

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

3/2025



Gewicht in Balance

Menschen mit Asthma sollten besonders darauf achten, ein gesundes Körpergewicht zu halten, oder bei Bedarf probieren, etwas abzunehmen.

Lesen Sie hier, wie Sie das schaffen und so Ihre Erkrankung positiv beeinflussen können.

Ihre AOK Bayern.

Ihr täglicher Begleiter

Warum ist der Blutdruck wichtig, wann ist er zu hoch und welche Folgen hat das? Der für alle Interessierten kostenfreie Online-Coach der AOK hilft, Bluthochdruck besser zu verstehen und zu managen. Er gibt Tipps, wie Sie mit einer gesunden Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken können. Dabei werden Sie durch interaktive Übungen, Videos und individuelle Trainingspläne unterstützt. Außerdem können Sie Ihre Werte in einem Blutdrucktagebuch erfassen, um sie beim Arztbesuch parat zu haben.

Zum Online-Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Keine Chance den Fettpolstern

Asthma und Übergewicht beeinflussen sich gegenseitig ungünstig. Umso wichtiger ist es, das Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Wir zeigen Ihnen, wie das gelingen kann.

Hängen Asthma und Übergewicht unter Umständen miteinander zusammen? Lungenexpertinnen und -experten gehen davon aus. So neigen stark übergewichtige Menschen vermehrt zu Asthma. Ursache dafür sind entzündliche Prozesse im Fettgewebe, die

sich auch auf das Lungengewebe auswirken und es empfindlicher machen können. Zudem hat ein schwerer Körper einen höheren Sauerstoffbedarf und muss mehr Atemarbeit leisten. Dieser größere Aufwand wird durch die Fettpolster auf Rippen und im Rumpfbereich zusätzlich erschwert. Sie engen die Lunge ein, sodass sie sich weniger gut dehnen kann.

Hinzu kommt, dass Menschen mit bestehendem Asthma ein erhöhtes Risiko haben, übergewichtig zu werden. Das liegt daran, dass viele körperliche Bewegung meiden – aus Furcht, durch die Anstrengung Luftnot zu bekommen. Bewegungsmangel führt aber dazu, dass die Muskeln weiter abbauen und der Körperfettanteil zunimmt. Wer dann

noch aus Frust oder Langeweile zu viel und ungesund isst, hat schnell einige Pfunde zu viel (siehe auch unser Artikel auf Seite 4).

Gewohnheiten ändern

Aber sorgen Sie sich nicht! Sie können einer solchen Entwicklung entgegenwirken. Folgende Tipps eignen sich für Erwachsene mit Asthma, aber auch für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Asthma. Wenn Sie mit Ihrem Nachwuchs die Lebensgewohnheiten frühzeitig in gesunde Bahnen lenken, profitieren Sie alle ein Leben lang davon. Für eine Gewichtsreduktion spielen vor allem zwei Lebensstiländerungen eine wichtige Rolle.

Viel Bewegung

Treiben Sie Sport – statt sich zu schonen. Beginnen Sie, sich schrittweise mehr zu bewegen. Das kann anfangs ein zügiger Spaziergang täglich sein. Wandern, Joggen,

Schwimmen (nicht in gechlortem Wasser!), Tanzen oder Radfahren dürften kein Problem sein. Wärmen Sie sich behutsam auf, meiden Sie Sport in kalter oder pollenbelasteter Luft und halten Sie stets Ihr Notfall-spray griffbereit. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie sich vor Atemnot bei Anstrengung schützen können. Auch Kinder mit Asthma sollten unbedingt Sport treiben. Die körperliche Aktivität wird helfen, besser mit den Atembeschwerden umzugehen, und bewahrt vor Übergewicht. Zudem stärkt Sport das Selbstbewusstsein und das soziale Miteinander.

Gesunde Ernährung

Essen Sie ballaststoff- und vitaminreich, also viel Gemüse, ebenso Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Nehmen Sie Obst in Maßen (anstelle von Süßigkeiten) zu sich und kochen Sie lieber selbst statt Fertigprodukte zu verzehren. Meiden Sie fettige Speisen und zuckerreiche Softdrinks.

Weitere Tipps unter

→ aok.de/asthma
> **Asthma bronchiale:
mehr wissen,
besser leben** > **Das
Patientenhandbuch
zu Asthma**

So finden Sie gesunde und leckere Alternativen

Hier ein paar Beispiele für gesunde und schmackhafte Alternativen zu ungesunden Speisen.

Wie wäre es mit selbst gekochten Bohnen oder Kohlgemüse statt fettigen Pommes frites als Beilage?



Statt Chips vor dem Fernseher zu essen, probieren Sie doch mal Gemügesticks etwa aus Karotte oder Gurke mit selbst zubereitetem Joghurt-Dip.



Viel gesünder als Schokolade und trotzdem süß: dunkle Beeren wie Him-, Erd-, Blau- oder Brombeeren.



Um Kalorien beim Trinken zu sparen, empfehlen sich ungesüßte Tees oder angereichertes Wasser (etwa mit Zitrone oder Minze) anstelle von Säften.



Strategien finden

Viele Menschen essen nicht nur, um ihren Hunger zu stillen. Oft stecken auch emotionale Gründe dahinter. Wie Sie dies erkennen und vermeiden.

Essen Sie aus Langeweile, um sich zu belohnen, zu trösten oder Stress abzubauen? Wer das nicht durch Sport oder bewusste Ernährung zu anderen Zeiten ausgleicht, kann auf Dauer an Gewicht zulegen. Gerade Menschen mit Asthma sollten jedoch möglichst ein gesundes Gewicht halten, da sich dies positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann.

Sich Überblick verschaffen

Um herauszufinden, ob und in welchen Situationen Sie zu viel essen, ist ein Ernährungstagebuch hilfreich. Dokumentieren Sie darin täglich, was Sie essen und trinken (Achtung: Softdrinks, Säfte und Alkohol haben viele Kalorien). Notieren Sie, in welcher Gefühlslage Sie das tun. So überblicken Sie Ihr Essverhalten und können es gezielt verändern (siehe Tipps auf der rechten Seite).



ONLINE-BERATUNG HAUT

Sie haben Hautbeschwerden oder ein verändertes Muttermal? Nutzen Sie die digitale Befundplattform onlineDoctor. Niedergelassene Hautärzte sehen sich Ihre Fotos an und geben erste Therapieempfehlungen. Bei Bedarf kann eine Abklärung vor Ort eingeleitet werden. Um den Service kostenfrei zu nutzen, melden Sie sich über das Online-Portal an und wählen die AOK Bayern aus.

Mehr unter: → onlinedoctor.de

Die folgenden Tipps helfen, emotionales Essen zu vermeiden:

- Sind Sie gestresst oder haben Ärger, verabreden Sie sich oder telefonieren Sie. Machen Sie Entspannungsübungen oder treiben Sie Sport. Ein kurzer Spaziergang hilft, den Kopf frei zu bekommen. Haben Sie Langeweile, beschäftigen Sie sich etwa mit Stricken, Gartenarbeit, hören Sie Musik oder heimwerken Sie.
- Ritualisieren Sie Ihre Mahlzeiten. Decken Sie den Tisch, essen Sie zu denselben Zeiten und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Wenn Sie wissen, dass Sie viel unterwegs sein werden, bereiten Sie gesunde Mahlzeiten oder Snacks vor (siehe Seite 3), damit Sie nicht aufgrund von Heißhunger zu Ungesundem greifen.
- Suchen Sie sich Gesellschaft und essen Sie mit anderen. Leben Sie allein, schauen Sie, ob Bekannte oder Nachbarn sich an manchen Tagen zu Ihnen gesellen wollen.
- Essen Sie in Ruhe und ohne Ablenkung. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten vor dem Fernseher einnehmen, merken Sie weniger, ob Sie bereits satt sind.
- Es ist in Ordnung, sich ab und an eine Leckerei zu gönnen. Genießen Sie beispielsweise bewusst ein Stückchen dunkle Schokolade und achten Sie darauf, dass das etwas Besonderes bleibt.

**Mehr über emotionales Essen unter: → aok.de/magazin
> Suche: So vermeiden Sie emotionales Frustessen**

Professionelle Unterstützung

Wenn Sie Ihr Essverhalten schwer kontrollieren können, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Eventuell ist professionelle Hilfe sinnvoll.

Foto: iStock.com/Viktorija.Oleinichenko

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan