MEIN WEG MIT COPD

Leben, nicht leiden

VitalAire

“Manchmal kommt der Wind von vorn – aber wir lernen trotzdem, weiterzugehen. Mal langsamer, mal mit Umwegen. Und manchmal mit Sauerstoff in der Tasche. Aber immer mit dem Herzen dabei.“

Für alle, die trotz COPD das Leben lieben,
weiteratmen –
und manchmal sogar darüber lachen
können.

Vorwort.....4
Die Diagnose COPD trifft erstmal wie ein Schlag.....5
Chance für einen Neuanfang..... 7
Rückschläge gehören dazu.....9
Kleine Schritte, große Wirkung..... 11
Verbindungen schaffen neue Perspektiven. 14
Lebensqualität mit COPD – „Ich bin nicht meine Krankheit!“.....18
Schlusswort.....22
Hilfreiche Links.....24

Vorwort

Wenn du dieses Buch liest, hast du wahrscheinlich selbst mit COPD zu tun – vielleicht erst seit Kurzem, vielleicht schon eine Weile. Dann weißt du auch, dass diese Krankheit den Alltag verändert. Manchmal leise, manchmal deutlich. Ich heiße Erika. Ich lebe mit COPD. In den ersten Monaten nach der Diagnose war vieles unklar. Ich musste lernen, was die Krankheit bedeutet – und wie ich trotzdem gut leben kann. Dieses Buch erzählt von meinem Weg, ehrlich und ohne große Sprüche. Es soll Mut machen, dranzubleiben. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Sondern darum, sich nicht aufzugeben.

COPD verändert viel – aber nicht alles. Und man kann lernen, damit umzugehen.

Die Diagnose COPD trifft erstmal wie ein Schlag

Ich war 63, als ich beim Spazierengehen merkte, dass ich öfter stehen bleiben musste. Es war nicht dramatisch – aber ungewohnt. Der Husten, den ich vorher schon hatte, wurde hartnäckiger. Ich dachte an eine Bronchitis, vielleicht eine Alterserscheinung. Aber es hörte nicht auf.

Nach einem Lungenfunktionstest bei meiner Hausärztin kam die Diagnose: COPD.
Ich hatte den Begriff schon mal gehört, aber ehrlich gesagt wusste ich nicht viel darüber. Die Ärztin erklärte mir, dass meine Lunge geschädigt sei, vor allem durch das Rauchen in früheren Jahren. Ich hatte schon lange aufgehört – aber die Folgen waren geblieben.

Am Anfang war es viel: viele Begriffe, viele Fragen, wenig Orientierung. Ich fühlte mich überfordert und ein bisschen verloren.
Zuhause las ich viel. Und irgendwann merkte ich: Ich muss nicht alles auf einmal verstehen.

Ich muss Schritt für Schritt herausfinden, was mir hilft.

Ich beschloss, mich nicht zurückzuziehen. Ich wollte verstehen, was ich tun kann. Nicht gegen die Krankheit – aber für ein Leben, das mir trotzdem gut tut.

Chance für einen Neuanfang

Nach der Diagnose war klar: Ich muss etwas ändern. Es ging nicht mehr darum, einfach so weiterzumachen wie bisher. Ich brauchte Struktur – und vor allem Unterstützung.

Meine Ärztin empfahl mir eine Lungensportgruppe und Atemtherapie. Ich war erst skeptisch. Bewegung, wenn man kaum Luft bekommt? Aber ich lernte schnell: Es geht nicht um Leistung. Es geht darum, die Lunge so gut wie möglich zu nutzen – und das Vertrauen in den eigenen Körper nicht zu verlieren.

Ein wichtiger Punkt war auch die Sauerstoffversorgung. Meine Werte waren anfangs grenzwertig – nicht schlecht genug für eine Dauerversorgung, aber nicht stabil genug für Sicherheit im Alltag. Als ich einmal beim Einkaufen beinahe umgekippt wäre, war die Entscheidung klar: Ich brauchte Unterstützung.

Ich bekam einen mobilen Sauerstoffkonzentrator – ein kleines Gerät, das Sauerstoff aus der Umgebungsluft filtert. Kein schwerer Tank, sondern tragbar, leise, und mit Akku. Anfangs war es ungewohnt, damit unterwegs zu sein. Ich hatte Angst, wie Leute reagieren würden.
Aber ehrlich gesagt: Es hat mir Freiheit zurückgegeben.

Ich konnte wieder längere Wege gehen, ohne ständig stehenzubleiben. Ich konnte meine Schwester besuchen, ohne vorher alles abzusagen.
Und mit der Zeit merkte ich: Das Gerät fällt anderen oft weniger auf als mir selbst.

Die Kombination aus gezielter Bewegung, Atemübungen und dem mobilen Konzentrator gab mir zum ersten Mal seit Langem das Gefühl, wieder Kontrolle zu haben. Nicht über die Krankheit – aber über meinen Umgang damit.

Rückschläge gehören dazu

So gut der Start auch war – es blieb nicht ohne Rückschläge.

Ein paar Monate nach Beginn der Atemtherapie bekam ich eine Infektion. Nichts Wildes, dachte ich zuerst. Ein bisschen Husten, leichte Temperatur. Ich habe versucht, es selbst auszukurieren – was ein Fehler war.

Drei Tage später war ich im Krankenhaus.

Die Infektion hatte meine Lunge stärker belastet als gedacht. Ich bekam schlechter Luft, hatte Angst, kaum Kraft. Es war das erste Mal, dass ich die Krankheit wirklich als bedrohlich empfunden habe. Nicht nur störend, sondern ernst.

Im Krankenhaus bekam ich Antibiotika, Inhalationen, Sauerstoff – und vor allem: Zeit zum Nachdenken. Ich merkte, dass ich nicht mehr so weitermachen konnte wie vorher. Dass ich meine Grenzen ernster nehmen

musste. Und dass ich lernen musste, mir selbst nichts zu beweisen.

Die Zeit danach war zäh. Ich fühlte mich schwach, schnell müde, manchmal auch entmutigt. Ich stellte mir Fragen, die viele kennen: Wird es wieder schlimmer? War das erst der Anfang? Habe ich etwas falsch gemacht?

Aber genau da kam etwas zurück, was ich inzwischen gelernt hatte: Geduld. Ich hörte auf, mich zu vergleichen – mit früher oder mit anderen. Stattdessen begann ich, auch kleine Fortschritte zu würdigen.
Ein Spaziergang ohne Pause. Ein Tag ohne Husten. Wieder selbst kochen.

Ich verstand: Rückschläge gehören dazu. Aber sie sind nicht das Ende. Sie sind Teil des Ganzen – und oft auch eine Erinnerung, wieder gut auf sich zu achten.

Kleine Schritte, große Wirkung

Nach dem Krankenhausaufenthalt brauchte ich eine Weile, bis ich wieder einen Alltag fand, der zu mir passte. Ich hatte anfangs Angst, zu viel zu wollen – aber auch davor, mich zurückzuziehen. Diese Balance zu finden war nicht einfach.

Was mir geholfen hat: mir bewusst zu machen, **was noch alles geht**, auch mit COPD.

Ich konnte weiter einkaufen, wenn auch mit Pausen. Ich konnte kleinere Strecken selbst gehen, mit meinem mobilen Sauerstoffkonzentrator im Rucksack. Ich konnte kochen, lesen, schreiben, mit meiner Enkelin telefonieren. Vielleicht nicht alles auf einmal, aber Schritt für Schritt.

Ich richtete mir meine Wohnung so ein, dass alles leicht erreichbar war. Kein unnötiges Bücken, kein Kram in der Ecke. Weniger Stolperfallen, mehr Struktur. So wurde mein

Zuhause zu einem Ort, an dem ich mich sicher fühlte – aber nicht eingesperrt.

Vor allem aber: Ich blieb in Kontakt mit anderen.

Ich verabredete mich einmal die Woche mit einer Nachbarin zum Kaffee – erst bei mir, später auch draußen auf einer Parkbank. Ich ging regelmäßig in die Selbsthilfegruppe und nahm sogar an einem digitalen COPD-Forum teil. Dort konnte ich Fragen stellen, zuhören, auch mal Frust loswerden – ohne mich erklären zu müssen. Alle dort wussten, wie es ist.

Diese Begegnungen waren entscheidend: Sie haben mir gezeigt, dass ich nicht allein bin. Dass man nicht perfekt sein muss, um teilzunehmen. Man muss nur offen bleiben.

Ich begann auch, kleine Rituale einzuführen: morgens Atemübungen am offenen Fenster. Mittwochs eine Runde durch den Park. Jeden Freitag ein neues Rezept ausprobieren, angepasst an das, was ich schaffe. Das alles

klingt banal – aber für mich war es genau das, was mich stabil gehalten hat.

COPD hat mir vieles abgenommen, ja. Aber es hat mir auch beigebracht, bewusster zu leben. Mich nicht über das zu definieren, was nicht mehr geht – sondern darüber, was noch möglich ist.

Und das ist mehr, als ich gedacht hätte.

Verbindungen schaffen neue Perspektiven

Ich bin von Natur aus eher ruhig. Kein Mensch für große Runden, eher jemand, der zuhört als viel redet. Aber nach der COPD-Diagnose wurde mir klar: Wenn ich mich zurückziehe, wird die Krankheit schnell zum Mittelpunkt meines Lebens. Und das wollte ich vermeiden.

Ich wusste, ich brauchte andere Menschen – nicht als Pfleger oder Helfer, sondern als Wegbegleiter. Menschen, die verstehen, wie es ist, wenn einem plötzlich die Luft fehlt. Nicht, weil man gerade gerannt ist, sondern einfach so, aus dem Nichts.
Meine Atemtherapeutin gab mir damals einen kleinen Flyer mit. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen. Erst lag er wochenlang auf dem Küchentisch. Ich wusste nicht, ob ich mich wirklich aufraffen sollte.

Was, wenn ich da nicht reinpasse? Oder wenn alle nur jammern?

Irgendwann ging ich doch hin. Und ich bin froh darüber.
Der erste Abend war überraschend angenehm. Kein Mitleid, kein Druck. Nur Menschen, die ihren Alltag ebenfalls mit COPD gestalten müssen – in verschiedenen Stadien, mit verschiedenen Geschichten. Einige hatten ihre Diagnose schon vor Jahren bekommen, andere waren erst am Anfang. Aber eines hatten wir gemeinsam: den Wunsch, uns nicht allein durchzuschlagen.
Wir redeten über Alltagsprobleme – darüber, wie man mit dem Rollator in den Bus kommt, wie man mit dem mobilen Sauerstoffgerät unterwegs ist, was man tun kann, wenn die Luft bei der kleinsten Treppe knapp wird. Aber auch über ganz persönliche Dinge: Ängste, Zweifel, Erfolge.
Und ganz leise, fast nebenbei, entstand ein Gefühl von Zusammenhalt.

Ich war nicht mehr „die mit COPD“, ich war einfach Erika. Mitten unter anderen, die genau wussten, wie es sich anfühlt, wenn der Brustkorb zu eng wird.

Diese Treffen wurden für mich zu einem festen Bestandteil meines neuen Alltags. Nicht als Pflicht, sondern als etwas, das mir Kraft gibt. Einmal die Woche zuhören, erzählen, gemeinsam lachen – manchmal auch schweigen. Und jedes Mal das Gefühl: Ich bin nicht allein.

Auch außerhalb der Gruppe begann ich, mehr über meine Situation zu sprechen. Mit Freundinnen, mit meiner Familie, sogar mit Bekannten. Ich erklärte, was es bedeutet, wenn ich früher aufhören muss zu reden oder öfter Pausen brauche. Ich lernte, klar zu sagen, was geht – und was nicht.

Und ich war überrascht, wie gut das ankam. Viele waren dankbar, dass ich offen war. Sie wollten helfen, nicht aus Mitleid, sondern weil sie mich als Mensch mochten – so wie ich bin.

Mit der Zeit änderte sich mein Blick auf soziale Nähe. Es geht nicht darum, ständig unter Leuten zu sein. Es geht darum, verbunden zu bleiben. Mich nicht zurückzuziehen, nur weil ich langsamer geworden bin. Denn ich habe gemerkt: Auch wenn ich körperlich manchmal stiller werde, habe ich anderen immer noch viel zu geben – Zeit, Aufmerksamkeit, Erfahrung.

Heute sind es oft die kleinen Begegnungen, die mich tragen: ein Telefonat mit einer alten Freundin, ein kurzer Plausch mit dem Nachbarn, eine Nachricht in der Gruppe.

Das alles wirkt vielleicht unscheinbar. Aber es füllt den Tag mit Leben.

Lebensqualität mit COPD – *„Ich bin nicht meine Krankheit!“*

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal so deutlich spüren würde, wie wertvoll selbst die einfachen Dinge des Lebens sein können. Aber genau das hat mir COPD beigebracht: neu hinzusehen, neu zu schätzen – und das Beste aus dem zu machen, was geht.

Natürlich: Mein Alltag hat sich verändert. Ich plane bewusster, ich mache langsamer, und ich achte viel mehr auf meinen Körper. Aber das bedeutet nicht, dass mein Leben kleiner geworden ist. Im Gegenteil – es ist konzentrierter geworden. Klarer. Ich weiß jetzt genauer, was mir guttut. Und was nicht.

Ich bin keine Weltreisende mehr, aber ich habe gelernt, wie schön ein Ausflug ans Wasser sein kann. Nicht weit weg – vielleicht nur ein Park mit einem kleinen See, zehn Minuten von meiner Wohnung. Ich packe meinen mobilen Sauerstoffkonzentrator ein, nehme mir ein belegtes Brötchen mit und

setze mich auf eine Bank. Ich atme. Ich höre die Vögel. Und ich fühle mich frei.

Auch zu Hause habe ich vieles neu entdeckt. Kochen zum Beispiel. Früher war das eher Routine – heute ist es etwas, worauf ich mich freue. Ich probiere einfache, frische Rezepte aus. Ich nehme mir Zeit dafür. Und es gibt kaum etwas Schöneres, als den Duft von gebratenem Rosmarin oder frisch geschnittenem Gemüse in der Küche zu haben.

Der Kontakt zur Familie ist mir besonders wichtig geworden. Ich bin nicht mehr die Großmutter, die mit den Enkeln auf dem Boden herumtobt – aber ich bin da. Ich lese vor, wir spielen Kartenspiele, wir erzählen uns Geschichten.

Und wenn ich eine Pause brauche, ist das kein Problem. Meine Familie weiß inzwischen, was mir hilft – und wie sie mich stärken kann.

Ich habe gelernt, dass Nähe nicht an Leistung gebunden ist. Sie entsteht aus Aufmerksamkeit und Zuwendung – beides kann ich geben.

Auch das Schreiben gehört wieder zu meinem Alltag. Ich führe ein kleines Tagebuch, kein großes Werk, einfach ein paar Gedanken pro Tag. Was mir gelungen ist. Wofür ich dankbar bin. Was mich freut. Diese Routine hilft mir, den Blick auf das Positive zu lenken – und das macht mehr mit mir, als ich früher gedacht hätte.

Was mir besonders bewusst geworden ist: Lebensqualität misst sich nicht daran, was man alles tun kann. Sondern daran, wie bewusst man lebt.

Es sind nicht immer die großen Ereignisse, sondern die kleinen Momente, die das Leben wertvoll machen. Ein gutes Gespräch. Ein ruhiger Atemzug. Eine Tasse Tee auf dem Balkon. Ein Sonnenstrahl im Gesicht.

COPD hat mein Leben verändert – aber nicht genommen. Es hat mir beigebracht, meinen Weg zu finden. Einen, der vielleicht anders ist als früher, aber nicht weniger lebendig. Ich bestimme mein Tempo, meine Grenzen, meine Schwerpunkte.

Und ich weiß heute: Auch mit einer chronischen Erkrankung kann man ein gutes, reiches Leben führen. Vielleicht nicht wie geplant – aber ehrlich, echt und voller kleiner, starker Lichtblicke.

Schlusswort

Wenn ich heute zurückblicke, sehe ich nicht nur eine Diagnose. Ich sehe einen Weg, den ich gegangen bin – mal mit etwas Luftnot, mal mit einem Lächeln, und hin und wieder mit dem Gedanken: „Na, das hätte ich mir auch anders vorgestellt."

COPD hat mein Leben verändert – aber es hat mir auch gezeigt, wie viel in mir steckt. Ich habe gelernt, langsamer zu machen, ohne stehen zu bleiben. Ich habe gelernt, dass man auch mit einem mobilen Sauerstoffgerät eine gute Figur machen kann – zumindest, wenn man die Tasche farblich auf das Outfit abstimmt.

Natürlich gibt es Tage, an denen alles schwerer fällt. Aber es gibt auch viele, an denen es einfach nur reicht, wenn ich atme, mich umschaue und denke: „Doch, heute ist ein guter Tag." Manchmal ist es der Kaffee am Morgen. Oder der Spaziergang, der kürzer ausfällt, aber trotzdem gut tut. Und ganz

ehrlich: Ich habe selten so bewusst gelebt wie jetzt.

Ich wünsche dir, dass du deinen eigenen Weg findest – mit Neugier, Gelassenheit und der nötigen Portion Humor. Denn wenn wir eines gelernt haben, dann das: Es kommt nicht darauf an, wie schnell man geht – sondern dass man überhaupt weitergeht.

In diesem Sinne: Atme durch. Und wenn du mal ins Stolpern kommst – bleib locker. Notfalls lachst du einfach kurz drüber, richtest die Sauerstoffbrille gerade, und machst weiter.

Hilfreiche Links

- Broschüre zur Sauerstoffversorgung im Urlaub

- Patientenbroschüre Sauerstoff-Langzeittherapie

- Geräteerklärvideos auf unserem YouTube-Kanal

VitalAire GmbH
Bornbarch 2
22848 Norderstedt

Telefon: 0800 / 2 51 11 11
Telefax: 0800 / 2 02 02 02
E-Mail: info@vitalaire.de
www.vitalaire.de