

Das Gesundheits Magazin *COPD*

1/2024



Selbst aktiv werden

Haben Sie eine COPD, können Sie einiges für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Wir zeigen Ihnen, wie – vom Rauchverzicht über Bewegung und gute Ernährung bis hin zu Schulungen sowie seelischer Unterstützung. Mehr dazu hier.

Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Aktiv für Ihre **Gesundheit**

Auch mit COPD lässt es sich gut leben.

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK helfen dabei.

Kursvielfalt entdecken

Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder Tipps zur Entspannung: Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.

→ aok.de/bw/gesundheitskurse

Leben mit COPD – das können Sie selbst tun



Auch wenn eine COPD nicht heilbar ist, können Sie selbst aktiv werden, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Symptome zu verringern.

Medikamente sind bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) wichtig. Genauso entscheidend ist ein gesunder Lebensstil – und diesen haben Sie in der Hand. Auch in späteren Stadien der Erkrankung ist dieser entscheidend, um den Verlauf zu verlangsamen und Beschwerden zu reduzieren. Im Folgenden finden Sie die fünf wichtigsten Stellschrauben, an denen Sie drehen können.

Das Rauchen aufgeben

Ein Rauchstopp ist das Effektivste, was Sie machen können. Denn jede Zigarette ist eine zu viel und schadet der Lunge. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist jedoch einfacher gesagt als getan. Holen Sie sich daher Unterstützung. Nehmen Sie an Raucherentwöhnungskursen etwa der AOK teil (siehe Webtipps) und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach weiteren Methoden wie Nikotinersatzmitteln.

In Bewegung bleiben

Aus Angst vor Atemnot neigen manche Menschen mit COPD dazu, sich zu schonen. Doch das ist der falsche Ansatz. Wer körperlich aktiv ist, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Atemmuskula-

tur. Zudem reduzieren Sie damit den Muskelabbau. Durch regelmäßige körperliche Aktivität gewinnen Sie zusätzlich an Selbstständigkeit und sind weniger anfällig für akute Verschlechterungen der COPD.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Aktivität in welcher Intensität für Sie infrage kommt. In frühen Stadien der Erkrankung können Sie mehrmals in der Woche 30 Minuten Rad fahren, walken oder schwimmen. Ist die COPD weiter fortgeschritten, ist zum Beispiel ein täglicher kurzer Spaziergang ums Haus eine Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben. Außerdem können Sie eine Lungensportgruppe besuchen (siehe Webtipps), in der Sie unter professioneller Anleitung ein angepasstes Training erhalten.

Eine Rehabilitation kann bei einer COPD besonders wirksam sein. Hier erhalten Patienten einen Therapieplan, der individuell auf sie zugeschnitten ist.



Wer aufs Rauchen verzichtet, auf ein gesundes Körpergewicht achtet und sich gut ernährt, steigert Wohlbefinden und Lebensqualität.

Ernährung und Körpergewicht im Blick

Sowohl Über- als auch Untergewicht sind ungünstig für den Krankheitsverlauf einer COPD – beides kommt jedoch häufig vor. Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Bronchitis, die mit Husten und Auswurf einhergeht, neigen zu Übergewicht. Personen mit fortgeschrittener COPD und Lungenemphysem haben hingegen häufiger mit Untergewicht zu kämpfen. Das Atmen ist für sie Schwerarbeit, wodurch ihr Energiebedarf stark steigt und sie durch starke Atemnot oft zu wenig Kalorien aufnehmen, um das auszugleichen. Lassen Sie Ihr Körpergewicht daher regelmäßig bei Ihren Arztterminen überprüfen, damit Veränderungen frühzeitig bemerkt und ihnen entgegengewirkt werden kann.

Für Menschen mit COPD gibt es keine spezielle Ernährungsform. Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten. Bei Appetitmangel und Tendenz zum Untergewicht ist es wichtig, Nahrungsmittel zu finden, die schmecken und gleichzeitig genügend Kalorien bieten. Kleinere Mahlzeiten erleichtern das Essen. Gut für den Muskelaufbau ist die Kombination aus Getreide- und Milchprodukten, wie zum Beispiel Nudelaufbau mit Käse, Eierpfannkuchen oder Kartoffelpüree mit Rührei. Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine Ernährungsberaterin beziehungsweise ein Ernährungsberater kann Sie unterstützen.

Das A und O: Patientenschulungen

Im Rahmen von AOK-Curaplan werden Ihnen Schulungen angeboten, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese für Sie als sinnvoll erachten. Sie sollten diese unbedingt wahrnehmen, denn Sie lernen dabei, mit Ihrer Krankheit besser umzugehen. So üben Sie zum Beispiel die richtige Inhalationstechnik und erfahren, welche Atem- und Hustentechniken Ihnen helfen. Sie fühlen sich sicherer und können den Alltag leichter bewältigen.

Sich unterstützen lassen

Eine chronische Erkrankung wie COPD kann stark belasten. Einige Menschen mit COPD leiden unter Depressionen, Angst- oder Panikstörungen. Doch Sie sind dem nicht hilflos ausgesetzt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Diese können Sie gegebenenfalls an eine Psychotherapeutin oder einen -therapeuten verweisen. Auch Gespräche mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Hilfe.

WEBTIPPS

Lungenerkrankte, die am Haus- und Facharztprogramm teilnehmen, erhalten von ihrem Lungenarzt oder ihrer -ärztin eine gestufte Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp. Mehr Infos dazu unter:

→ aok.de/bw/hausarzt-programm

Unterstützung der AOK zum Rauchstopp finden Sie unter:

→ aok.de/bw
→ **Suche: Nichtraucher werden**

Hier eine Übersicht regionaler Lungensportgruppen:

→ lungensport.org
→ **Lungensport Register**

Ist es möglich, mit einer COPD zu fliegen, oder ist das ungesund?

Mit Blick auf die anstehende Reisezeit kann ich Sie beruhigen. Auch Menschen mit einer COPD können prinzipiell in den Urlaub fliegen. Dabei sollten Sie allerdings ein paar Punkte beachten.

Grundsätzlich sinkt bei Flugreisen im Flugzeug der Luftdruck. Die Luft wird „dünner“ und es steht weniger Sauerstoff zur Verfügung. Das ist für Personen ohne Lungenerkrankung in der Regel kein Problem, kann bei Menschen mit COPD aber möglicherweise Beschwerden wie Atemnot verschlimmern.

Ob und wie stark Sie davon betroffen sind, ist individuell. Es hängt unter anderem davon



Dr. Michael Barczok,
Pneumologe, Ulm

ab, in welchem Stadium der COPD Sie sich befinden und wie wirksam Ihre Erkrankung behandelt wird. Daher ist es wichtig, sich eng mit Ihrem Arzt oder der Ärztin abzustimmen und diese frühzeitig über geplante Flugreisen zu informieren.

Eventuell kann es sinnvoll sein, ein Sauerstoffgerät dabeizuhaben oder Sie machen bewusst eine Reise mit kurzer Flugdauer. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie dazu beraten und Tipps geben.

Einige Fluggesellschaften verlangen vor Flugantritt ein ärztliches Attest. Falls Sie eine Sauerstofftherapie benötigen, sollten Sie vorab klären, ob diese auch an Bord möglich ist.

Nachgehakt

Hitze im Fokus



Dr. med. Ariane Chaudhuri,
Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg, über den immer wichtiger werdenden Hitzeschutz als Teil der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV).

Wieso ist der Blick auf Klimaveränderungen so wichtig?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Der Klimawandel führt bereits jetzt dazu, dass unsere Sommer in Deutschland langanhaltend immer heißer werden. Das kann etwa hitzebedingte Erkrankungen, eine Verschlechterung bestehender Krankheiten oder gar Todesfälle nach sich ziehen.

Warum ist Hitzeschutz für Menschen mit COPD ein Thema?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Bei einem Flüssigkeitsmangel durch hohe Temperaturen ist es möglich, dass die Lunge

schlechter durchblutet wird, was dann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen kann. Zudem können Menschen mit einer Lungenvorschädigung etwa bei einer COPD weniger Wärme über die Lunge abatmen und eher zur Überhitzung neigen. Zu beachten ist auch, dass Medikamente bei hohen Temperaturen an Wirksamkeit verlieren können und daher gemäß den Herstellerangaben gelagert werden sollten.

Inwiefern profitieren Versicherte davon, in den Hausarztvertrag eingeschrieben zu sein?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Wenn Sie an der Hausarztzentrierten Versorgung der AOK Baden-Württemberg teilnehmen, erhalten Sie eine kontinuierliche und koordinierte Versorgung durch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Viele Praxisteam sind konkret zur klimaresilienten Versorgung geschult und können Sie dazu beraten. Darüber hinaus unterstützen sie Sie mit speziellen auf Ihr Krankheitsbild bezogenen Tipps.

Mehr zur HzV der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/hausarztprogramm

Stets dabei, schnell und sicher



In der elektronischen Patientenakte können Sie Ihre medizinischen Behandlungsinformationen sowie Befunde speichern – und von vielen Vorteilen profitieren.

Die elektronische Patientenakte, ePA genannt, ist in aller Munde. Seit 2021 können gesetzlich Versicherte sie nutzen. Ab 2025 wird sie automatisch für alle Versicherten eingerichtet.

Was kann die ePA?

Die ePA enthält Unterlagen wie Arztbriefe oder Untersuchungsergebnisse in digitaler Form. Außer Ihnen können Mitarbeitende in Arztpraxen und Krankenhäusern darauf zugreifen. So sind alle gut informiert und vermeiden eventuelle Doppeluntersuchungen.

Wie funktioniert die ePA?

Sie können Ihre ePA über eine App mit einem Smartphone oder Tablet verwalten – bei der AOK Baden-Württemberg geht das über die kostenfreie App „AOK Mein Leben“. Auf Wunsch können auch Familienmitglieder auf Ihre ePA in der App zugreifen und Ihnen Einsicht ermöglichen. Sie profitieren aber auch ohne App von der ePA. Ihre Ärztinnen und Ärzte können die ePA nutzen, um

WICHTIGER HINWEIS

Damit noch mehr Menschen von der ePA profitieren, steht sie ab 2025 allen Versicherten zur Verfügung. Wer das nicht möchte, muss dem aktiv bei seiner Krankenkasse widersprechen. Dieses Verfahren heißt Opt-out-Regelung.



Mehr zu Ihrer ePA bei der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/aok-mein-leben

wichtige Behandlungsinformationen auszutauschen. Dafür brauchen Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte („Krankenkassenkärtchen“) mit dazugehöriger PIN, um der Arztpraxis den Zugang zur ePA zu ermöglichen.

Sichere Daten

Ihre Daten sind in der App „AOK Mein Leben“ sicher verschlüsselt und auf Servern in Deutschland gespeichert. Sie entscheiden, welche Gesundheitsdaten Sie auf Ihrer ePA haben möchten – oder auch nicht. Zudem legen Sie fest, wer darauf zugreifen darf.

Was die „AOK Mein Leben App“ alles kann

Zur Nutzung der ePA benötigen Sie nicht zwingend die „AOK Mein Leben App“, aber diese bietet Ihnen viele praktische Zusatzfunktionen: etwa individuelle Empfehlungen für Impfungen sowie Früherkennungsuntersuchungen. Mit Ihrer ePA erhalten Sie und Ihre Behandler zudem einen digitalen Überblick über Ihre Medikamente, unabhängig davon, in welcher Arztpraxis sie Ihnen verordnet wurden. Zudem können Sie freiverkäufliche Mittel selbst ergänzen. So lassen sich mögliche Wechselwirkungen vermeiden. Und wer möchte, wird an die Einnahme der Medikamente erinnert. All diese Funktionen sind freiwillig und können in der App ausgewählt werden.



Besser essen mit COPD

Wer sich gut ernährt und auf ein gesundes Körpergewicht achtet, kann den Verlauf einer COPD günstig beeinflussen. Was Sie selbst verbessern können.

Das Körpergewicht spielt bei COPD eine wichtige Rolle. Bei starkem Übergewicht fällt das Atmen schwer. Das Zwerchfell muss gegen mehr Widerstand arbeiten und die Lunge entfaltet sich nicht völlig. Gleichzeitig benötigt ein schwerer Körper mehr Sauerstoff. Menschen mit COPD und Übergewicht geraten daher schnell in eine Abwärtsspirale: Sie bewegen sich unter Umständen weniger, nehmen weiter zu und ihre Atemfunktion verschlechtert sich zusätzlich. Dann ist es wichtig, sich durch Ihre behandelnde Ärztin oder den Arzt beraten zu lassen.

Auf Lust am Essen achten

Häufiger als die Gewichtszunahme ist bei COPD allerdings ein Gewichtsverlust. Das hat mehrere Gründe. Aufgrund der verengten Atemwege kann der Energieaufwand für die Atmung bis zu zehnfach erhöht sein. Leider ist die Nahrungsaufnahme, die diesen Energiebedarf decken muss, bei Atembeschwerden oft erschwert. Denn gleichzeitig zu kauen, zu schlucken und dabei ausreichend Luft zu bekommen, kann sehr anstrengend sein. Bei vielen Betroffenen sinkt

außerdem die Lust am Essen, da sie nicht mehr so gut schmecken, appetitlos sind oder Furcht vor Atemnot haben. Sie verbrauchen mehr Energie, als sie aufnehmen.

Mangelernährung vermeiden

Viele Menschen mit COPD bemerken von dieser schleichenden, ernst zu nehmenden Entwicklung zunächst nichts. Bei fortwährendem Energiedefizit baut der Körper vor allem Muskulatur ab, wozu auch die Atemhilfsmuskulatur gehört. Betroffene können dann schlechter atmen, fühlen sich schlapp und bewegen sich weniger. Dadurch verlieren sie noch mehr Muskulatur (Sarkopenie) und der Körper zehrt aus (Kachexie), das Risiko für eine Osteoporose (Knochenschwund) steigt. Übrigens ist nicht allein zu geringes Körpergewicht entscheidend, um eine Kachexie

WEBTIPP

Das AOK-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“ gibt Ihnen viele Tipps zum Alltag mit COPD und weitere Ernährungsratschläge:

→ aok.de/copd
> **COPD: Angebote und Informationen für Patienten**
> **COPD-Patienten-Handbuch „Luft zum Leben“**

festzustellen. Auch Übergewichtige können davon betroffen sein. Entscheidend ist der Muskelanteil im Verhältnis zum Fettgewebe.

Selbst aktiv werden

Versuchen Sie, dieser Entwicklung frühzeitig entgegenzuwirken. Erster Ansprechpartner sind immer die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt. In einer Ernährungsberatung kann Ihr individueller Ernährungsstatus erfasst werden. Sie lernen, wie Sie sich ernähren sollten. Wichtig für den Muskelaufbau und das Knochenwachstum sind ausreichend Bewegung und vor allem tägliche Muskelkräftigungsübungen. Möglicherweise empfiehlt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt im Rahmen von AOK-Curaplan eine Patientenschulung. Sprechen Sie dies am besten bei Ihrem nächsten Praxisbesuch an.

Gesund essen bei COPD

Tipps für eine ausgewogene Kost:

- Essen Sie **viel Gemüse**, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und etwas Obst.
 - Für den Erhalt der Muskulatur ist **ausreichend Eiweiß** wichtig. Dieses ist in Hülsenfrüchten, aber auch in Milchprodukten, Eiern, Fisch und (magerem) Fleisch enthalten. Besonders zu empfehlen sind Mahlzeiten mit Getreide und Milchprodukten (wie Käsebröte, mit Käse überbackener Nudelauflauf oder Pfannkuchen).
 - Fertiggerichte haben einen schlechten Nährwert, daher ist **selbst zu kochen die beste Option**.
 - **Trinken Sie ausreichend, aber nicht zu viel.** Zu viel Flüssigkeit führt zu einem hohen Gefäßdruck, der die Lunge belastet. Lassen Sie sich für die richtige Trinkmenge am besten ärztlich beraten.
 - Wenn Sie schnell satt werden, dann **trinken Sie erst nach dem Essen**.
 - **Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke und Speisen, die blähen**, etwa Kohl. Die Gase können Druck auf das Zwerchfell und damit auf die Lunge ausüben.
 - **Nehmen Sie sich Zeit.** Wenn Sie langsam essen und kauen, werden die Nahrungsbestandteile für die Verdauung besser zugänglich.
 - **Suppen oder pürierte Nahrung** sind zu empfehlen, wenn Kauen und Schlucken schwerfallen. Für extra
- Kalorien können diese mit Sahne oder Crème fraîche angereichert werden.
- Der **Kutschersitz** erleichtert die Atmung beim Essen.
 - Bei Appetitlosigkeit helfen **mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt anstelle weniger großer Speisen**. Falls Sie Diabetes haben, sollten Sie sich dazu ärztlich beraten lassen.
 - Sollten Sie sich nicht in der Lage fühlen, einzukaufen oder zu kochen, dann erwägen Sie **Unterstützungsangebote** wie „Essen auf Rädern“ oder Lebensmittel-Lieferdienste.
 - In schwierigen Situationen können Sie unter Umständen eine **Haushaltshilfe** beantragen. Sprechen Sie dafür mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder erkundigen Sie sich bei Ihrer AOK.



An den Impfschutz denken



Betroffene mit COPD sind durch ihre entzündlichen Atemwege anfälliger für Infektionskrankheiten. Aufgrund Ihrer eingeschränkten Lungenfunktion und geschwächter Abwehrkräfte haben Sie ein höheres Risiko für schwere Verläufe. Vor allem sollten Sie jeglichen Atemwegsinfekt vermeiden, da er zu Verschlechterungen (Exazerbationen) führen kann.

Vor Infektionen schützen

Besonders im Winter bedeutet das, auf allgemeine Hygienemaßnahmen zu achten: also gründlich die Hände zu waschen, Menschenmassen zu meiden oder einen Mundschutz zu tragen sowie Abstand zu halten. Zudem ist ein vollständiger Impfschutz unerlässlich. Der (Früh-)Sommer ist ein guter Zeitpunkt, um das Impfbuch in der Arztpraxis auf nötige Impfungen prüfen zu lassen.

Mehr zum Thema unter:

→ aok.de/magazin
> **Suche: Impfungen**

Gegen folgende Erreger beziehungsweise Krankheiten sollten Sie geimpft sein

Pneumokokken: Diese bakteriellen Erreger können unter anderem eine Lungenentzündung hervorrufen. Daher wird die Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Menschen mit COPD direkt nach der COPD-Diagnose empfohlen. Eine einmalige Impfung ist ausreichend.

Influenza: Unabhängig von ihrem Alter empfiehlt die STIKO allen Menschen mit COPD, sich jährlich gegen Influenza (Grippe) impfen zu lassen. Wichtig: Hier ist die „echte“ Grippe gemeint und kein grippaler Infekt (Erkältung).

COVID-19: Da Menschen mit COPD ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 haben, sollten sie ihren Basisschutz aufbauen. Er besteht aus zwei Grundimmunisierungen und mindestens einer Boosterimpfung. Zudem wird Betroffenen mit COPD eine jährliche Auffrischung empfohlen.

Herpes Zoster: Ältere Menschen haben generell ein erhöhtes Risiko, an Herpes Zoster (Gürtelrose) zu erkranken und dabei bleibende Nervenschmerzen davonzutragen. Menschen mit COPD wird bereits ab 50 Jahren zu einer Impfung gegen Herpes Zoster geraten.

Zusätzlich sollten Sie die anderen Standardimpfungen im Blick behalten. Dazu gehören zum Beispiel **Tetanus, Keuchhusten** und **Diphtherie**, die alle zehn Jahre aufgefrischt werden müssen.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

Herausgeber: AOK Baden-Württemberg, 70191 Stuttgart, aok.de/bw;
Verlag und Redaktion: KompPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich);
Grafik: Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** Kerstin Mendler, AOK Baden-Württemberg; **Druck:** Konradin Druck GmbH;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an
AOK-Curaplan COPD.

Weitere Informationen erhalten
Sie auf aok.de/bw/curaplan oder
telefonisch unter **0711 76 16 19 23**



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet

**AOK-
Curaplan**