COPD: Weit verbreitet, aber oft erst spät erkannt

BERLIN. Häufiger Husten, beim Treppensteigen nach Luft ringen: Was viele als harmlose Folge des Rauchens hinnehmen, kann auf die chronische Lungenkrankheit COPD hinweisen. Die Krankheit ist weit verbreitet, wird jedoch oft erst spät erkannt – auch von Menschen, die bereits davon betroffen sind. Rauchen ist dabei der größte Risikofaktor: Schätzungsweise 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind darauf zurückzuführen. 36.716 Menschen starben 2023 in Deutschland an einer COPD. Ein Rauchstopp kann die Gefahr zu erkranken, deutlich minimieren.



Rauchen schadet der Gesundheit. Doch davon loszukommen, stellt für viele Menschen ein großes Problem dar. Zum Glück gibt es viele Unterstützungsangebote. Foto: pixabay (Symbolbild)

WIE TABAKRAUCH DIE LUNGE SCHÄDIGT

COPD steht für „chronic obstructive pulmonary disease", auf Deutsch: chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Tabakrauch löst Entzündungen in der Lunge aus und schädigt die Flimmerhärchen, die Schleim und Fremdstoffe abtransportieren. Dadurch leidet die Selbstreinigung der Lunge. Auch Lungenbläschen, über die der Sauerstoff ins Blut gelangt, können zerstört werden. Verengte Atemwege und geschädigtes Lungengewebe erschweren zunehmend die Atmung. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Prof. Dr. Hendrik Streeck, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen: „Jemand röchelt und zieht trotzdem noch einmal an der Zigarette. Jeder hat das schon gesehen. So stark ist Nikotinsucht. COPD ist kein harmloser Raucherhusten. Zerstörtes Lungengewebe wächst nicht nach. Am Ende kämpfen Menschen um jeden Atemzug. Die meisten Fälle gehen auf das Rauchen zurück und wären damit vermeidbar. Deshalb muss Prävention früh ansetzen, bei Kindern und Jugendlichen. Die beschlossene Erhöhung der Tabaksteuer hilft dabei, denn gerade junge Menschen reagieren auf höhere Preise. Das gilt für Zigaretten genauso wie für Vapes.

„Allen, die rauchen, sage ich: Es ist nie zu spät. Der Rauchstopp bremst eine COPD wirksamer als jedes Medikament. Und wer schon einmal gescheitert ist, sollte es wieder versuchen. Das ist keine Schwäche, das ist Sucht", sagt Streeck. Hilfe gibt es in der Hausarztpraxis, bei den Krankenkassen und beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Jeder Versuch lohnt sich."

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Eine COPD entsteht nicht von heute auf morgen. Oft bleibt die Erkrankung lange unbemerkt. Wer häufig hustet oder im Alltag schneller außer Atem kommt als früher, sollte das unbedingt ärztlich abklären lassen. Und besonders wichtig für alle, die rauchen: Hören Sie auf! Das lohnt sich auch dann noch, wenn bereits eine COPD festgestellt wurde. Denn ein Rauchstopp kann den weiteren Verlust an Lungenfunktion verlangsamen und die Lebenserwartung verbessern."

Übersicht der Unterstützungsangebote des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit für den Rauchstopp: https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/

Beratung zur Rauchentwöhnung: kostenlose Rufnummer 0800/8313131, montags bis donnerstags, 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags, 10 bis 18 Uhr.

GESUNDHEITS-TIPP

Trockene Augen – Hilfe bei Brennen & Jucken

Unsere Augen sind von einer sehr dünnen Flüssigkeitsschicht bedeckt, dem sogenannten Tränenfilm. Jedes Mal, wenn wir blinzeln, verteilt sich dieser Film gleichmäßig über die Augenoberfläche. Dieser Film erfüllt mehrere wichtige Aufgaben gleichzeitig: Er hält die Hornhaut glatt und feucht, hilft uns, klar zu sehen, und schützt das Auge vor Reizungen und Mikroorganismen. Trockene Augen entstehen, wenn dieses System aus dem Gleichgewicht gerät. Manchmal produzieren die Augen nicht genügend Tränen. In anderen Fällen ist zwar genügend Tränenflüssigkeit vorhanden, diese verdunstet jedoch zu schnell. Zu den typischen Symptomen von trockenen Augen gehören:

- Brennen oder Stechen,
- Juckreiz,
- Rötung,
- ein Gefühl, als hätte man Sand oder Sandkörner im Auge,
- müde oder schwere Augen,
- Lichtempfindlichkeit,
- vorübergehend verschwommenes Sehen.

Die Augen können zudem auch übermäßig tränen. Wenn die Augenoberfläche gereizt wird, können die Tränendrüsen darauf reagieren, indem sie plötzlich eine Flut wässriger Tränen produzieren. Diese Reflextränen sorgen jedoch nicht unbedingt für die ausgewogene, lang anhaltende Befeuchtung, die das Auge benötigt.

WARUM DIE ARBEIT AM COMPUTER DIE AUGEN BELASTET

Jeder, der einen Großteil des Tages auf einen Bildschirm starrt, kennt dieses Gefühl wahrscheinlich. Das Problem ist weniger der Bildschirm selbst als vielmehr das, was passiert, während wir uns darauf konzentrieren: Wir blinzeln seltener und manchmal nicht einmal vollständig. Normalerweise sorgt regelmäßiges Blinzeln für eine Auffrischung des Tränenfilms. Bei konzentrierter Bildschirmarbeit geben längere Pausen zwischen den Blinzelbewegungen den Tränen jedoch mehr Zeit zum Verdunsten. Trockene Büroluft, Blendung und stundenlange, ununterbrochene Arbeit nah am Bildschirm können die Situation noch verschlimmern. Diese Dinge können Abhilfe schaffen: Schauen Sie regelmäßig vom Bildschirm weg. Schauen Sie etwa alle 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden auf etwas, das etwa sechs Meter, entfernt ist. und blinzeln Sie dabei Sie den Monitor etwas unterhalb der Augenhöhe auf. Dadurch bedecken die Augenlider einen etwas größeren Teil der Augenoberfläche, was die Verdunstung verringern kann.

UNSICHTBARE AUGENREIZSTOFFE

Ein gemütlich beheizter Raum im Winter mag sich angenehm anfühlen. Das gilt jedoch nicht unbedingt für die Augen. Heizungen senken die relative Luftfeuchtigkeit in Innenräumen. Klimaanlagen können einen ähnlichen Effekt haben und zusätzlich einen kontinuierlichen Luftstrom direkt auf das Gesicht richten. Beide Situationen begünstigen eine schnellere Verdunstung des Tränenfilms. Wenn Ihre Augen in Innenräumen regelmäßig Beschwerden bereiten, können einige Änderungen Abhilfe schaffen:



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

- 1.Vermeiden Sie es, direkt vor Heizungslüftungen, Ventilatoren oder Klimaanlagenauslässen zu sitzen.
- 2.Lüften Sie Räume
- 3.Halten Sie die Raumtemperatur moderat.
- 4.Luftbefeuchter helfen
- 5. Entfernen Sie den Schreibtisch aus dem direkten Luftstrom

WELCHE AUGENTROPFEN HELFEN?

Bei leichten oder gelegentlichen Beschwerden sind gewöhnliche befeuchtende Augentropfen oft ein guter Ausgangspunkt. Sie können Substanzen wie Natriumhyaluronat, Carmellose oder Hypromellose enthalten, die dabei helfen, Feuchtigkeit zu speichern und die Augenoberfläche zu befeuchten. Hyaluronsäure ist in der Behandlung trockener Augen weit verbreitet und etabliert. Aktuelle Erkenntnisse zeigen jedoch nicht, dass ein bestimmter befeuchtender Wirkstoff automatisch für jeden Patienten geeignet ist. Wenn ein Produkt unangenehm ist oder nicht ausreichend hilft, kann eine andere Formulierung besser wirken.

LIPIDHALTIGE AUGENTROPFEN

Tränen sind nicht einfach nur Salzwasser. Der Tränenfilm enthält auch eine ölige äußere Schicht, die größtenteils von Drüsen entlang der Lidränder gebildet wird. Ihre Aufgabe ist es, die Verdunstung zu verlangsamen. Ist diese Lipidschicht gestört, können Tränen zu schnell verdunsten.

In solchen Fällen können Tropfen oder Emulsionen, die Lipidkomponenten enthalten, besonders hilfreich sein.

AUGENGEL FÜR EINE LÄNGER ANHALTENDE BEFEUCHTUNG

Augengels sind dickflüssiger als herkömmliche Augentropfen und verbleiben daher tendenziell länger auf der Augenoberfläche. Sie können hilfreich sein, wenn die Symptome länger anhalten. Der Nachteil? Nach dem Auftragen kann die Sicht für kurze Zeit leicht verschwommen sein.

AUGENSALBEN FÜR DIE NACHT

Augensalben sind noch dickflüssiger als Gels. Da sie die Sicht erheblich beeinträchtigen können, sollten sie in der Regel eher vor dem Schlafengehen als tagsüber angewendet werden. Sie können besonders nützlich für Menschen sein, deren Augen sich nachts oder unmittelbar nach dem Aufwachen sehr trocken anfühlen.

Ob Sie schon Augentropfen verwenden oder sich erst orientieren möchten: Wir hören Ihnen gern zu und erklären die Unterschiede. Sprechen Sie uns in den Pinguin- Apotheken einfach an, wenn Sie Unterstützung bei der Auswahl wünschen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern



Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen, sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

AI Bild KI-generiert

LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Thema: Sexuelle Schwäche beim Mann

Mega-Hype um Deseo „Black"

Potenztropfen geben Männern ihr Selbstbewusstsein wieder



Nachlassende Erektion, weniger Verlangen – viele Männer arrangieren sich damit, statt etwas zu tun. Dabei ist sexuelle Schwäche wie z. B. Erektionsstörungen keine Charakterfrage, sondern behandelbar. Deseo Tropfen bekämpfen sie gezielt – rezeptfrei aus der Apotheke, individuell dosierbar und unabhängig vom Einnahmezeitpunkt. Stark bleibt, wer sich kümmert.

Die Erektion kommt später, hält kürzer, bleibt irgendwann ganz aus. Und der Zweifel, ob es diesmal funktioniert, ist schon da, bevor es losgeht. Viele Männer ab 50 kennen das – und die meisten schweigen, weil das Thema nach Versagen klingt. Es ist das Gegenteil: Sexuelle Schwäche wie z. B. Erektionsstörungen ist ein körperliches Thema, das durch Stress, Leistungsdruck oder Versagensängste ausgelöst werden kann. Schwach ist daran nichts. Stark ist, wer es angeht.

Dosieren nach Bedarf, nicht nach Schema

Ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke setzt genau hier an: Deseo ist zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche und enthält den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Der entscheidende Unterschied zur Tablette liegt in der Darreichungsform: Die Tropfen lassen sich individuell dosieren, angepasst an Befinden und Situation. Die Einnahme ist zudem nicht an den Geschlechtsakt gebunden – kein Zeitfenster, keine Planung, sondern Raum für Spontaneität. Neben- oder Wechselwirkungen sind bislang nicht bekannt, und erhältlich ist Deseo rezeptfrei und diskret in jeder Apotheke.

Nachprüfbar statt nur behauptet

Im Netz finden sich zahllose Mittel, die Männern in dieser Situation alles Mögliche in Aussicht stellen. Deseo gehört nicht dazu: Als Arzneimittel hat es einen klar deklarierten Wirkstoff und verbindliche Angaben zu Dosierung, Anwendung und Verträglichkeit. Wer bei diesem Thema etwas einnimmt, sollte wissen, was drinsteckt.



AI Bild KI-generiert

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.