



Selbsthilfe-Leitfaden bei Bronchiektasie



Inhalt

1	Einführung	1
2	Was ist Bronchiektasie und mit welchen Symptomen muss ich rechnen?	2
3	Was kann ich dagegen tun?	3
4	Was sind Techniken zur Befreiung der Atemwege und wie können sie mir helfen?	5
	- Wann sollte ich meine Atemwege befreien?	
	- Was, wenn ich den ganzen Tag beruflich oder privat unterwegs bin?	
5	Was, wenn sich meine Symptome verschlimmern?	9
6	Wie kann ich mit Atemnot umgehen?	10
7	Was kann ich gegen Müdigkeit/Erschöpfung tun?	11
8	Macht die Ernährung wirklich einen Unterschied?	13
9	Wie kann ich mit Ängsten, schlechter Stimmung und Einsamkeit umgehen?	14
10	Tipps für den Umgang mit sozialen Problemen – Husten, Inkontinenz	15
11	Weitere Anlaufstellen für Unterstützung	17

1 Einführung

Dieser Leitfaden wurde von Menschen mit Bronchiectasie verfasst, um Menschen wie Ihnen, die ebenfalls an Bronchiectasie leiden, zu helfen, indem wir unsere Erfahrungen über bewährte Techniken austauschen.

Bronchiectasie ist bekanntlich nicht heilbar, aber viele von uns führen trotzdem ein aktives und angenehmes Leben, indem wir eigenständig Physiotherapie machen, Sport treiben, uns gesund ernähren, auf Infektionsrisiken achten und ärztliche Behandlungsratschläge befolgen.

Die Symptome sind individuell verschieden und können leicht, mittelschwer oder schwer ausgeprägt sein. Doch indem wir eine aktive Rolle zur Erhaltung unserer Gesundheit übernehmen, hoffen wir, unser Leben bestmöglich genießen zu können.

ELF Beratungsteam für Bronchiectasie-Patienten

2

Was ist Bronchiektasie und mit welchen Symptomen muss ich rechnen?

Ihre Atemwege sind mit einer Schicht aus zähem Schleim ausgekleidet. Beim Abhusten wird dieser Schleim als Sputum bezeichnet. Bronchiektasie ist eine langfristige (chronische) Lungenerkrankung, bei der die Atemwege übermäßig erweitert sind und den Schleim nur schlecht lösen können.

Dies macht Sie anfälliger für Lungenentzündungen mit folgenden Symptomen:

- produktiver Husten (bei dem Sie Schleim abhusten)
- Schmerzen
- Fieber
- Atemnot
- Müdigkeit
- Engegefühl oder Schmerzen in der Brust
- Blut im Sputum

Ihre wichtigste Aufgabe als Bronchiektasie-Patient besteht darin, Ihr Infektionsrisiko zu senken, indem Sie jeden Tag so viel Schleim wie möglich abhusten.

Dies trägt auch dazu bei, das Aufflackern der Krankheit (auch Exazerbationen genannt) zu verringern, wenn die Symptome stärker werden.

Durch eine Kombination aus Selbsthilfe und medizinischer Behandlung können Sie selbst viel zur Verbesserung Ihrer Erkrankung beitragen.

3 Was kann ich dagegen tun?

Suchen Sie wenn möglich zunächst einen Lungenfacharzt auf und erarbeiten Sie mit ihm einen Behandlungsplan. Bei diesem Termin sollten folgende Themen zur Sprache kommen:

- Was zu tun ist, wenn Sie eine Infektion oder einen Schub/eine Exazerbation entwickeln, und wie Sie einschätzen können, wann Sie medizinische Hilfe benötigen.
- Bitten Sie Ihren Arzt vor allem, Sie an einen Atemphysiotherapeuten zu überweisen.

Nach der medizinischen Behandlung tritt die Selbstfürsorge auf den Plan. Sie müssen akzeptieren, dass Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern müssen.

Selbstfürsorge umfasst:

- Befreiung des Brustkorbs – das Abhusten von Schleim hat oberste Priorität, da er Infektionen begünstigt.
 - Zu diesem Zweck werden hauptsächlich Physiotherapie und Techniken zur Befreiung der Atemwege eingesetzt (hierzu später mehr). Von einem Atemphysiotherapeuten können Sie die für Ihren individuellen Gesundheitszustand beste Technik erlernen, um sie anschließend selbst anzuwenden.
 - Ihr Physiotherapeut kann Ihnen auch ein Kunststoffgerät empfehlen, das als Atemtherapiegerät mit oszillierendem positivem Ausatemdruck (O-PEP) bezeichnet wird. Wenn Sie in das Gerät ausatmen, erzeugt das O-PEP eine Vibration, die die Mobilisierung von Sekret erleichtert (hierzu später mehr).
 - Sie können Ihren Arzt auch nach der Inhalation von Salzwasser (Kochsalzlösung) mit einem Vernebler fragen. Dieses Gerät verwandelt die Inhalationslösung in einen feinen Nebel, den Sie über ein Mundstück oder eine Gesichtsmaske einatmen. Dadurch wird der Schleim gelöst und Sie müssen husten.
- Versuchen Sie, körperlich fit zu bleiben, indem Sie einen Sport wählen, der Ihnen Spaß macht und für Ihre körperliche Verfassung angemessen ist. Mögliche Aktivitäten sind Tanzen, Joggen, Gewichtheben – was immer Ihnen zusagt – und machen Sie das am besten fähig.

Einen Leitfaden für Fragen, die Sie beim Arztbesuch stellen sollten, finden Sie in der **Bronchiektasie-Patientencheckliste**.

Verfügbar unter <https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/treatment/>

- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, um den Schleim zu verflüssigen.
- Halten Sie eine persönliche Hygiene ein, um nicht krank zu werden. Dazu zählen häufiges Händewaschen, die Verwendung von Handdesinfektionsmittel und Gesichtsschutz an belebten Orten sowie das Meiden von erkälteten Menschen. Auch die Mundhygiene (Zähneputzen) ist wichtig. Außerdem verwenden manche Menschen spezielle Nasenspülvorrichtungen. All diese Schritte tragen zur Reduzierung des Infektionsrisikos bei.
- Die von Ihrem Arzt empfohlenen Impfungen, z. B. gegen Grippe und Lungenentzündung, können helfen, eine Infektion oder schwere Verläufe zu verhindern.
- Schützen Sie sich vor Temperaturextremen. Sowohl heißes als auch kaltes Wetter kann Ihre Symptome verschlimmern.
 - Im Winter können Viren und Bazillen, die in der Kälte gedeihen, Sie gesundheitlich anfälliger machen. Wenn es draußen kalt ist, halten Sie sich drinnen im Warmem auf. Im Freien bedecken Sie sich die Nase mit einer sauberen Gesichtsmaske oder einem Schal, damit Sie warme Luft atmen können. Setzen Sie sich nicht extremer Kälte aus.
 - Im Sommer kommt es vor allem darauf an, eine Dehydration zu vermeiden. Trinken Sie häufig (keinen Alkohol), verschaffen Sie sich Abkühlung mit Eisbeuteln und Ventilatoren, essen Sie kleinere, kühlere Mahlzeiten und üben Sie körperliche Aktivitäten in der kühleren Tageszeit aus. Halten Sie sich in öffentlichen Gebäuden oder Verkehrsmitteln nicht zu lange in klimatisierten Räumen mit Luftzirkulation auf, da dies die Ansteckungsgefahr erhöhen kann.
- Vorausschauende Reiseplanung. Spezielle Reiseempfehlungen finden Sie auf der Website der ELF zum Thema Bronchiektasie unter:
<https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/self-management/>
- Andere möglicherweise bestehende Erkrankungen wie Diabetes müssen unter Kontrolle gehalten werden. All diese Maßnahmen unterstützen Ihre Selbsthilfe bei Bronchiektasie.

4 Was sind Techniken zur Befreiung der Atemwege und wie können sie mir helfen?

Regelmäßiges Abhusten ist wahrscheinlich die wichtigste Maßnahme, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Sogar Personen mit einer „trockenen“ Bronchiektasie (ohne überschüssiges Sekret) müssen eine Technik zur Befreiung der Atemwege beherrschen, wenn sie eine Infektion haben.

Durch Husten werden nur die oberen Atemwege befreit, der Schleim in den unteren Atemwegen wird hierbei nicht mobilisiert. Aus diesem Grund müssen Sie Techniken erlernen, um auch die unteren Atemwege zu erreichen.

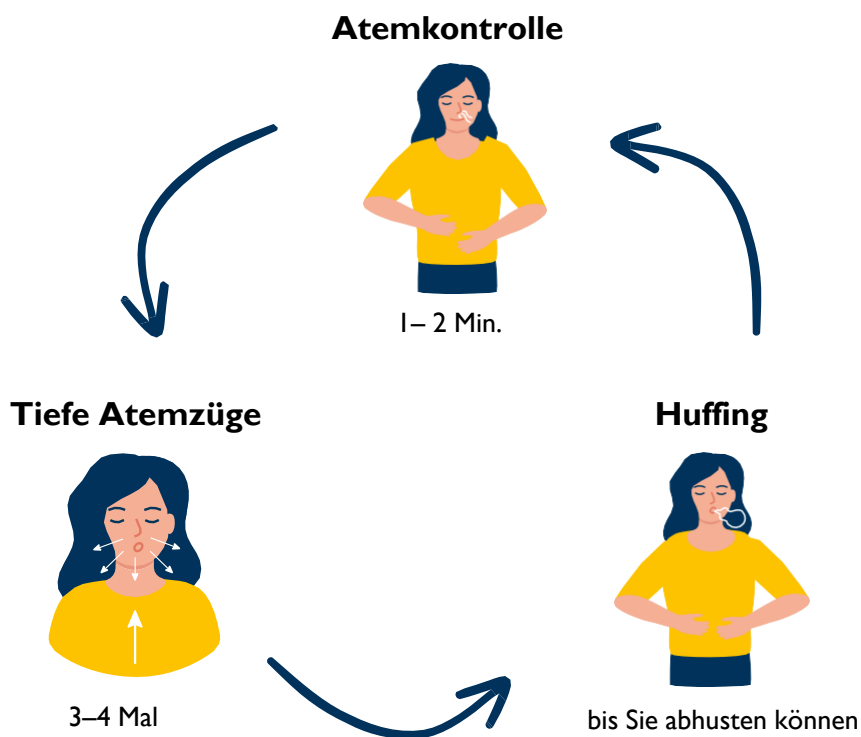
Ein Atemphysiotherapeut wird Ihnen die für Sie am besten geeignete Technik empfehlen (nicht alle kommen für jeden infrage). Wenn Sie keinen Physiotherapeuten haben, gibt es im Internet entsprechende Videoanleitungen, unter anderem auf der Website der European Lung Foundation über Bronchiektasie:

<https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos/>

Eine der gebräuchlichsten Methoden ist die Atemtechnik Aktiver Zyklus.

Dabei handelt es sich um eine Abfolge von drei Atemübungen, die zusammen den Schleim lösen, damit er als Sputum abgehustet werden kann. Siehe Beschreibung unten und Diagramm auf der nächsten Seite.

1. Atemkontrolle: Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt. Atmen Sie durch die Nase oder den Mund aus und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch senkt. Versuchen Sie, Ihre Atmung mit möglichst wenig Anstrengung zu verlangsamen.
2. Tiefe Atmung: Atmen Sie langsam und möglichst tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr unterer Brustkorb und Ihr Bauch weiten. Halten Sie 5 Sekunden lang. Atmen Sie dann ruhig und locker durch den Mund aus. Wiederholen Sie die Übung drei- bis viermal (zu oft kann zu Schwindel führen).
3. Huffing: Atmen Sie ein, öffnen Sie den Rachenraum weit und atmen Sie dann stoßartig durch den Mund aus, als wollten Sie einen Spiegel beschlagen. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie bereit sind, Sputum abzuhusten.



Wiederholen Sie den Zyklus so lange, bis das stoßartige Ausatmen zweimal in Folge unproduktiv ist und Sie das Rasseln auf der Brust durch den Schleim nicht mehr hören oder spüren können.

- Außerdem pusten manche Menschen in O-PEP-Geräte, um ihren Schleim zu lösen. Diese Geräte sind unter Handelsnamen wie Acapella, Aerobika oder Flutter erhältlich. Achten Sie bei der Verwendung darauf, möglichst tief auszuatmen (expirieren) und das Gerät nach dem Gebrauch sorgfältig zu reinigen.
- Andere Betroffene wiederum finden die Lagerungsdrainage nützlich, um Schleim zu mobilisieren. Ziel der Übung ist, die Atemwege zu befreien, indem Sie eine Position einnehmen, in der der Kopf tiefer gelagert ist als der Thorax. Sie können sich dazu entweder Kissen unter die Hüfte schieben oder sich über die Kante eines tiefen Betts mit dem Kopf auf einem Kissen auf dem Boden legen.
- Warnung: Diese Übung ist nicht für jeden geeignet, insbesondere nicht für Personen mit Rücken-, Nacken- oder Schulterproblemen, Rippen-/Wirbelsäulenverletzungen, Magenreflux, Sodbrennen, Übelkeit oder Schwindel und verstärkter Atemnot im Liegen. Inzwischen gibt es abgewandelte Positionen, um eine Kopftieflagerung zu vermeiden.



In den oben beschriebenen Positionen können Sie die Atemtechnik Aktiver Zyklus ausführen. Drehen Sie sich um, um einen Zyklus auf jeder Seite und auch in Bauch- und Rückenlage auszuführen.

Gleichzeitig können Sie sich auch mit der flachen Hand auf die Brust klopfen (nicht bei Brustschmerzen). Dieses Klopfen kann helfen, Sekret zu lösen.

Sie können die Mobilisierung von Schleim und die Lungenreinigung bereits dadurch begünstigen, dass Sie sich mit angewinkelten Knien flach auf den Rücken legen.

Wenn Sie auf Reisen oder auf der Arbeit sind und sich nicht hinlegen können, können Sie einfach den Oberkörper nach vorne beugen und sich die Schwerkraft zunutze machen.

Eine weitere beliebte Technik ist die Autogene Drainage (Selbst-Drainage). Ihr Physiotherapeut kann Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Atmung mit verschiedenen Atemgeschwindigkeiten und -tiefen in drei Stufen unterteilen können, um die unteren Atemwege von Sekret zu befreien.

Sie können Ihre physiotherapeutischen Übungen durch Geräte wie eine vibrierende Weste (Handelsnamen: AffloVest, SmartVest) ergänzen. Diese Westen haben eine schleimlösende Wirkung, sind jedoch teuer. Eine günstigere Variante ist eine Vibrationsplatte, die in praktisch jedem Sportartikelgeschäft erhältlich ist. Wenn Sie sich darauf stellen, vibriert Ihr ganzer Körper. Wie lange Sie der Vibration standhalten können, hängt von Ihrer allgemeinen körperlichen Verfassung ab.

Andere Menschen schwören auf Joggen oder sonstige anstrengende Aktivitäten oder ein heißes Bad oder eine heiße Dusche, um den Schleim zu mobilisieren.

Auf der Website von ELF zu den Prioritäten von Patienten finden Sie reichlich Hintergrundinformationen, einschließlich Videoanleitungen über die erwähnten Techniken zur Befreiung der Atemwege: <https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos/>

Wann sollte ich meine Atemwege befreien?

Einmal am Tag, vielleicht auch zwei- oder dreimal, je nach Ihrer Erkrankung, Ihrer körperlichen Verfassung und Ihrem Terminplan.

Ihr Physiotherapeut kann Ihnen empfehlen, die Übungen morgens früh und vor dem Schlafengehen und bei entsprechender Verordnung nach der Feuchtinhalation auszuführen. In der Praxis kann dies jedoch nicht bei jedem praktikabel oder wirksam sein.

In diesem Fällen können die Mittagszeit oder der frühe Abend besser geeignet sein. Es hängt davon ab, zu welcher Tageszeit Ihre Atemwege belegt sind. Führen Sie die Übungen am besten zu diesen Zeitpunkten aus.

Machen Sie die Übungen einfach zu jener Tageszeit, die am besten zu Ihnen, Ihrem Lebensstil und Ihrer Bronchiektasie passt.

Wir wissen, dass es umständlich und zeitaufwendig ist und manchmal auch einiges an Überwindung kostet, aber Sie müssen es einfach tun. Neben Antibiotika ist dies unsere stärkste Waffe gegen Infektionen.

Was, wenn ich den ganzen Tag beruflich oder privat unterwegs bin?

Denken Sie daran, ausreichend Taschentücher und Plastikbeutel (z. B. Windelbeutel oder Kotbeutel für Hunde) dabei zu haben.

Während der Arbeit warten die meisten wenn möglich lieber bis zum Feierabend, um ihre Atemwege zu befreien.

Wenn dies jedoch nicht möglich ist oder Sie sich auf einer längeren Reise befinden, suchen Sie einen stillen Ort auf, um Ihre Lungenreinigung durchzuführen. Oft ist der einzige geeignete Ort eine öffentliche Toilette. Ja, es ist peinlich, wenn die Leute Sie tief atmen, schnaufen und husten hören können, aber es muss sein. Tipp: Warten Sie damit, bis andere Leute die Toilettenspülung betätigen.

Niemand macht gerne mit persönlichen Gesundheitsfragen auf sich aufmerksam, aber wenn das Zwischenschieben Ihrer Lungenreinigung zu einem Problem wird, könnten Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber sprechen und gemeinsam eine Lösung finden. Sagen Sie ihm, dass Sie ohne diese Maßnahmen mit höherer Wahrscheinlichkeit krankgeschrieben werden müssen.

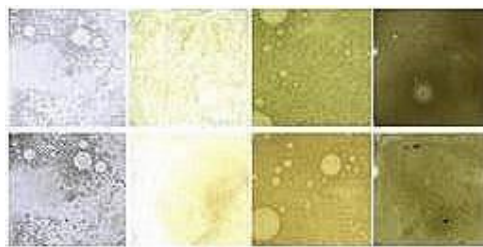
Ebenso unangenehm können Bemerkungen von Kollegen sein wie „Sie sind aber oft erkältet“ oder die Annahme, dass Sie einen Raucherhusten haben. Sagen Sie einfach die Wahrheit, dass es sich um eine bleibende Erkrankung handelt, die sich Bronchiektasie nennt, und betonen Sie, dass sie nicht ansteckend ist. Die meisten Menschen werden Verständnis zeigen.

5 Was, wenn sich meine Symptome verschlimmern?

Bronchiectasen manifestieren sich von Person zu Person unterschiedlich. Sie müssen selbst herausfinden, was Ihr persönlicher „Normalzustand“ bzw. Ihre Baseline ist, sowohl hinsichtlich Sputummenge als auch allgemeinen Wohlbefindens. So können Sie sich an einen Arzt wenden, wenn Sie eine bedeutende Veränderung feststellen.

Seien Sie nicht beunruhigt, wenn Sie gelegentlich Blutspuren in Ihrem Sputum sehen. Das kann bei Bronchiectasen vorkommen. Wenden Sie sich an Ihren Physiotherapeuten, um die für Sie beste Technik zur Befreiung der Atemwege zu erörtern oder wenn Sie eine Pause einlegen müssen. Wenn Ihr Sputum jedoch hellrot ist und Blut statt Schleim austritt (was selten vorkommt), sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Wenden Sie sich auch an Ihren Arzt, wenn Ihr Auswurf eine besonders dunkle Farbe hat – eine grünliche oder braune Färbung weist auf eine Entzündung oder Infektion hin; weiß, cremefarben oder blassgelb hingegen ist normal. Die Abbildung zeigt verschiedene Sputumproben von Bronchiectasie-Patienten mit klarer bis dunkelgrüner/brauner Färbung:



Sie können auch übermäßig viel Auswurf produzieren und verstärkt unter Müdigkeit, Schmerzen, Atemnot und sogar Fieber leiden. All dies sind Symptome eines Krankheitsschubs, der ärztlich behandelt werden muss.

Wahrscheinlich wird man Sie bitten, eine Sputumprobe abzugeben, um zu entscheiden, welche Behandlung Sie benötigen. Bis das Ergebnis vorliegt, könnte Ihr Arzt Ihnen ein Breitbandantibiotikum verschreiben. Manche Ärzte verschreiben eine „Notfallpackung“ von Antibiotika, die Sie zu Hause aufbewahren können, falls Sie sie kurzfristig benötigen.

Viele Menschen sind neben der Bronchiectasie noch von anderen Erkrankungen betroffen, z. B. Magen-Darm-Problemen, Asthma, Sinusitis, rheumatoider Arthritis, primärer ciliärer Dyskinesie und Aspergillose. All diese Erkrankungen müssen separat behandelt werden, was eine zusätzliche Belastung für Sie sein kann und zudem Auswirkungen auf häufige Symptome wie Atemnot und Müdigkeit haben kann.

6

Wie kann ich mit Atemnot umgehen?

Wenn Sie Atemnot haben, bleiben Sie stehen oder sitzen und versuchen Sie, Ihre Atmung zu beruhigen, indem Sie Schultern und Nacken entspannen und langsam durch die Nase einatmen.

Füllen Sie die ganze Lunge mit Luft und spüren Sie, wie sich Ihr Unterbauch weitet. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich auch die unteren Atemwege öffnen.

Atmen Sie langsam mit zusammengepressten Lippen aus, als ob Sie eine Kerze ausblasen würden. Versuchen Sie, die Lunge komplett zu leeren, um Platz für den nächsten Atemzug zu schaffen.

Wenn Sie gehen, treppensteigen oder einen Hügel erklimmen, versuchen Sie, im Takt mit Ihren Schritten zu atmen.

- Einatmen – 1 Schritt
- Ausatmen – 1 oder 2 Schritte

Wenn Sie rasten müssen, setzen Sie sich oder lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Sie können sich auch nach vorne beugen und mit den Händen auf den Knien oder mit den Ellbogen auf einer Fensterbank abstützen, bis Sie wieder zu Atem gekommen sind.

Wenn Sie sich in einem Raum befinden, suchen Sie nach einer rechteckigen Form, z. B. einer Tür, einem Fenster oder einem Bild. Fahren Sie mit den Augen die Kanten des Rechtecks ab und atmen Sie an den kurzen Seiten ein und an den langen Seiten aus.

Verwenden Sie bei Hitze einen Handventilator oder erfrischen Sie sich Mund und Nase mit einem feuchten Tuch, um das Gefühl der Atemnot zu verringern.

Wenn die Atemnot Ihr tägliches Leben beeinträchtigt, sollten Sie sich nach einem Lungenrehabilitationskurs erkundigen. Gegenstand solcher Kurse sind Übungen, die speziell auf Menschen mit einer Lungenerkrankung zugeschnitten sind.



7

Was kann ich gegen Müdigkeit/ Erschöpfung tun?

Merken Sie sich die drei Ps: Planen, Tempo regulieren (engl. Pace), Prioritären setzen

Planen: Finden Sie heraus, zu welcher Tageszeit Sie die meiste Energie haben, um die anspruchsvollsten Aufgaben dann zu erledigen, wenn Sie am fittesten sind.

Manche Menschen empfehlen, alle drei oder vier Stunden eine kleinere Mahlzeit zu sich zu nehmen, um den Energiepegel aufrechtzuerhalten, anstelle von üppigeren Mahlzeiten in größeren Abständen, die müde machen können.

Erwägen Sie auch, auf Koffein zu verzichten, um die Müdigkeit loszuwerden.

Vermeiden Sie Nickerchen während des Tages und entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen, um gute Voraussetzungen für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Schlafposition für Sie am besten ist. Manche Menschen (z. B. mit Magenreflux) finden es hilfreich, sich auf Kissen zu betten, bei anderen hingegen ist eine flache Position mit nur einem Kissen ratsam. Dies ist jedoch von Ihrer körperlichen Verfassung und davon abhängig, welche Position Ihnen am bequemsten ist.

In jedem Fall müssen Sie Ihre Atemwege regelmäßig befreien, um nicht durch einen Hustenanfall geweckt zu werden.

Organisieren Sie Ihren Tag so, dass Sie nicht hetzen müssen. Planen Sie Pausen zwischen Ihren Aufgaben ein.

Manche Menschen finden in diesem Zusammenhang die „Löffel“-Metapher nützlich: Stellen Sie sich vor, Sie haben jeden Tag 10 Löffel zur Verfügung, je nachdem, wie Sie sich fühlen und wie viel Energie Sie haben. Wenn Sie schlecht schlafen oder sich unwohl fühlen, nehmen Sie einige Löffel weg. Für jede Aktivität verbrauchen Sie mindestens einen Löffel. So kann das Aufstehen am Morgen beispielsweise einen Löffel erfordern und das Gassigehen mit dem Hund drei. Achten Sie auf ein angemessenes Gleichgewicht während des Tages, um nur die vorhandenen Löffel zu verbrauchen. Auf diese Weise können Sie Prioritäten bei Ihren Aktivitäten während des Tages setzen.

Versuchen Sie, jeden Tag etwas Zeit im Freien zu verbringen. Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert nachweislich das Gefühl von Müdigkeit und Atemnot.

Es mag zwar das Letzte sein, wozu Sie Lust haben, aber selbst ein regelmäßiger, 15-minütiger Spaziergang kann bereits Wunder wirken, und Sie können die Dauer Ihrer Spaziergänge langsam ausweiten.

Ebenso wohltuend können Tai Chi, leichtes Yoga oder Pilates sein.

Prioritäten setzen: Überlegen Sie, was wirklich erledigt werden muss und was warten kann. Bitten Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, Ihnen bei der Hausarbeit zu helfen.

Streichen Sie unnötige Aufgaben oder finden Sie eine Alternative, damit Sie mehr Zeit für angenehme Aktivitäten aufwenden können, die Ihrer geistigen Gesundheit zugutekommen.

Wenn Sie über längere Zeit von Müdigkeit geplagt sind, überprüfen Sie Ihre Ernährung mit einem Ernährungsberater. Möglicherweise müssen Sie Ihre Ernährungsweise anpassen oder ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Fragen Sie nach einem Lungenrehabilitationskurs. Diese Kurse sind für Menschen mit Lungenerkrankungen konzipiert, um die Ausdauer zu verbessern und Ihnen dabei zu helfen, auf eine für Sie geeignete Weise aktiv zu bleiben. Bitten Sie um die Überweisung an einen Ergotherapeuten, der Ihnen bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben hilft, sei es am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Haushalt.



8

Macht die Ernährung wirklich einen Unterschied?

Manche Menschen glauben, dass der Verzicht auf Milchprodukte die Schleimbildung reduziert, es liegen jedoch keine wissenschaftlichen Daten für diese These vor. Ebenso gibt es keine Lebensmittel, die dies auf wundersame Weise bewirken könnten. Eine ausgewogene Ernährung kann sich jedoch positiv auf Ihre allgemeine Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Anfälligkeit für Infektionen auswirken.

Eiweiß ist wichtig, damit sich Ihr Körper von Infektionen erholen kann, und eine ausreichende Energie- bzw. Kalorienzufuhr (kcal) und Versorgung mit Vitaminen und Mineralien unterstützen den Genesungsprozess zusätzlich.

Bei einer ausgewogenen Ernährung sollten Vitamin- und Mineralstoffpräparate nicht notwendig sein. Bestimmte Bevölkerungsgruppen sind anfälliger für gewisse Mangelerscheinungen, z. B. sind menstruierende Frauen anfälliger für Eisenmangel. Wenn Ihre Haut nicht viel Sonne abbekommt oder Sie in einem nördlichen Land leben, kann es vor allem im Winter ratsam sein, Vitamin D einzunehmen. Halten Sie immer mit einem Arzt Rücksprache, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Übergewicht belastet Herz und Lunge, während Untergewicht die Infektanfälligkeit erhöhen kann.

Normalerweise wird zur Mittelmeerdiet geraten. Wenn Sie unter Magen-Darm-Problemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien leiden, passen Sie Ihre Ernährungsweise entsprechend an. Veganer finden viel Eiweiß in Nüssen, Bohnen, Hülsenfrüchten und Samen, Tofu, angereicherter Sojamilch und Gemüse. Menschen mit Erkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom sollten kleinere Mahlzeiten in kürzeren Abständen zu sich nehmen, um Blähungen zu vermeiden.

In jedem Fall müssen Sie auf eine ausreichende Hydratation achten, um den Schleim zu verflüssigen, trinken Sie also reichlich zuckerfreie Getränke. Manche Menschen empfehlen Tee mit entzündungshemmenden Eigenschaften wie Kurkuma, Zimt und Ingwer, obwohl es auch hier keine Beweise für deren Wirksamkeit gibt. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Beschränken Sie also möglichst Ihren Alkoholkonsum.

Die Mittelmeerdiet umfasst normalerweise folgende Lebensmittel:

- Obst und Gemüse – idealerweise fünf Portionen verschiedenfarbiges Obst und Gemüse pro Tag,
- Bohnen, Kichererbsen, Linsen,
- Nüsse und Samen,
- Fisch, zwei Portionen pro Woche, eine Portion ölreicher Fisch wie Sardinen, Lachs, Hering, Forelle, Makrele,
- Vollkorngetreide (einschließlich Vollkornreis, Nudeln, Brot, Hafer)
- ungesättigte Fette wie Olivenöl oder Rapsöl,
- Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Milch sowie Eier in geringer Menge,
- rotes Fleisch (möglichst kein stark gesalzenes oder verarbeitetes Fleisch) und gesättigte Fette wie Butter in begrenzter Menge.

9

Wie kann ich mit Ängsten, schlechter Stimmung und Einsamkeit umgehen?

Eine chronische Erkrankung wie Bronchiektasie kann eine große Belastung sein, vor allem bei Erhalt der Diagnose oder mehreren Infektionen. Denken Sie jedoch immer daran: Sie sind nicht allein. Wir alle haben Zeiten, in denen uns der Umgang mit der Erkrankung schwer fällt, aber es gibt verschiedene Bewältigungsmethoden.

- Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit einer verständnisvollen Vertrauensperson, einem Arzt, einer Pflegekraft oder einem Psychologen. In vielen Ländern gibt es Beratungsstellen, die von Wohlfahrtsverbänden für Betroffene mit Lungen- und psychischen Krankheiten betrieben werden und die Ihnen Unterstützung und Ratschläge geben und Sie an Hilfecentren verweisen können.
- Wenden Sie sich bei Angstzuständen oder Depression an einen Therapeuten oder Psychologen.
- Wenn Sie unter psychischen Problemen leiden, können auch Psychopharmaka hilfreich sein. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- Auch ein Spaziergang an der frischen Luft, vorzugsweise in der Natur, kann die Stimmung heben.
- Ein Kurs mit schonenden Körperübungen wie Yoga oder Tai Chi zwingt sie aus dem Haus und bringt Sie mit anderen Menschen in Kontakt. Denken Sie jedoch daran, zuerst Ihre Atemwege zu befreien. Wenn Sie Angst haben, einen Hustenanfall zu bekommen, versuchen Sie es zunächst mit einem Onlinekurs.
- Musik wirkt sich ganz natürlich auf Ihre Stimmung aus. Legen Sie Ihre Lieblingsmusik für eine Tanzeinlage in der Küche oder im Wohnzimmer auf.
- Werden Sie kreativ: Malen, Dekorieren, Schreiben, Gartenarbeit, Basteln, Holzarbeiten, Stricken, Musizieren – machen Sie, was Ihnen Spaß bereitet oder schon immer einmal ausprobieren wollten, um Ihre Sorgen vergessen. Umso besser wenn Sie dafür eine Gruppe mit Gleichgesinnten finden, wie das Singen in einem Chor.
- Rufen Sie einen Freund an oder schicken Sie eine SMS, verabreden Sie sich auf einen Kaffee oder gehen Sie ins Kino.
- Verbeißen Sie sich nicht in Dinge, auf die Sie keinen Einfluss haben, da sich Ihre Gedanken nur im Kreis drehen werden. Investieren Sie Ihre Zeit und Energie darauf, sich selbst zu helfen, sich besser zu fühlen und Dinge zu tun, die ein Erfolgserlebnis versprechen.

10 Tipps für den Umgang mit sozialen Problemen – Husten, Inkontinenz

Husten ist ein Symptom der Bronchiektasie und kann im sozialen oder beruflichen Umfeld peinlich sein.

Der einzige Weg, Ihren Husten zu reduzieren, besteht darin, vor einem wichtigen Treffen, einem Vorstellungsgespräch oder einer gesellschaftlichen Verpflichtung Ihre Atemwege zu befreien. Sie können zwar immer noch Husten haben, aber nicht mehr zu laut und auch nicht mehr so oft.



Wenn Ihr Husten während der Arbeit lästig ist, gehen Sie auf die Toilette und befreien Sie Ihre Atemwege. Trinken Sie bei einem gereizten Hals Wasser oder lutschen Sie ein Hustenbonbon.

Manche Menschen machen halbe Atemzüge, um z. B. in einer ruhigen Sitzung das Rasseln in der Brust zu vermeiden, aber das ist medizinisch nicht ratsam und nicht länger als eine Minute durchführbar.

Wenn jemand auf Ihr Problem aufmerksam wird, sagen Sie einfach, dass Sie eine chronische Erkrankung haben, die sich Bronchiektasie nennt, und betonen Sie das Allerwichtigste, nämlich, dass es nicht ansteckend ist.

Manchmal sollten wir jedoch einfach aufhören, uns zu sehr darum zu kümmern, was die Leute denken könnten, und uns stattdessen darauf konzentrieren, unser Leben bestmöglich mit der Lunge, die wir nun einmal haben, zu genießen.

Am wichtigsten ist jedoch, das Haus nie ohne Taschentücher und Entsorgungsbeutel zu verlassen.

Leichte Inkontinenz kann sowohl Männer als auch Frauen betreffen, da die körperliche Belastung beim Husten Druck auf die Blase ausübt. Von Inkontinenz spricht man, wenn eine Person ungewollt Urin abgibt. Dies kann bei Husten gehäuft auftreten. Manche Menschen vermeiden Lungenreinigungen auch aus diesem Grund.

Wenden Sie sich bei Inkontinenzproblem an Ihren Arzt. Ihr Arzt kann Ihnen auf verschiedene Weise weiterhelfen.

Sie können Ihre Beckenbodenmuskulatur auch durch regelmäßige, einfache, alltägliche Übungen stärken, die Sie überall ausführen können, ohne dass es jemand bemerkt, z. B. in einer Warteschlange oder am Schreibtisch.

Bei diesen Übungen spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, als ob Sie den Urinfluss mittendrin unterbrechen wollten. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15 Mal zwei- bis dreimal am Tag. Halten Sie dabei nicht den Atem an und spannen Sie auch nicht die Bauch-, Gesäß- oder Oberschenkelmuskeln an.

Wenn Sie etwas mehr Übung haben, versuchen Sie die Spannung mehrere Sekunden zu halten. Erhöhen Sie von Woche zu Woche die Anzahl der Wiederholungen. Nach ein paar Wochen sollten Sie eine Veränderung feststellen.

Versuchen Sie, die Beckenbodenmuskulatur beim Husten jedes Mal anzuspannen, bis es zu einer Gewohnheit wird und Sie nicht mehr daran denken müssen.

Manchen Menschen greifen für diese Technik auf Apps zurück, die sie an die Übungen erinnern. Suchen Sie im Internet nach „Apps für Beckenbodentraining“.

Wenn Sie weiterhin Beschwerden haben, können Sie sich an einen auf Beckenbodentraining spezialisierten Physiotherapeuten überweisen lassen. Dort können Sie Ratschläge für weitere nützliche Techniken einholen und überprüfen lassen, ob Sie sie richtig ausführen.

Die Stärkung des Beckenbodens kann zudem die Empfindsamkeit beim Geschlechtsverkehr erhöhen, den Orgasmus verstärken und die Symptome der erektilen Dysfunktion verringern.

Bei Inkontinenzproblemen während der Arbeit können Sie Inkontinenzprodukte verwenden, die den Urin absorbieren. Diese Produkte gibt es in einer Vielzahl von Ausführungen, z. B. Binden, Einlagen und Unterwäsche, die Urin in verschiedenen Mengen aufnehmen können.

11

Weitere Anlaufstellen für Unterstützung

Werfen Sie auch einen Blick auf die Website der European Lung Foundation (ELF): <https://europeanlung.org>

Das dort in Zusammenarbeit mit den Patienten angebotene Informationszentrum befasst sich mit einer Reihe von Lungenkrankheiten wie Bronchiektasen und ist in verschiedene Sprachen übersetzt. Es umfasst Informationsblätter, Patientenberichte, Ratschläge zum Umgang mit Ihrer Krankheit, zu Flugreisen und vieles mehr.

Außerdem:

- bringt ELF Patienten und Angehörige des Gesundheitswesens zusammen, um die Ausarbeitung von Versorgungsleitlinien und Forschungsprojekten zu unterstützen;
- hat ELF mehrere Onlinekonferenzen für Bronchiektasie-Patienten organisiert, bei denen sich Hunderte von Patienten, Ärzten und Physiotherapeuten aus aller Welt austauschen konnten. Aufzeichnungen dieser Konferenzen finden Sie auf dem YouTube-Kanal unter <https://www.youtube.com/user/lungfoundation>.

Des Weiteren gibt es zahlreiche landesspezifische Organisationen, meist Wohlfahrtsverbände, die sich der Unterstützung von Menschen mit Atemwegserkrankungen im Allgemeinen widmen. Durchsuchen Sie das Verzeichnis des ELF-Netzwerks für Patientenorganisationen unter <https://europeanlung.org/en/people-and-partners/elf-patient-organisation-network/>

Denken Sie daran, dass Bronchiektasie vielleicht nicht so bekannt ist wie Asthma oder COPD. Die meisten Menschen haben noch nie etwas davon gehört, bevor sie selbst daran erkranken. Fest steht jedoch, dass Sie nicht alleine sind.

Obwohl bei den Behandlungsmöglichkeiten für Bronchiektasie lange Zeit kaum Fortschritte erzielt wurden, arbeiten medizinische Forscher nun mit Hochdruck an der Entwicklung neuer Medikamente, die uns das Leben erleichtern werden.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Leitfaden weitergeholfen hat, und würden uns sehr über Feedback freuen. Richten Sie Ihre Anregungen und Kommentare per E-Mail an info@europeanlung.org.

„Bronchiectasie ist eine große Belastung. Regelmäßiges Lungentraining und körperliche Fitness haben in den mehr als 40 Jahren, in denen ich mit Bronchiectasie lebe, einen großen Unterschied gemacht.“

Donna, Schweiz

„Ich empfehle Menschen mit Bronchiectasie vor allen Dingen eine regelmäßige Befreiung der Atemwege. Es muss einfach ein Teil der normalen täglichen Körperpflege werden, so wie Zähneputzen oder Duschen. Das ist das Beste, was wir für die Gesundheit unserer Lunge tun können, um sie möglichst frei von Sekret und Infekten zu halten.“

Barbara, Vereinigtes Königreich



Dieser Leitfaden wurde von Barbara Crossley in Zusammenarbeit mit Mitgliedern der ELF-Beratungsgruppe für Bronchiectasie-Patienten sowie Ärzten und Wissenschaftlern von EMBARC, der European Bronchiectasis Collaboration, verfasst.

Veröffentlicht im Juli 2023