



Liebe Patient:innen,

Wenn die Luft knapp wird, kann das auch Ihre Seele belasten. Angst, Niedergeschlagenheit oder Isolation sind bei COPD keine Seltenheit. Doch Sie sind damit nicht allein! Ihre psychische Gesundheit ist genauso wichtig und beeinflusst, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen. Wir haben für Sie kurze Informationen und hilfreiche Tipps ([Atemtechniken](#), [gesunder Schlaf](#), [den Alltag meistern](#)) zusammengestellt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und Ihre Lebensqualität trotz COPD zu verbessern.



COPD und Psyche – Wenn Atemnot mehr als die Lunge belastet

Wussten Sie, dass viele Menschen mit COPD auch mit Angst oder depressiver Verstimmung zu kämpfen haben? Dies ist häufig, aber gut behandelbar!

Früh handeln lohnt sich:

Je früher psychische Beschwerden erkannt werden, desto besser kann Ihnen geholfen werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin!

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt/Ärztin auf Ihre psychischen Beschwerden anzusprechen - Nur so kann die richtige Diagnose und optimale Behandlung stattfinden.



Hilfe annehmen ist wichtig:

Es gibt viele Möglichkeiten, um besser mit COPD und seelischen Belastungen umzugehen.

Eine gesunde Psyche – Ihr Schlüssel zu einem erfüllten Leben:

Mit der optimalen medizinischen Behandlung, psychologischer Unterstützung und einem gesunden Lebensstil können Sie auch mit COPD ein erfülltes Leben führen.

Kurz gesagt:

Angst und depressive Verstimmung sind häufig, aber behandelbar. Sprechen Sie offen mit Ihrem/er Arzt/Ärztin über Ihre Beschwerden. Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung können Sie Ihre Lebensqualität verbessern.

Körper und Psyche – ein starkes Team im Kampf gegen COPD

Wussten Sie, dass alles, was Ihrem Körper bei der COPD-Behandlung guttut, auch Ihrer Psyche hilft?

Rauchstopp – mehr als nur gesunde Lungen:

Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein großer Schritt! Es verbessert Ihre Lungenfunktion verringert Atemnot und stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Zudem nimmt es Ängste und Schuldgefühle, die oft mit dem Rauchen verbunden sind.



Bewegung und Atemtraining – Power für Körper und Geist:

Körperliche Aktivität und Atemübungen sind wahre Wundermittel! Sie stärken nicht nur Ihren Körper und verringern Atemnot, sondern fördern auch das Selbstvertrauen und lindern nebenher noch Stress und depressive Verstimmung.



Zusammen stark:

Wenn Körper und Psyche zusammenarbeiten steigt Ihre Lebensqualität und Sie können COPD besser bewältigen.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!
Jeder Schritt in Richtung eines gesünderen Lebensstils ist ein Gewinn für Körper und Geist.

Kurz gesagt:

Der Rauchstopp stärkt Ihre Kontrolle über die Krankheit und verbessert Ihre Lungenfunktion.

Bewegung und Atemübungen stärken Körper und Geist.
Beides zusammen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Atemtechniken – So atmen Sie besser mit COPD

Wussten Sie, dass regelmäßige Atemtechniken helfen können, die Symptome von COPD zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern?

Vorteile von Atemtechniken bei COPD

Atemtechniken erleichtern die Ausatmung, verhindern, dass Luft in der Lunge „gefangen“ bleibt, und verbessern den Gasaustausch. Sie reduzieren Erschöpfung, lindern Atemnot und helfen, Angst vor Atemnot zu bewältigen. Außerdem fördern sie körperliche Belastbarkeit und befreien die Atemwege von Schleim.

Wichtigste Atemtechniken bei COPD



- 1. Lippenbremse:**
Luft langsam durch einen kleinen Spalt zwischen den Lippen ausblasen – somit wird Atemnot reduziert und der Druck in den Atemwegen wird reduziert.
- 2. Bauchatmung (Zwerchfellatmung):**
Durch die Nase in den Bauch atmen, um die Brust- und Schultermuskulatur zu entlasten die Atmung zu entspannen.
- 3. Atemrhythmische Koordination:**
Atmung mit Bewegung (z.B. Einatmen beim Arme heben) synchronisieren, um die Sauerstoffversorgung bei Aktivität zu verbessern.

Wie lerne ich Atemtechniken?

Im Idealfall unter Anleitung eines spezialisierten Physiotherapeuten oder in Lungensportgruppen. Regelmäßiges Üben hilft, die Techniken im Alltag anzuwenden.

Kurz gesagt:

Atemtechniken sind eine wertvolle Ergänzung zur COPD-Therapie und können die Lebensqualität deutlich steigern

Gesunder Schlaf bei COPD: Praktische Tipps

Wussten Sie, dass guter Schlaf sowohl physisch als auch psychisch unabdingbar ist, da er dem Körper hilft, sich zu erholen?

Gesunder Schlaf ist für COPD-Patient:innen besonders wichtig, da die Krankheit oft mit Schlafstörungen wie Atemaussetzern oder nächtlicher Atemnot verbunden ist.

Hier einige Tipps für besseren Schlaf:



- 1. Schlafumgebung optimieren:**
kühles, gut belüftetes und staubfreies Schlafzimmer, Ruhe und Dunkelheit
- 2. Liegeposition:**
Leicht erhöht, um die Atemwege zu entlasten, Seitenlage
 - 1. Atem- und Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen:**
Lippenbremse fördert die Atmung und Sauerstoffaustausch, Stress abzubauen.
- 3. Schlafroutine:**
Persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, 7-9h gelten als optimal
- 4. Vermeiden Sie Bildschirmzeit:**
Reduzieren, Bildschirmnutzung mindestens **1h** vor dem Schlafgehen (Blaulichtfilter nicht vergessen!)



5. Abendroutine:

Beruhigende Routine entwickeln,
Vermeiden von großen Mahlzeiten, Alkohol,
koffeinhaltige Getränke sowie Nikotin
mindestens 2-4h vor dem Schlafen.

6. Wenn Sie nicht einschlafen können:

Nicht zu lange im Bett liegen, aufstehen!
Bett ausschließlich für Schlafen und
Intimität/Zweisamkeit

7. Bewegung und Tageslicht:

Regelmäßige Bewegung, vermeiden von
intensiver körperliche Aktivität kurz vor
dem Schlafengehen.

8. Umgang mit nächtlicher Atemnot:

Passende Therapieoptionen wie Sauerstoff
oder inhalative Medikamente.

Wenn trotz dieser Maßnahmen Schlafprobleme weiterhin bestehen, holen Sie sich professionelle Hilfe.

Kurz gesagt:

Erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Bewältigung der Krankheit
und die Erhaltung der Lebensqualität.

COPD im Alltag meistern

Selbsthilfegruppen bieten Menschen mit COPD wertvolle Unterstützung:

- Austausch und Gemeinschaft
- Praktisches Wissen/Tipps
- Motivation und Selbstwirksamkeit.
- Soziale Kontakte
- Praktische Hilfe/Gegenseitige Unterstützung

Selbsthilfegruppen stärken das Wohlbefinden, die Lebensqualität und helfen COPD-Patienten, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen.

Hier finden Sie Hilfe:

- Österreichische Lungenunion: <https://www.lungenunion.at/>
- copd-austria: <https://copd-austria.at>



Bewegung und körperliche Aktivität: Regelmäßige Bewegung, Pulmonale Rehabilitation

Gesunde Ernährung: Ausgewogene und gesunde Ernährung fördert körperliche als auch die psychische Gesundheit, wichtig für Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität

Soziale Kontakte: Vermeiden von Isolation, soziale Unterstützung, gute Beziehungen zu Familie und Freunden hilft

Professionelle Hilfe: Klinische Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen unterstützen



Wann sollte professionelle Hilfe gesucht werden?

- Wenn die Alltagsaktivitäten oder die Therapie durch Angst und depressiver Verstimmung eingeschränkt sind
- Bei regelmäßigen Panikattacken oder anhaltender Hoffnungslosigkeit.
- Bei sozialer Isolation und/oder Selbstmordgedanken
- Um die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstmanagement zu stärken
- Neue Techniken zu erlernen, um mit belastenden Situationen besser umzugehen
- Um Perspektiven zu gewinnen und Selbstsicherheit sowie Autonomie zurückzuerlangen

GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT BEI COPD



Eine Zusammenarbeit von

Prim. Priv.-Doz. Dr. Georg-Christian Funk

FA f. Lungenkrankheiten/ Innere Medizin /
Intensivmedizin

&

Laura Urban-Ferreira, MSc.

Klinische Psychologin/ Gesundheits-/ Arbeits- und
Organisationspsychologin

Eine Initiative von

A.Menarini Pharma GmbH

1120, Wien