dass der Patient eng mit dem Facharzt und der Reha zusammen arbeitet. Mit einem ausgereiften Behandlungskonzept lässt sich der Erfolg maximieren.

Weitere Informationen unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR  
Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski  
Tel: 0221-13 05 60 60  
Beleg erbeten. Danke.

## Alarmstufe rot: COPD weiter im Kommen Die Lungenkrankheit entwickelt sich schleichend

Die „chronisch obstruktive Bronchitis“ (COPD) ist weit verbreitet. Schätzungen zufolge leiden allein in Deutschland 3-5 Millionen Menschen daran. COPD ist eine Atemwegserkrankung, bei der im Unterschied zu der „einfachen“ chronischen Bronchitis neben Husten und Auswurf zusätzlich eine anhaltende Verengung des Bronchialsystems besteht, die zur Atemnot führt. Dennoch wird die Krankheit von vielen auf die leichte Schulter genommen und die Symptome verkannt oder verharmlost. Viele Patienten passen ihre Lebensweise bei dem langsamen und schleichenden Verlauf der Krankheit an. Lungenfachärzte warnen, die Krankheit nicht ernst zu nehmen.

### Rechtzeitige Diagnose wichtig

Die frühzeitige Diagnose der fortschreitenden Lungenerkrankung sowie das Einleiten einer adäquaten Therapie verbessert die Prognose der Erkrankung. Daher ist die Abklärung von Risikofaktoren (allen voran das Rauchen!) und Beschwerden in einem Stadium der Krankheit, in dem die Patienten noch keine oder geringe Einschränkungen bemerken, wichtig.

### Initiative Früherkennung: Selbsttest

Aus diesem Grund hat der Bundesverband der Pneumologen eine Initiative zur Früherkennung von COPD ins Leben gerufen. Es wurde ein einfacher, kurzer Fragebogen entwickelt, anhand dessen die Wahrscheinlichkeit berechnet werden kann, inwieweit man von dieser chronischen Erkrankung betroffen oder gefährdet ist. Auf diese Weise wird die Früherkennung massiv gefördert.

## Selbsttest chronisch obstruktive Bronchitis

<b>FRAGEBOGEN</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
<b>a)</b> Haben Sie jemals geraucht?	a)	a)
<b>b)</b> Sind Sie länger als drei Jahre Nichtraucher?	b)	b)
<b>c)</b> Sind Sie kürzer als drei Jahre Nichtraucher?	c)	c)
<b>d)</b> Rauchen Sie derzeit?	d)	d)
<b>e)</b> Haben Sie mehr als drei Monate im Jahr Husten?	e)	e)
<b>f)</b> Haben Sie Auswurf an den meisten Tagen für min. drei Monate jährlich?	f)	f)
<b>g)</b> Meiden Sie körperliche Belastungen, weil Sie dann schlecht Luft bekommen?	g)	g)
<b>h)</b> Leiden Sie auch im Ruhezustand an Atembeschwerden?	h)	h)
<b>i)</b> Sind bei Ihnen bei jedem Infekt die Bronchien langwierig betroffen?	i)	i)
<b>j)</b> Leiden Sie an einer Allergie (Heuschnupfen, Hausstaub, etc.)?	j)	j)
<b>k)</b> Haben Sie im letzten Jahr ein Spray gegen Atembeschwerden benutzt?	k)	k)
<b>l)</b> Alter: _____	l)	l)

Frage	Punkte		Berechnung
	ja	nein	
a)	0	0	
b)	3	0	
c)	7	0	
d)	19	0	
e)	5	0	
f)	6	0	
g)	9	0	
h)	0	5	
i)	5	0	
j)	8	0	
k)	7	0	
l)	/	/	
Alter: unter 35	0		
zwischen 35 und 55	9		
ab 55	17		
Summe			

## Auswertung „COPD“: Interpretation der Punkte

### Weniger als 42 Punkte:

Sie haben wahrscheinlich keine chronisch obstruktive Atemwegserkrankung (Raucherbronchitis etc.)

### 43 bis 49 Punkte:

Sie haben vermutlich keine chronisch obstruktive Atemwegserkrankung. Beobachten Sie dennoch Ihren Gesundheitszustand sorgfältig. Wenn Sie zweifeln, suchen Sie einen Lungenfacharzt auf.

### 50 bis 65 Punkte:

Ab 50 Punkten besteht eine 50%ige Wahrscheinlichkeit, dass Sie an einer chronisch obstruktiven Atemwegserkrankung leiden. Eine COPD beginnt meist schleichend. Achten Sie daher besonders auf körperliche Veränderungen. Suchen Sie, wenn nötig, einen Lungenfacharzt auf, oder sprechen Sie Ihren Arzt des Vertrauens beim nächsten Besuch darauf an.

### 65 Punkte oder mehr:

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie an einer COPD leiden. Suchen Sie dringend einen Pneumologen auf.

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski

Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

## Das junge Gesicht der COPD Anzahl der jungen Raucher steigt

Obwohl das Rauchen zwischenzeitlich von den meisten als gesundheitsschädigend erkannt und in vielen Ländern auch geächtet ist, steigt die Zahl der Raucher in Deutschland vor allem unter Jugendlichen ständig an. Viele beginnen schon in jungen Jahren, mit 12 oder 13, mit dem regelmäßigen Rauchen. Durchschnittlich jeder dritte Schüler raucht.

Während klassische Lungenkrankheiten wie Lungenentzündung und Tuberkulose immer mehr aus dem Alltagsleben verschwinden, nimmt gleichzeitig die Häufigkeit anderer Lungenkrankheiten erschreckend schnell zu. Dazu gehört vor allem die „chronisch obstruktive Bronchitis“ (COPD). Diese Krankheit „raubt die Atemluft“, weil sie die Atemwege verengt. Gerade Jugendlichen sollte bewusst gemacht haben, wie quälend eine COPD, deren Hauptursache das Rauchen ist, für die Betroffenen ist und wie lange ihr Leidensweg sein kann. Denn die Aufschrift „Rauchen kann tödlich sein“ scheint nur die wenigsten abzuschrecken.

### Genug Puste? Wie gut ist Ihre Lunge?

„Sofort mit dem Rauchen aufzuhören“ ist die Präventions- und Therapieregeln Nummer eins bei einer COPD. Doch obwohl das Rauchen die Ursache für 90 % der Krankheitsfälle ist, geben nur wenige Patienten ihre Sucht auf. Dabei wäre es sowohl für Gesunde als auch für Menschen, die bereits ein eingeschränktes Lungenvolumen haben, wichtig, sofort dem blauen Dunst zu entsagen. Neben der Notwendigkeit von kontinuierlicher Aufklärungsarbeit gilt es, bewusst auf die Gefahren und Möglichkeiten der Vorbeugung hinzuweisen.

Hierzu zählt z.B. auch der sog. Lungenfunktionstest – funktioniert ganz einfach:

- Karte an der Falzlinie kräftig falzen
- Karte auf flache Unterlage stellen. Dahinter einen Gegenstand legen (z.B. Buch), der die Karte am Wegrutschen hindert.
- Abstand von 2-3m markieren
- Tief Luft holen und in Richtung Karte blasen
- Wenn Sie es schaffen, die Karte aus 3m Entfernung umzublasen, ist das eine sehr gute Leistung.
- Wenn Sie es schaffen, die Karte aus 2m Entfernung umzublasen, ist das auch nicht schlecht. Sie sollten aber Ihre Lungenfunktion kontrollieren lassen.
- Wenn sich die Karte kaum bewegt, ist es höchste Zeit, Ihre Lungenfunktion testen zu lassen.

Diese Regel gilt für Männer. Für Frauen gelten die Sollwerte 2,0m bzw. 1,5m.

Weitere Informationen unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Yupik PR

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski

Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.