

Curaplan aktiv



Ihr Magazin rund um das Thema **Asthma**

Ausgabe 3/2018



Lungenentzündung

Risiken rechtzeitig erkennen

■ Schlafprobleme

Die Ursachen, Therapiemöglichkeiten und was Sie selbst tun können → Seite 6

■ Kinder in Kur

Eine Rehabilitation nimmt Ängste und macht Betroffene stark → Seite 7

Leser fragen Experten antworten

Ich habe das Gefühl,
dass meine Erkrankung
stagniert – **was nun?**



Dr. Michael Barczok,
Pneumologe,
Ulm

Menschen mit Asthma können vieles tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen: in erster Linie Rauchverzicht und körperliche Aktivität. Doch eine Lebensstiländerung ist anstrengend und Kommentare wie „Selber schuld“ sind

für Raucher wenig hilfreich. Es lohnt sich jedoch, den Kampf aufzunehmen und zu versuchen, durch gesundheitsbewusstes Verhalten den Verlauf der Erkrankung zu steuern.

Unterstützung finden Sie bei Ärzten, in Lungensportgruppen und – falls Sie vom Nikotin nicht lassen können – in Raucherentwöhnungskursen. Lernen Sie, sich durch Atemübungen zu entspannen. Da auch die Hilfe von Familie und Freunden wichtig ist, sollten diese eingebunden werden. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe ist ebenfalls hilfreich: Hier lernen Sie darüber hinaus, wie sich Kräfte bei der Bewältigung der Alltagsaufgaben besser einteilen und wie sich körperlich anstrengende Freizeitaktivitäten gegen leichtere eintauschen lassen.



Fünf Atemübungen, die Ihnen zur Entspannung verhelfen

www.aok-bw.de

→ Kennzahl **6221**

Haben Sie eine Frage? Schreiben Sie an:

AOK Baden-Württemberg
Redaktion Curaplan aktiv
Postfach 10 29 54, 70025 Stuttgart
E-Mail: curaplan-bw-ac@kompart.de

Ihre Daten werden ausschließlich zur Beantwortung Ihrer Fragen verwendet. Bei der Übermittlung von E-Mails besteht das Risiko, dass Dritte Ihre Daten einsehen können. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.aok-bw.de/datenschutzrechte

Grippeviren – durch Atemluft übertragen

Grippeviren werden, in Speicheltröpfchen eingehüllt, in großen Mengen beim Husten und Niesen in die Luft geschleudert. Wer sich schützen möchte, sollte hustende und niesende Menschen meiden. Aktuelle Studien zeigen allerdings, dass die meisten Viren in der normalen Atemluft enthalten sind. Das haben amerikanische Forscher jetzt herausgefunden. Sie ließen Grippekranke in kleine Container atmen und bestimmten die Virenzahl im Niederschlag aus Sekret und normaler Atemluft. Das Ergebnis war überraschend: Die kondensierten Tropfen der Atemluft enthielten dreimal mehr Viren als die Tropfen aus dem Sekret. Hinzu kommt, dass auch in der Atemluft von Grippekranken, die gar keinen Husten hatten, jede Menge Viren vorhanden waren. Und was heißt das jetzt? Es bleibt dabei: Anhusten lassen sollte man sich möglichst nicht. Wer sich vor einer Ansteckung schützen will, sollte öffentliche Plätze und Menschenansammlungen meiden. Zu Hause ist man vor der Grippe noch am sichersten, solange dort niemand an Grippe erkrankt ist. Aber es gibt einen guten Mittelweg – gehen Sie doch im Park oder Wald spazieren, wo wenig Menschen sind. Das stärkt Ihre Abwehrkräfte und macht Sie fit.

Quelle: Ärzteblatt

Tückische Schimmelsporen

Schimmelsporen können Asthmabeschwerden auslösen oder verschlimmern. Bei rund 40 Prozent aller Menschen mit Asthma soll dies der Fall sein. Manche reagieren allergisch auf die Sporen von Schimmelpilzen. Aber auch, wenn die Sporen die Atemwege lediglich reizen, können Asthmabeschwerden dadurch verschlimmert werden. Asthmatiker sollten deshalb auch an Schimmelsporen denken, wenn sie scheinbar grundlos eine Verschlimmerung ihrer Beschwerden feststellen. Das Tückische an den Sporen: Die Atemluft kann voll davon sein, ohne dass sie zu sehen sind. Mit bloßem Auge erkennbar sind nur die Schimmelkolonien, die sich in feuchtem Raumklima gerne auf Tapeten oder Fensterrahmen ansiedeln. Regelmäßiges Stoßlüften, das heißt, das Fenster für einige Minuten weit öffnen, ist eine effektive Maßnahme zur Vorbeugung von Schimmelbefall. Außerdem sollte beim Kochen und nach dem Duschen feuchte Luft nach draußen entweichen können. Hat sich bereits Schimmel gebildet, sollten Menschen mit Asthma auf jeden Fall einen Mund- und Nasenschutz tragen, wenn sie ein Mittel gegen Schimmel verwenden.

Quelle: Asthma UK

Nachgehakt



Aktiv werden – auch mit Ihren Angehörigen

Manuel Grote,

Therapiewissenschaftler im Referat Individuelle Gesundheitsförderung bei der AOK Baden-Württemberg

Was bietet die AOK Baden-Württemberg Chronikern, um gesund zu leben?

Im Rahmen von AOK-Curaplan gesund und aktiv bieten wir viele Gesundheitsangebote an. In der neuen gleichnamigen Broschüre, die seit Mitte November in den AOK-KundenCentern bereit liegt, können Interessierte aus speziellen Angeboten wählen.

Was sind das für Kurse?

Diese reichen von allgemeinen Angeboten zur persönlichen Ernährungs- und Bewegungsberatung über Rauchstopp wie „Ja, ich werde Nichtraucher“ bis hin zur Ernährungswerkstatt, in der Versicherte in einer Gruppe viel über gesundes Kochen und Essen erfahren. Es gibt aber auch Angebote wie Schonwalking und -gymnastik sowie Kraftausdauer-

training. Darüber hinaus bieten wir spezielle Kurse für die jeweilige Erkrankung. Für Menschen mit Diabetes etwa „Vierfach mehr Lebensqualität“ oder bei KHK „Alles Gute für Ihr Herz“. Und Atemwegserkrankte können den Kurs „Atemgymnastik“ besuchen.

Kosten die Kurse etwas?

Nein, für Teilnehmer an AOK-Curaplan sind die Angebote kostenfrei. Da sich eine chronische Erkrankung meist nicht alleine meistern lässt, können Angehörige sie ebenfalls kostenfrei nutzen.

Am besten starten Sie gleich im Januar 2019 durch! Melden Sie sich doch einfach direkt in Ihrem AOK-KundenCenter an oder unter

➔ www.aok-bw.de/curaplan-aktiv



Dieses Symbol

führt Sie zu weiteren Informationen zum jeweiligen Beitrag.

Einfach im Internet www.aok-bw.de aufrufen und in das Suchfeld die vierstellige Kennzahl eingeben.

GESUNDNAH

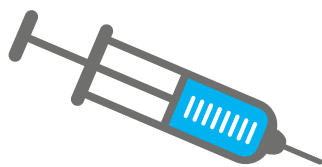
Der Draht zu Ihrer AOK:

Fragen oder Anregungen? Rufen Sie uns einfach an: **0800 265 29 65*** oder schreiben Sie eine E-Mail an: **Info@bw.aok.de**

* Ihr Anruf ist gebührenfrei.

Gut durch den Winter

Winterliche Temperaturen und trockene Heizungsluft machen Asthmapatienten besonders zu schaffen. Kälte und feuchtkalte Nebel verstärken ihre Beschwerden und können sogar Atemnot auslösen. Drei Wintertipps von Lungenärzten:



1. Impfen

Schützen Sie sich gegen Grippe oder Pneumokokken-Infektionen. Bei Erkältungssymptomen: frühzeitig zum Arzt, um eine Verschlimmerung zu verhindern.



2. Arzneien konsequent einnehmen

Nehmen Sie Ihre Medikamente konsequent und nicht nur nach Bedarf ein. Verschlechtert sich im Winter die Lungenfunktion, kann die Dosis nach Absprache mit dem Arzt zeitweilig erhöht werden.



3. Frischluft und Bewegung

Lüften Sie trotz Kälte Ihre Wohnung und trinken Sie ausreichend. Auch moderate Bewegung im Freien hilft, die Lungenfunktion zu verbessern und das Risiko eines Asthmaanfalls zu reduzieren.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGBP)

Lungenentzündung

Wie Sie Ihr Risiko senken können

Eine Lungenentzündung ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Wie es zu der Infektion kommen kann und was Sie selbst aktiv dagegen tun können.



Wie **typische und atypische Verläufe, aber auch Komplikationen** einer Lungenentzündung aussehen, lesen Sie hier:

www.aok-bw.de

→ Kennzahl **8322**

Lungenentzündungen werden unterschätzt. Insgesamt erkranken in Deutschland jährlich rund 500.000 Menschen daran. Und obwohl heute wirksame Medikamente zur Verfügung stehen, ist die Gefahr tödlicher Verläufe nicht gebannt.

Menschen, die an einer chronischen Atemwegserkrankung leiden, sind besonders gefährdet. Das hat damit zu tun, dass ihre Lunge schlechter belüftet wird. Eine schlecht belüftete Lunge ist anfälliger für den Befall mit Keimen, wobei Bakterien, Viren und Pilze eine Lungenentzündung hervorrufen.

Die Lunge besteht aus 300 Millionen zarten Bläschen. An diesen Bläschen erfolgt der Gasaustausch zwischen Atemluft und Blut. Ein ungehinderter Ein- und Ausstrom von Luft ist für die Gesundheit der Lungenbläschen entscheidend, denn er sorgt dafür, dass sie weder zusammenfallen noch überbläht werden. Bei Asthma ist die, meist allergisch bedingte, chronische Entzündung der Bronchialschleimhaut der Grund, warum der Atemwegswiderstand steigt und die Lunge nicht optimal belüftet wird. Deshalb ist das Risiko von Lungenentzündungen erhöht.

Kräftig pusten bitte!

Wer unter Asthma leidet, sollte versuchen, die Durchlüftung möglichst aller Lungenabschnitte zu verbessern. Übungen wie das Aufblasen eines Luftballons sorgen für eine gute Entfaltung der Lungenbläschen und sollten regelmäßig durchgeführt werden. Das gilt besonders für ältere und/oder bettlägerige Menschen. Das Risiko einer Lungenentzündung steigt mit dem Alter an und ist bei Bettlägerigkeit besonders hoch, weil die Atmung im Liegen flacher ist als in aufrechter Position und in Bewegung.

Durch bewusste Bauchatmung werden auch untere Lungenabschnitte gut „durchgepusht“. Der Abbau von Übergewicht trägt ebenfalls zur besseren Belüftung dieser

Lungenabschnitte bei, die für Erreger besonders anfällig sind. Regelmäßiger Ausdauersport wie Walken, Radfahren und Schwimmen verbessert die Belüftung der gesamten Lunge und kurbelt zudem das Immunsystem an, was zu einer besseren Abwehr der Erreger führt.

Wie es zur Infektion kommt

Per Tröpfcheninfektion werden die Erreger von Mensch zu Mensch übertragen. Normalerweise müssen sie einige Hürden überwinden, wenn sie bis in die Lunge vordringen wollen. Durch die Flimmerhärchen der Bronchien werden eingedrungene Erreger wieder nach draußen befördert. Allerdings funktioniert dieser Reinigungsmechanismus bei chronischen Atemwegserkrankungen oft nicht optimal, weil die Flimmerhärchen angegriffen sind und zäher Schleim den Abtransport behindert.

Plötzliches Fieber und Schüttelfrost in Verbindung mit vermehrtem Husten und eitrigem Auswurf sind Alarmsymptome, bei denen Menschen mit Asthma unbedingt an die Möglichkeit einer Lungenentzündung denken und sofort ärztliche Hilfe suchen sollten. Allerdings treten diese typischen Symptome im Alter seltener auf, was die Diagnose sehr erschwert. Bei Seniorinnen und Senioren kann zum Beispiel auch plötzliche Verwirrtheit auf eine beginnende Lungenentzündung hindeuten.

Gegen Pneumokokken impfen lassen

Die Ständige Impfkommission empfiehlt Menschen mit Asthma, sich gegen Pneumokokken und Grippeviren (Influenzaviren) impfen zu lassen. Pneumokokken sind Bakterien, die für die meisten Lungenentzündungen verantwortlich sind. Eine Impfung gegen Grippe ist deshalb sinnvoll, weil es in Folge einer Grippeerkrankung zu einer Infektion mit Pneumokokken kommen kann. Außerdem können Grippeviren in seltenen Fällen selbst Auslöser einer Lungenentzündung sein.

Ulrike Viegener



Sechs Fragen zum Gripeschutz
finden Sie auf:

www.aok-bw.de

→ Kennzahl **7201**



Schlafprobleme

Besser atmen – besser schlafen

Menschen, die an Asthma leiden, haben oft Schlafprobleme. Das muss nicht sein. Einfache Tipps, die helfen können.

Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Es ist wichtig, sie gezielt zu behandeln. Teilen Sie Ihrem Arzt deshalb unbedingt mit, wenn Sie nachts nicht einschlafen können oder wenn Sie zwischendurch immer wieder wach werden. Schlafstörungen sind nicht nur lästig, sie wirken bis in den Tag hinein nach und können Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden massiv beeinträchtigen.

Das können Sie selbst tun!

- Zu festen Zeiten schlafen gehen und aufstehen.
- Koffeinhaltige Getränke am Nachmittag und Abend vermeiden.
- Mittags nicht länger als 30 Minuten schlafen.
- Körperliche Anstrengung nach 18 Uhr meiden.
- Computer, Tablet oder Smartphone nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen nutzen.
- Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm, gut gelüftet und dunkel sein.
- Falls Sie nachts wach werden: kein helles Licht einschalten!

Häufig sind es typische Beschwerden wie Husten und Luftnot, die einen erholsamen Schlaf bei chronischen Atemwegserkrankungen verhindern. Die Liegeposition erhöht den Druck auf den Brustkorb und schränkt das Lungenvolumen zusätzlich ein, sodass sich die Beschwerden nachts oft verschlimmern. Durch Umstellung der Medikamente lassen sich nächtliche Beschwerden in vielen Fällen besser in den Griff bekommen. Medikamente können aber auch ihrerseits den Schlaf stören. Das gilt vor allem für die bronchienerweiternden Mittel Theophyllin und Beta-2-Sympathomimetika.

Begleiterkrankungen wie die sogenannte Schlafapnoe (d. h. nächtliche Atemaussetzer, Schnarchen, nach Luft schnappen) können ebenfalls beteiligt sein und müssen gezielt behandelt werden. Durch das Tragen einer Atemmaske lässt sich die Schlafqualität im Fall einer obstruktiven Schlafapnoe meist deutlich bessern.

Ulrike Viegener

Kinderreha

Wieder am Ball

Mehr als zwei Millionen Kinder und Jugendliche bundesweit sind chronisch krank. Der Weg zu einem Vorsorge- oder Reha-Angebot wird jedoch nur von wenigen Familien eingeschlagen. Ein spezielles Antragsverfahren, das die AOK Baden-Württemberg zusammen mit der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg entwickelt hat, hilft, den Zugang zu erleichtern.

Zohals große Leidenschaft ist das Handballspiel. Zweimal in der Woche trainiert die Elfjährige mit ihrer Mannschaft von der D-Jugend der Jugendspielgemeinschaft im baden-württembergischen Esslingen. Doch Zohal hat Asthma. Kein Problem für sie, denn seit ihrer Kinderreha geht ihr die Puste nicht mehr so schnell aus. Seit ihrem sechsten Lebensjahr leidet Zohal unter Atemproblemen und war bis vor Kurzem körperlich nicht richtig belastbar. Doch seitdem sie und ihre Familie am Hausarzt-Programm der AOK teilnehmen, geht es ihr besser. Dort wird sie besonders intensiv betreut. Es war ihr Kinder- und Jugendarzt Dr. Rudolf von Butler, der der Familie zur Kinderreha riet.

Erst kürzlich war Zohal dafür in den Wangener Waldburg-Zeil Fachkliniken im Südosten Baden-Württembergs. In der Regel dauert eine Kinderreha vier bis sechs Wochen. Die klinikeigene Schule sorgt dafür, dass die jungen Patienten nicht den schulischen Anschluss verlieren. Weitere 50 Kliniken – von der Nordsee bis an die Alpen – bieten Vorsorge- und Rehaleistungen für Kinder und Jugendliche an.

Zohal tat die Reha gut. „Durch die Schulungen weiß ich über Asthma und meine Lunge genauer Bescheid und bekomme nicht mehr so schnell Atemprobleme“, sagt Zohal. Begleitet wurde sie von ihrer Mutter, die bei dem Aufenthalt viel für sich mitgenommen und den Umgang mit ihrem chronisch kranken Kind gelernt hat. Geholfen hat der Mutter, dass sie erstmals auch andere betroffene Eltern traf, mit denen sie sich über den Alltag mit der Erkrankung austauschen konnte.

Stephan Funk



Freuen sich über den Erfolg der Kinderreha: Zohal Amiri mit ihrer Mutter und dem Esslinger Kinder- und Jugendarzt Dr. Rudolf von Butler.

Interview

Drei Fragen an Dr. Rudolf von Butler

Was ist eine Kinderreha?

Eine Kinderreha ist ein stationäres Angebot für chronisch kranke Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, Erkrankungen vorzubeugen und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Was ist das Besondere daran?

Gerade für Kinder und Jugendliche sind Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis, Adipositas oder verhaltens- und psychosomatische Störungen sehr belastend. Die Kinderreha soll ihnen helfen, mithilfe individueller Therapien und Schulungen besser mit ihrer Erkrankung umzugehen und rasch zu genesen.

Haben AOK-Versicherte Vorteile?

Die AOK Baden-Württemberg und die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg entwickelten 2013 gemeinsam ein verkürztes Antrags- und Genehmigungsverfahren. Wer im AOK-HausarztProgramm eingeschrieben ist, profitiert davon.

Weitere Informationen zur Kinderreha erhalten Sie in Ihrem AOK-KundenCenter.

Sudoku

Die Zahlen von 1 bis 9 dürfen in den senkrechten und waagerechten Spalten und den kleinen Quadraten nur jeweils einmal vorkommen. Die farbigen Felder ergeben die Lösungszahl.

Schicken Sie uns die Lösung auf einer Postkarte oder per E-Mail:

**KomPart-Verlag,
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin**

E-Mail: curaplan-bw-ac@kompart.de

Wir verlosen unter allen Einsendern 100 Euro.*

Der Gewinner der letzten Ausgabe:
Christa Staudenmaier aus Eislingen

*Der Preis ist gesponsert und wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der AOK und des KomPart-Verlags sowie deren Angehörige dürfen leider nicht mitmachen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden vom KomPart-Verlag schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten werden ausschließlich zu diesem Zweck verarbeitet. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.aok-bw.de/datenschutzrechte

						8	9	
	3	7	5		8		6	
4		2				1		
	4			8				
	6		9		1			
7		3		6				
	2					9	6	3
				9				
		8				4		

Lösung:    Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2018

Aktuell im Netz



Im Notfall: Richtig handeln

Ein Asthmaanfall verläuft bei Kindern anders als bei Erwachsenen. Wo der Unterschied liegt und worauf Sie achten sollten, lesen Sie hier:



www.aok-bw.de
Kennzahl 8321

Keine Angst vor Kortison

Kortison hatte lange Zeit ein schlechtes Image. Zu Unrecht. Warum dies so ist, erläutern wir hier:



www.aok-bw.de
Kennzahl 6321



Gesundheit aktuell

GESUNDNAH – jetzt online

Ab sofort finden Sie Antworten zu Gesundheitsfragen auf unserem neuen GESUNDNAH-Webangebot. Online finden Sie Storys und Tipps von AOK-Experten zu verschiedenen Themenwelten wie beispielsweise „Fitness und Sport“, „Ernährung und Rezepte“ sowie „Familie und Beziehung“. In diesem Zuge wird das

Onlineangebot AOK-Gesundheitsmanager abgelöst. Schauen Sie vorbei auf www.aok-bw.de/gesundnah

Neue Facharztverträge in 2019

Anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) hat AOK-Vorstand Dr. Hermann

angekündigt, dass die HZV in 2019 um weitere Facharztgebiete für Nieren-, Lungen-, und Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen erweitert wird. In der HZV werden Hausärzte als erste Ansprechpartner für die meisten Gesundheitsprobleme etabliert und die Kooperation mit Fachärzten im Rahmen des AOK-Facharztprogramms strukturiert.

Impressum

Redaktion und Verlag:

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-242

Herausgeber und Verleger:
AOK Baden-Württemberg, Stuttgart

Chefredakteurin:

Katja Winckler

Grafik:

KomPart

Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.aok-bw.de/datenschutzrechte