

# Die TOP 10 Tipps für COPD-Patienten



- 1.** Gönnen Sie Ihren Lungen frische Luft! Hören Sie mit dem Rauchen auf und meiden Sie Luftschadstoffe.
- 2.** Wenden Sie Ihre Dauermedikamente regelmäßig und zuverlässig an – auch wenn Sie gerade weniger oder keine Beschwerden haben.
- 3.** Lernen Sie die korrekte Inhalationstechnik, damit die bronchienerweiternden Medikamente da ankommen, wo sie wirken sollen.
- 4.** Lassen Sie sich atemerleichternde Positionen zeigen und üben Sie diese regelmäßig.
- 5.** Mit der richtigen Hustentechnik befreien Sie Ihre Bronchien von Schleim und Sekret.
- 6.** Bleiben Sie in Bewegung – schon dreimal 30 Minuten pro Woche sind gut.
- 7.** Essen Sie gesund, nährstoff- und vitaminreich. Falls Sie unter- oder übergewichtig sind, steuern Sie Ihr Normalgewicht an.
- 8.** Gehen Sie unter Menschen, bringen Sie „Farbe in Ihr Leben“! Das ist gut fürs Wohlbefinden, beugt Ängsten und depressiver Verstimmung vor.
- 9.** Vorbereiten des nächsten Arzttermins: Notieren Sie alles, was Sie besprechen möchten. Führen Sie Ihr COPD-Tagebuch.
- 10.** Erarbeiten Sie mit Ihrem Arzt einen schriftlichen Notfallplan. So wissen Sie im Ernstfall genau, was zu tun ist, und vermeiden Unsicherheit und Stress.

