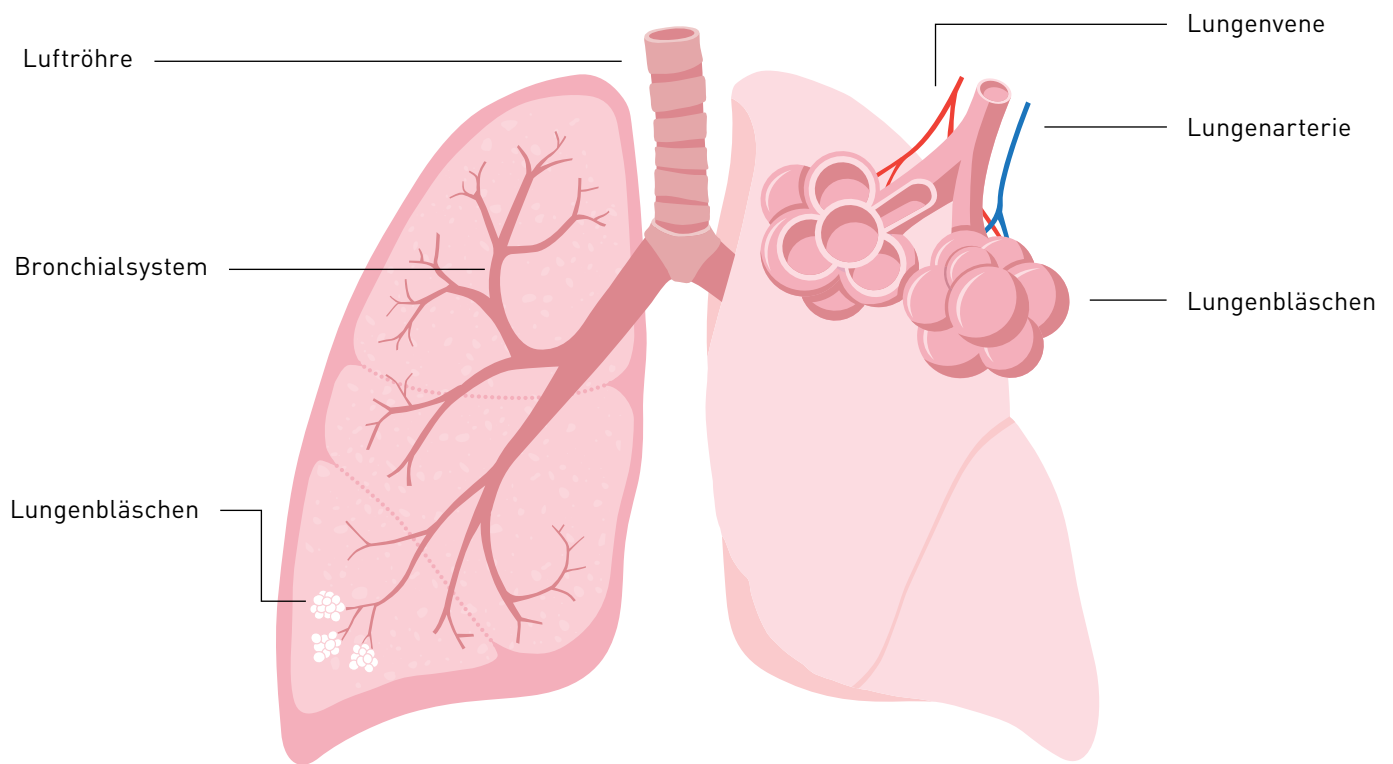




# OFT UNTERSCHÄTZT: LUNGENENTZÜNDUNG

**Winterzeit – das Erkältungsrisiko steigt. Und damit auch die Gefahr, dass sich aus einem Husten eine Lungenentzündung entwickelt.**

Dabei handelt es sich konkret um eine Infektion der Lungenbläschen, die für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff lebenswichtig sind. Entzünden sie sich, wird der Gasaustausch ins Blut behindert. Wird eine Lungenentzündung nicht behandelt, kann es deswegen recht schnell auch zu schwereren gesundheitlichen Komplikationen kommen. Aber eine Lungenentzündung lässt sich oft gut behandeln – und mit einigen Vorsichtsmaßnahmen können Sie ihr auch erfolgreich vorbeugen.



## DIE LUNGE, EIN KOMPLEXES ORGAN

Jede Zelle unseres Körpers benötigt Sauerstoff, um zu funktionieren. Die Lunge übernimmt deswegen eine zentrale Funktion im menschlichen Organismus: Hier wird die eingeatmete Luft über das Bronchialsystem in die Lungenbläschen (Alveolen) geleitet. Sie übernehmen die Übertragung des Sauerstoffs ins Blut. Durch die Bläschenform wird die mögliche Austauschfläche innerhalb der Lunge erheblich vergrößert. Breitete man die Lunge komplett aus, wäre ihre Fläche 30- bis 50-mal größer als die Körperoberfläche. Spricht man von einer Lungenentzündung, handelt es sich eigentlich um eine Entzündung der Alveolen: Sie fallen dann als Austauschfläche aus, was zu Atemnot führt. In dem sich bildenden Schleim können sich leicht noch mehr Krankheitserreger ansiedeln. Einer der Gründe, warum sich Lungenentzündungen oft sehr schnell entwickeln.

## TYPISCH: BAKTERIELL HERVORGERUFENE LUNGENENTZÜNDUNGEN

Von einem Tag auf den anderen Schüttelfrost und Fieber, Schmerzen beim Atmen, Atemnot und starker Husten mit Schleim-Auswurf – das sind die typischen Symptome einer Lungenentzündung. Die Ursache: Die Lungenbläschen (Alveolen) haben sich entzündet, meistens durch Bakterien wie Pneumokokken oder Haemophilus influenzae hervorgerufen. Mediziner klassifizieren diese Form der Lungenentzündung als typische oder CAP-Lungenentzündung.

Ein erfahrener Hausarzt erkennt schnell, ob eine typische Lungenentzündung vorliegt. Dann ist die Einnahme von Antibiotika die anerkannte Therapie. Je nach Ausprägung der Symptome kommen fiebersenkende Mittel, schleimlösende Medikamente und atemtherapeutische Maßnahmen hinzu. Wichtig ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Bei erhöhter Körpertemperatur steigt auch



## LEICHT ZU VERWECHSELN: ATYPISCHE LUNGENENTZÜNDUNG

der Flüssigkeitsverlust des Körpers – bis hin zum Durchschwitzen von Schlafanzug oder Bettwäsche. Betroffene sollten mindestens 1,5 Liter Kräutertee oder Mineralwasser pro Tag trinken, besser mehr. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt den Körper auch dabei, den Schleim in Lunge und Bronchien besser abzu husten. Außerdem ist strikte Bettruhe notwendig.

### PLÖTZLICHES FIEBER UND HEFTIGER HUSTEN,

der rötlich-braunen oder grünlich-gelben Schleim oder Auswurf produziert – treten diese Symptome bei Ihnen auf, gehen Sie bitte sofort zum Arzt. Vor allem bei älteren Menschen oder bei Menschen mit gesundheitlichen Vorschädigungen kann sich eine Lungenentzündung sehr schnell zu einer lebensbedrohlichen Situation entwickeln.

Jede zehnte Lungenentzündung wird nicht von den typischen bakteriellen Keimen wie Pneumokokken oder Haemophilus hervorgerufen, sondern von anderen Erregern. Dazu gehören vor allem Grippeviren, aber auch Pilze, Parasiten oder parasitäre Bakterien wie Mycoplasma pneumoniae. Vom Arzt wird diese Form der Lungenentzündung als atypisch eingeordnet. Atypisch, also unüblich, ist auch ihr Verlauf. Zuerst entwickelt sich ein trockener Husten ohne Schleimbildung. Dazu kommen Kopf- und Gliederschmerzen. Fieber und Schüttelfrost sind äußerst selten. Auch Schmerzen bei der Atmung oder das Gefühl der Atemnot sind im Vergleich zur typischen, akuten Form deutlich geringer oder gar nicht ausgeprägt. Atypische Lungenentzündungen können von den Betroffenen leicht mit einer Erkältung oder einer Bronchitis verwechselt werden. Im Gegensatz zur typischen Lungenentzündung entwickeln sich die atypischen Formen schleichend – und werden deswegen auch oft erst recht spät diagnostiziert.

**HÄLT EIN TROCKENER HUSTEN** über mehrere Tage an, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden. Therapieziel bei einer atypischen Lungenentzündung ist es, Komplikationen zu verhindern und die Symptome wie den starken Hustenreiz zu lindern. Wie bei der typischen Lungenentzündung sind außerdem Bettruhe und viel Trinken angezeigt.



## ANSTECKUNG UND RISIKOFAKTOR VORSCHÄDIGUNG

### ANTIBIOTIKA SIND KEINE ALLHEILMITTEL

Bei einer atypischen Lungenentzündung helfen Antibiotika nicht – außer der Arzt fürchtet eine sogenannte sekundäre Infektion. In diesem Fall werden die schon geschwächten Lungen durch weitere (sekundäre) Erreger infiziert: zumeist durch Bakterien. Nur auf Verdacht sollten Antibiotika bei atypischen Lungenentzündungen jedoch nicht eingesetzt werden, denn damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Erreger resistent gegen das Mittel werden. Bei einigen Krankheitserregern ist das bereits heute ein ernstes Problem.

### HEILUNGSCHANCEN: GRUNDSÄTZLICH GUT

Das Risiko, dass eine Lungenentzündung zu schweren Komplikationen bis hin zum Tod führt, hängt stark mit dem grundsätzlichen Gesundheitszustand der betroffenen Person zusammen. Je besser die Grundkonstitution des Erkrankten, desto besser die Chancen auf Heilung ohne große Komplikationen.

Prinzipiell sind die Erreger einer Lungenentzündung ansteckend, das heißt hier konkret: Sie gelangen mit der Luft in die Atemwege und auch wieder aus ihnen heraus. Aber: Wer sich mit Erregern einer Lungenentzündung infiziert, erkrankt nicht zwangsläufig daran. Manche Erreger wie zum Beispiel Pneumokokken sind sogar bei vielen Menschen ganz normaler Bestandteil der Schleimhautflora der oberen Atemwege. In der Regel hält das Immunsystem die Erreger erfolgreich in Schach. Ist es bereits geschwächt, kann sich jedoch aus oder statt einer gewöhnlichen Erkältung eine Lungenentzündung entwickeln.

Ungefähr zwei Drittel aller Lungenentzündungen laufen komplikationslos ab, wenn sie entsprechend behandelt werden. Sind die Atemwege oder die Lunge selbst aber schon geschädigt – zum Beispiel durch eine chronische Bronchitis, Asthma oder anderen Vorerkrankungen – steigen das Komplikationsrisiko und der Schweregrad der Entzündung. Ein Krankenhausaufenthalt ist dann oft die beste Therapieoption. Dasselbe gilt für Menschen, die an einem geschwächten Immunsystem leiden.

### FÜR WEN IST EINE LUNGENENTZÜNDUNG BESONDERS GEFÄHRLICH?

- Menschen über 65
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit geschwächtem Immunsystem (vor allem HIV-Infizierte, Menschen in Strahlen- oder Chemotherapie)
- Menschen, die an COPD\*, chronischer Bronchitis oder Asthma bronchiale leiden

\* COPD steht für „chronic obstructive pulmonary disease“, übersetzt heißt das chronische Verengung der Lunge. Sie entsteht durch eine Entzündung der unteren Atemwege (Bronchien und Lungenbläschen), die nicht mehr abheilt. Eine chronische Bronchitis oder ein Lungenemphysem\*\* sind typische Folgen. Vor allem langjährige Raucher sind davon betroffen.

\*\* Das Lungenemphysem ist eine chronisch fortschreitende Lungenerkrankung, bei der die Lungenbläschen am äußersten Ende der Bronchiolen erweitert und zerstört werden. Menschen, die daran leiden, können nicht mehr gut ein- und vor allem aber nicht mehr gut ausatmen. Die Lunge bläht sich wie ein Luftballon auf – Atemnot ist die Folge. Die Zerstörungen in der Lunge sind nicht heilbar.

## KLASSISCHE VORBEUGUNGS- MASSNAHMEN HELFEN

Generell gilt: Was gut gegen Erkältungen schützt, mindert auch das Risiko, sich eine Lungenentzündung zuzuziehen.

### Die wichtigsten Tipps:

- Waschen Sie sich in der Erkältungssaison so oft wie möglich die Hände. Ganz besonders, wenn Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln oder an Orten mit viel Publikumsverkehr unterwegs waren.
- Meiden Sie so gut es geht Personen, die bereits erkältet sind.
- Sorgen Sie dafür, dass beheizte Räume regelmäßig gelüftet werden. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, die dadurch anfälliger für Infektionen werden. Ist die Nasenschleimhaut sehr trocken, können befeuchtende Nasensprays helfen.
- Trinken Sie viel, um die Schleimhäute feucht zu halten.
- Essen Sie vitaminreiche Nahrung wie frisches Obst und Gemüse.
- Hören Sie auf zu rauchen und trinken Sie wenig Alkohol.
- Sorgen Sie durch angemessene Kleidung dafür, dass Sie draußen nicht auskühlen. Vor allem die Füße, Kopf und Hals sind Schwachstellen.

## FÜR RISIKOGRUPPEN: IMPfung EMPFOHLEN

Wer wegen seines Alters oder gesundheitlicher Vorschädigungen zu einer der Risikogruppen gehört, kann sich zumindest gegen Pneumokokken impfen lassen. Die ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts empfiehlt diese Impfung seit 2009. Für Menschen über 60 und alle, deren Atemwege vorgeschädigt oder deren Immunsystem geschwächt ist, empfiehlt die Impfkommission außerdem die jährliche Gripeschutzimpfung.

## GEFÄHRLICHE AUSNAHME: DIE IM KRANKENHAUS ERWORBENE LUNGENENTZÜNDUNG

In Krankenhäusern lauert paradoxerweise die gefährlichste Form der Lungenentzündung: die nosokomiale Pneumonie. Nosokomial steht für „im Krankenhaus erworben“. Jede Lungenentzündung, die nach einem 72-stündigen Aufenthalt im Krankenhaus und bis zu 14 Tage nach der Entlassung entsteht, wird als nosokomiale Pneumonie eingestuft. Dabei spielt der Schweregrad der Erkrankung oder ob der Patient auf einer Intensivstation gelegen hat, keine Rolle. Bestimmend ist die Herkunft der Entzündungserreger – und genau die machen die nosokomiale Pneumonie auch so gefährlich. Denn Krankenhaus-Keime sind meist sehr viel ansteckender und behandlungsresistenter als Erreger, denen man im Alltag ausgesetzt ist.

Nosokomiale Lungenentzündungen haben deswegen eine sehr hohe Sterblichkeitsrate, die je nach Zustand des Betroffenen bei bis zu 50 Prozent liegen kann. Besonders gefährdet sind Menschen, die aufgrund einer anderen

---

## WEITERFÜHRENDE LINKS ZUM THEMA

Kompetenznetzwerk zur typischen Form der Lungenentzündung mit Informationen für Patienten und Ärzte, [www.capnetz.de](http://www.capnetz.de)  
Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, [www.pneumologie.de](http://www.pneumologie.de)  
Internetseite der Deutschen Lungenstiftung, [www.lungenstiftung.de](http://www.lungenstiftung.de)



Erkrankungen schon geschwächt auf einer Intensivstation liegen oder beatmet werden müssen. Jährlich sterben in Deutschland auf Intensivstationen rund 30.000 Menschen an einer nosokomialen Pneumonie. Für diese Zahl sind zwei Faktoren verantwortlich: Zum einen sind Intensivpatienten grundsätzlich in einem schlechten Gesundheitszustand, zum anderen zeigen viele der infizierenden Bakterien eine hohe Resistenz gegen Antibiotika. Sie sind daher schwer zu bekämpfen. Oft lässt der geschwächte Zustand der Patienten auch die notwendige Antibiotikatherapie nicht zu. Die Ansteckungswege in Kliniken können sehr unterschiedlich sein. Intensiv-Patienten sind, aufgrund ihres generell geschwächten Immunsystems, dafür besonders anfällig.



### **KONTAKT ZUM GESUNDHEITSTELEFON**

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Lungenentzündung“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen, und zwar unter 0800 72 32 553 immer Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96\*.

\* 6 Cent je Anruf aus dem Festnetz