

# DAS GesundheitsMagazin

COPD

## BEREIT FÜR DIE HEISSEN TAGE

Hitze in Verbindung mit einer COPD ist für viele Betroffene kein Zuckerschlecken. Es lässt sich aber damit umgehen. Ein paar Tipps, wie Sie trotzdem gut atmen können. So kann der Sommer ruhig kommen!

Ihre AOK Bayern

## E-ZIGARETTEN: LIEBER NICHT

Anders als Werbeplakate behaupten, sind die elektrischen Verdampfer keine „gesündere Alternative“ zu Tabak. Mehr dazu unter



[rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de)

► Suche: Elektrische Zigaretten

## GESUNDER GRILLSTART

Damit der gemütliche Abend auf der Terrasse nicht mit Atemnot endet, sollten Menschen mit COPD lieber einen Elektrogrill benutzen – der Rauch von Holzkohle kann ihre Lunge reizen.



# ABKÜHLUNG BITTE: DAS HILFT BEI HITZE

**H**ohe Temperaturen und schwüle Luft machen vielen Menschen mit COPD zu schaffen. Wenn Sie ein paar einfache Ratschläge beherzigen, können Sie auch die schönen Seiten des Sommers genießen.

Schönes Wetter mit anhaltender Hitze kann für Menschen mit COPD belastend sein. Schon bei Temperaturen ab 25 Grad fällt manchen das Atmen deutlich schwerer. Vor allem in den Städten, wo angestaute Hitze, Luftfeuchtigkeit und Abgase zusammenkommen, steigt das Risiko für Atemnot und akute Verschlechterungen (Exazerbationen), da sie ihre Atemfrequenz kaum steigern und somit überschüssige Wärme nicht abatmen können. Menschen mit COPD sollten deshalb im Sommer besonders gut auf sich achtgeben und ein paar Verhaltensregeln berücksichtigen.

## ▣ KLEIDUNG

Vermeiden Sie Kunstfasern wie Nylon oder Polyester. Natürliche Materialien wie Baumwolle oder Leinen sind an heißen Tagen deutlich angenehmer zu tragen. Diese haben von Natur aus kühlende Eigenschaften, weil sie den Schweiß der Haut aufnehmen. Auch Gürtel, enge Tops und Hemden mit hohen Kragen sollten Sie im Sommer aus dem Kleiderschrank verbannen. Greifen Sie stattdessen zu weit geschnittener Kleidung, die Sie nicht einengt.

## ▣ TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN

Um den Körper bei hohen Temperaturen zu kühlen, produziert er Schweiß. Dafür braucht er Wasser, je heißer es ist, desto mehr. Wählen Sie zwischen Wasser und ungezuckerten Früchte- oder Kräutertees, am besten lauwarm. Vorsicht vor der eiskalten Versuchung: Stark gekühlte Getränke können den Kreislauf übermäßig belasten. Wenn Sie dazu neigen, das regelmäßige Trinken zu vergessen, ist es sinnvoll, sich einen Wecker – etwa auf dem Smartphone – zu stellen, der Sie ans Trinken erinnert. Kaffee und Alkohol sind an heißen Tagen nicht zu empfehlen.

## ▣ CLEVER ESSEN

Eine üppige Mahlzeit bringt unser Verdauungssystem auf Touren; dabei produziert der Körper Wärme. Verzichten Sie deshalb auf schwere, fettige oder stark gewürzte Kost und servieren Sie stattdessen Salate, Gemüse und Obst. Die schmecken an heißen Tagen meist auch besser. Um Ihren Tagesbedarf an Kalorien trotzdem zu decken, können Sie statt drei Hauptmahlzeiten auch fünf kleinere Gerichte zu sich nehmen.

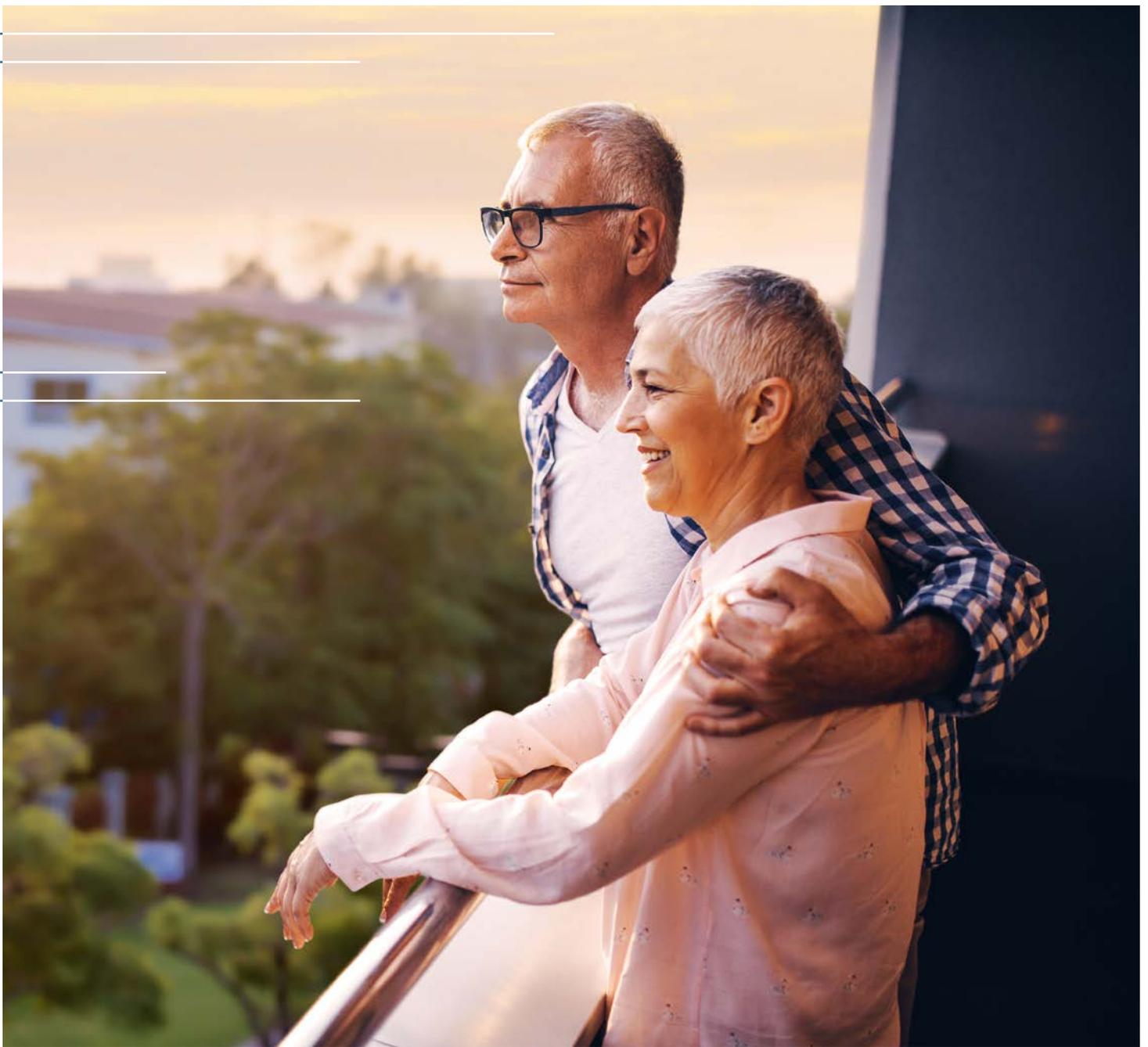
## ▣ FRISCHLUFT ZUR RICHTIGEN ZEIT

Lüften Sie am frühen Morgen und am späten Abend. Für den Rest des Tages bleiben die Fenster besser geschlossen. Dunkle Jalousien halten einen Großteil der Wärme draußen. Wenn Sie keine Vorhänge oder Rollos haben, können Sie ein feuchtes Bettlaken vor Ihr Fenster hängen. Dies verschafft zusätzliche Kühle. Meiden Sie klimatisierte Räume und Zugluft, um Erkältungen vorzubeugen.



▣ KUTSCHERSITZ

Titel: iStock.com/skynesher/Trodler/natashamam



### ■ BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen tagsüber. Vor allem in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr können Sie entspannt auf dem Sofa liegen bleiben. Nehmen Sie ungenutzte elektrische Geräte vom Stromnetz – diese verursachen nur zusätzliche Wärme. Lagern Sie die Beine hoch und legen Sie sich kühle Tücher auf die Handgelenke oder in den Nacken. Wenn Sie doch aufstehen müssen, nehmen Sie sich Zeit dafür, damit Ihr Kreislauf langsam in Schwung kommen kann. Sobald es sich abends abgekühlt hat, können Sie draußen einen kleinen Spaziergang machen oder die lauen Nächte auf der Terrasse oder dem Balkon genießen.

### ■ TIPPS ZUR ABKÜHLUNG

Eine kalte Dusche? Keine gute Idee, denn diese belastet Ihren Kreislauf. Duschen Sie lieber lauwarm. Haben

Sie das Gefühl, dass die Luft knapp wird, kann ein kleiner Handventilator vielleicht Abhilfe schaffen. In einer Studie konnten Lungenkranke ihre Atemnot lindern, indem sie das Gerät direkt vor Mund und Nase hielten.

### ■ FÜR DEN NOTFALL BEREIT

Haben Sie Telefon und Ihr Notfallmedikament am besten immer in Reichweite. Wenn sich Anzeichen von Atemnot bemerkbar machen, messen Sie Ihren Peak-Flow und schauen Sie in Ihren Notfallplan. Wenden Sie wie dort angegeben Ihr Notfallspray an, machen Sie die Lippenbremse und nehmen Sie atemerleichternde Positionen, wie etwa den Kutschersitz, ein (siehe Abbildung links). Tritt zehn Minuten nach der Anwendung Ihres Medikaments keine Besserung ein, zögern Sie nicht, den **Notruf unter 112** zu wählen.

## REISEN MIT COPD:

# SO GELINGT DER URLAUB

Eine Lungenerkrankung ist kein Grund, auf Urlaubsreisen zu verzichten. Auch für Menschen mit COPD kann ein Trip in die Ferne Freude und Erholung bringen – mit der richtigen Planung.

### ÄRZTLICHE BERATUNG

Ihr behandelnder Arzt ist der wichtigste Ansprechpartner, bevor Sie verreisen. Er kann Sie zu geeigneten Reisearten und der richtigen Vorbereitung beraten. Er achtet auch darauf, dass Sie mit den nötigen Notfallmedikamenten in ausreichender Menge versorgt sind, und gibt Tipps für Fernreisen.

### DER RICHTIGE REISEORT

Meiden Sie Großstädte wegen der hohen Schadstoffbelastung. Zum Durchatmen eignen sich Urlaubsorte in den Bergen in einer Höhe von 1.200 bis 1.400 Metern. Bedenken Sie aber, dass die Atemluft ab 1.500 Metern Höhe sauerstoffärmer ist und für Patienten mit geringer Einsekundenkapazität (FEV<sub>1</sub>) gefährlich. Ansonsten ist Meeresluft angenehm, vielleicht gibt es einen Luftkurort in Ihrer Nähe.

### ACHTEN SIE AUFS KLIMA

Je nach Reiseziel kann es schnell 15 bis 20 Grad kälter oder heißer sein als zu Hause. Für Menschen mit COPD sind extreme Temperaturen oder hohe Luftfeuchtigkeit sehr unangenehm. Daher ist ein gemäßigtes Klima am besten. Wer in südliche Länder reisen möchte: dann im Frühjahr oder Winter, wenn die Temperaturen milder sind.

### VORSICHT BEI LANGEN FLÜGEN

Menschen mit COPD müssen nicht grundsätzlich aufs Fliegen verzichten. Aber vor allem Langstreckenflüge können belastend sein: Der Kabinendruck steigt, die Luft in großen Höhen wird dünner. Dadurch sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut. Lassen Sie auf jeden Fall von Ihrem Arzt abklären, ob Sie flugtauglich sind. Gegebenenfalls ist während des Fluges eine zusätzliche Sauerstoffversorgung nötig. Informieren Sie Reiseveranstalter sowie Flugpersonal über Ihre Erkrankung und haben Sie Notfallmedikamente stets greifbar. Für Letztere benötigen Sie am Flughafen eine von Ihrem Arzt erstellte Bescheinigung.

### BARRIEREFREIE UNTERKUNFT UND NOTFALLVERSORGUNG

Je nachdem, wie weit Ihre COPD bereits vorangeschritten ist, sollten Sie nach einer barrierefreien Reiseunterkunft Ausschau halten. Einige Reiseanbieter und -büros sind auf barrierefreies Reisen spezialisiert und können gut beraten. Im Zweifel kontaktieren Sie Hotels oder Vermieter von Ferienwohnungen selbst, um zu klären, ob die Unterkunft wirklich barrierefrei ist. Checken Sie auch vorab, ob es am Urlaubsort Fachärzte für eine eventuell nötige Notfallversorgung gibt.

Mehr Infos zum Thema Reisen im Internet unter:

 [pat-liga.de/reisen-mit-asthma-copd.html](http://pat-liga.de/reisen-mit-asthma-copd.html)

### Rundum-Set für Ihre Gesundheit

Die AOK bietet im Internet viele Infos und Tipps rund um Ihre Atemwegserkrankung und eine bessere Atmung. Hier finden Sie einen Notfallplan, Unterstützung beim Rauchstopp, Patientenhandbücher genauso wie Apps mit Entspannungsübungen und Hilfen für richtiges Inhalieren:

 [aok.de/bayern/atmedurch](http://aok.de/bayern/atmedurch)



## IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/COPD** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](http://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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](http://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](http://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

