



COPD***SCHÜBE** (EXAZERBATIONEN): FAKTEN UND TIPPS FÜR DEN BESSEREN UMGANG MIT KRANKHEITSSCHÜBEN

*COPD: chronisch obstruktive Lungenerkrankung.

COPD-SCHÜBE: KRANKHEITSSCHÜBE DER COPD

WAS SIND COPD-SCHÜBE (EXAZERBATIONEN)?

COPD-Schübe sind eine akute **Verschlechterung der Beschwerden**, die über mindestens 2 Tage anhalten und eine **Intensivierung der Therapie notwendig machen**. Zu erkennen sind sie daran, dass sich COPD-Symptome (wie Atemnot, Husten und schleimiger Auswurf) verschlimmern.



KLASSIFIKATION: DIE SCHWEREGRADE DER COPD-SCHÜBE (EXAZERBATIONEN)

Leicht

Werden mit Arzneimitteln behandelt, die kurzzeitig die Bronchien erweitern (kurzwirksame Bronchodilatoren)

Mittelschwer

Werden mit kurzwirksamen Bronchodilatoren und zusätzlich mit Kortison-tabletten und/oder Antibiotika behandelt

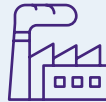
Schwer

Müssen in der Notaufnahme oder im Krankenhaus behandelt werden

WELCHE AUSLÖSENDE FAKTOREN GIBT ES?



Infektionen mit Viren oder Bakterien



Starke Luftverschmutzung



Nicht-Anwendung von Basistherapien

Außerdem gibt es **begünstigende Faktoren** für das Auftreten eines COPD-Schubs:

- anhaltender oder wieder angefangener Tabakkonsum;
- Schmerzen und Angst;
- Bewegungsmangel;
- bestimmte Medikamente, die die Atemtätigkeit vermindern.

EIN RISIKO FÜR DIE ZUKUNFT

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT EIN COPD-SCHUB (EXAZERBATION)?

Jeder COPD-Schub kann dazu führen, dass ...



**die Lungenfunktion sich
verschlechtert.**



**das Risiko für
Krankenhausaufenthalte
steigt.**



**die Erkrankung weiter
fortschreitet.**



**das Leben
bedroht ist.**

**JEDER COPD-SCHUB ERHÖHT DAS RISIKO FÜR WEITERE
COPD-SCHÜBE IN DER ZUKUNFT.**

**Zögern Sie nicht, sprechen Sie
gleich mit Ihrem Arzt.**



ERNST ZU NEHMENDE WARNZEICHEN

BESCHWERDEN, AUF DIE SIE ACHTEN SOLLTEN

Sprechen Sie mit dem Arzt, wenn ...



... Atemnot und ein pfeifendes Atemgeräusch auftreten und Ihr Zustand sich rapide verschlechtert.



... Ihr Husten stärker ist als gewohnt.



... Sie vermehrt Schleim aushusten (Auswurf).



... Sie anhaltende oder ungewohnte Schmerzen im Brustraum haben.



... Schwellungen (Ödeme) an den Beinen zunehmen oder neu auftreten.



... Sie Fieber haben.



... Ihre Behandlung schlechter zu wirken scheint als bisher.

STELLEN SIE SICH IHREN PERSÖNLICHEN AKTIONSPLAN AUF



Wenn Sie zusammen mit Ihrem Arzt einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Aktionsplan aufstellen, können Sie (oder Ihre Angehörigen) einen **beginnenden COPD-Schub** frühzeitig **erkennen** und gegensteuern.

Der Plan sagt Ihnen, was im Fall eines COPD-Schubs zu tun ist.

MIT EINEM AKTIONSPLAN WISSEN SIE, ...



- wann es Zeit ist, sich an den Arzt zu wenden;
- wie Sie Ihre Behandlung an Ihre Symptome anpassen;
- an welchen Kriterien Sie einen medizinischen Notfall erkennen;
- wann es Zeit ist, zur Notaufnahme zu gehen.

**Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.
Im Notfall rufen Sie die 112 oder kontaktieren Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst außerhalb der Sprechstundenzeiten bei Erkrankungen, mit denen Sie sonst in die Praxis gehen würden und deren Behandlung nicht bis zum nächsten Tag warten kann. Telefon (Deutschland): 11 6 11 7**



EIN GANZHEITLICHER ANSATZ ZUR VORBEUGUNG

Was können Sie – mit Unterstützung des medizinischen Fachpersonals – aktiv tun, damit sich Ihre COPD nicht weiter verschlechtert?



MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Nicht zu rauchen, ist die oberste Priorität in jedem Stadium der Erkrankung.

Die Raucherentwöhnung ist die zentrale Maßnahme, um die **Verschlechterung der Lungenfunktion aufzuhalten**.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es Ihnen nicht auf Anhieb gelingt, aufzuhören – holen Sie sich Hilfe vom medizinischen Fachpersonal.

Ihr Arzt ist für Sie da, um Sie auf Ihrem gesamten Weg zu beraten und zu unterstützen.

Bei Bedarf kann er Sie an einen Raucherentwöhnungstherapeuten, Suchtberater oder Psychologen oder an ein auf Raucherentwöhnung spezialisiertes Zentrum überweisen.

Und denken Sie auch an die Möglichkeit, sich an Selbsthilfeorganisationen oder an die Rauchfrei Hotline (DE: 0800 8 31 31 31, AT: 0800 8 10 013) zu wenden, um sich mit Rat und Tat unterstützen zu lassen. Sie sind auf Ihrem Weg nicht allein!



BASISTHERAPIE ANWENDEN

Die medikamentöse Behandlung beruht auf sogenannten **Bronchodilatoren zum Inhalieren**.

Der **richtige Umgang mit dem Inhalator** ist entscheidend dafür, dass die Behandlung wirken kann. Ebenso wichtig ist es, die Empfehlungen Ihres Arztes zur Anwendung der Behandlung zu befolgen.

Zögern Sie nicht, gerade am Anfang der Behandlung Ihren Arzt oder Apotheker überprüfen zu lassen, ob Sie den Inhalator richtig verwenden.



INFEKTIONEN VORBEUGEN – IMPFEN LASSEN

Die Impfungen gegen **Grippe, Corona (COVID-19)** und **Pneumokokken** sind dazu da, Sie zu schützen. Schutzimpfungen **sorgen bei Atemwegsinfekten für einen weniger schweren Verlauf** und **beugen Exazerbationen vor**.

Grippe- und COVID-19-Impfungen werden jährlich empfohlen, zusätzlich zu den sonstigen Maßnahmen zum Schutz vor Infektionsübertragung. Weiterhin werden die Pneumokokken-Impfung und die Impfung gegen Herpes zoster (ab 50 Jahre) von der STIKO empfohlen.

Sprechen Sie einfach mit Ihrem Arzt darüber, Ihren Impfschutz aufzufrischen. Diese Maßnahmen sind dazu da, Ihnen zu helfen, Ihre COPD möglichst unter Kontrolle zu halten.

Ist Ihre COPD bestmöglich unter Kontrolle?

Machen Sie den Test: www.mit-copd-leben.de/copd-selbsttest*



UNG VON COPD-SCHÜBEN (EXAZERBATIONEN)



INDIVIDUELLE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ODER LUNGENREHABILITATION

Ein **Mangel an körperlicher Aktivität und Bewegung** ist der größte **Risikofaktor** dafür, dass die Erkrankung sich weiter **verschlechtert**.

Körperliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung bei COPD, da sie einen vielfältigen Nutzen bringt:

- **Linderung der Symptome**
- **Steigerung der Lebensqualität**
- **Steigerung der körperlichen Belastbarkeit**

Bevor Ihr Arzt Sie zum Thema körperliche Aktivität beraten und Ihnen etwas verordnen kann, wird Ihr Arzt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit untersuchen. So erhält jeder Patient ein individuell abgestimmtes Training. Es gibt verschiedenste Formen der Bewegung, die Sie im Alltag praktizieren können, von leichtem Sport über Gehen bis hin zur Gartenarbeit. Diese Aktivitäten können Ihnen helfen, Ihre Ausdauer, Ihre Muskelkraft und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ihr Arzt bespricht gern mit Ihnen, welche Aktivitäten am besten für Sie geeignet sind.

Wenn Sie Atemnot haben und Ihre Belastbarkeit gering ist, kann der Arzt Ihnen auch eine sogenannte **Lungenrehabilitation** vorschlagen. Das ist eine Art **Trainingsprogramm, um die körperliche Belastbarkeit wieder zu steigern, die Atemnot zu verringern und die Erholungsfähigkeit nach einer Belastung zu verbessern**.



SCHADSTOFFE MEIDEN UND SICH VOR KÄLTE SCHÜTZEN

Bei allen COPD-Betroffenen muss **geprüft** werden, ob sie **zu Hause** oder **am Arbeitsplatz Schadstoffen in der Atemluft ausgesetzt** sind, und gegebenenfalls ist eine solche Belastung zu **verhindern**.

- Achten Sie auf gute Belüftung.
- Denken Sie daran, Räume täglich 10 Minuten zu lüften.
- Tauschen Sie defekte Heiz- und Küchengeräte aus.
- Meiden Sie den Kontakt mit Chemikalien.

Auch Kälte ist ein Faktor, den Sie bedenken sollten. Ziehen Sie sich warm an und bleiben Sie bei starker Kälte möglichst im Haus.

LEBEN MIT COPD



Für weitere hilfreiche Informationen oder um mehr über COPD zu erfahren, besuchen Sie **in Deutschland:**
www.mit-copd-leben.de*



Für weitere hilfreiche Informationen oder um mehr über COPD zu erfahren, besuchen Sie **in Österreich:**
www.lebenmitcopd.at

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich für alle Geschlechter.

* Der Inhalt dieser Website ist nur für Deutschland bestimmt.

350184 | MAT-DE-2501153-3.0-12 / 2025
350221 | MAT-AT-2500412-3.0-12 / 2025