



**Selbsthilfe**  
**COPD Homburg**

**Haben Sie COPD, Fibrose  
oder ein Lungenemphysem ?**

**Oder liegt ein Alpha-1-Antitrypsimangel vor?**

**Sind Sie Sauerstofflangzeitpatient ?**

Wir bieten Ihnen in der Selbsthilfegruppe COPD Homburg einen Erfahrungsaustausch und geben Ihnen aktuelle Informationen.

Betroffene, Angehörige und interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner für Homburg und Umgebung  
**Karl-Heinz Roth Tel. 06841-72745**

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat  
ab 15.00 Uhr statt.

AWO Begegnungsstätte  
Birkensiedlung  
Warburgring 56  
66424 Homburg

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage

[www.copd-homburg.de](http://www.copd-homburg.de)

Dort können Sie sich auch gerne  
kostenlos anmelden.



**Selbsthilfe**

**COPD Homburg**

**Karl-Heinz Roth**

**Tel. 06841-72745**

[www.copd-homburg.de](http://www.copd-homburg.de)

## Leben mit der Krankheit

### Was ist COPD?

Unter der Bezeichnung COPD (engl.: chronic obstructive pulmonary disease, chronisch obstruktive Lungenerkrankung) werden die Wirkungen folgender Lungenerkrankungen zusammengefasst:

- Chronisch obstruktive Bronchitis (mit oder ohne begleitendes Lungenemphysem)
- Lungenemphysem (krankhafte Überblähung der Lunge)
- chronische Bronchitis mit asthmatischer Komponente

### Die Hauptsymptome einer COPD sind:

- chronischer Husten
- Auswurf
- Atemnot (vor allem bei Belastung) und eine deutliche Leistungsminderung

Der größte Risikofaktor für eine **COPD** ist das Rauchen. Auch äußere Umweltfaktoren und erbliche Ursachen kommen als (seltener) Auslöser für eine **COPD** infrage.

Hat sich eine **COPD** entwickelt, ist eine vollständige Heilung meist nicht mehr möglich.

Eine geeignete Therapie kann jedoch das Leben mit **COPD** vereinfachen, indem sie das Fortschreiten der Lungenkrankheit aufhält, ihre Symptome mildert und somit Lebenserwartung und Lebensqualität der Betroffenen erhöht.

**Wir helfen uns selbst!**

## Aktiv für die Gesundheit

**Mit einigen einfachen Maßnahmen und vernünftigem Verhalten können Sie als COPD-Patientin oder -Patient viel zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen:**

- Verzichten Sie total auf das Rauchen. Sie können damit das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Falls nötig, nehmen sie die Hilfe ihrer Krankenkasse/Ihrer Ärzte oder Dritter in Anspruch.
- Meiden Sie rauchige Lokale und Orte.
- Bleiben Sie bei hohen Ozonwerten oder starker Luftverschmutzung drinnen.
- Gehen Sie regelmässig zur Ärztin oder zum Arzt, um ihre Lungenfunktion prüfen zu lassen.
- achten sie auf Impfschutz gegen Grippe und alle fünf bis sechs Jahre gegen Pneumokokken.
- Seien Sie vorsichtig bei Erkältungen. Als COPD-Patientin oder -Patient reagieren Sie sehr empfindlich auf Infektionen der Atemwege.
- Bewegen Sie sich: Trainieren Sie Ihren Körper täglich während mindestens 30 Minuten. Benutzen Sie die Treppe anstatt den Lift. Schliessen Sie sich einer Lungensport/ Gymnastik-/Schwimmgruppe an.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Früchten.
- Versuchen Sie Normalgewicht zu halten bzw. zu bekommen.

**Wir helfen uns selbst!**