

Das Gesundheits Magazin *COPD*

1/2025



Abwehrkräfte stärken

Haben Sie eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, sind Sie anfälliger für Erkältungen und Infekte. Wie Sie sich davor schützen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Spannende **Fakten**

Der WIdO Gesundheitsatlas informiert rund um Ihre COPD – etwa wo und wie viele Menschen in Deutschland betroffen und wie alt sie sind.

Lesen Sie mehr unter:

→ gesundheitsatlas-deutschland.de
> Atemwege > COPD

Grillen trotz COPD?

Sie lieben es im Sommer, zu grillen?

Dann nutzen Sie doch lieber einen Gas- oder Elektro- statt eines Holzkohlegrills.

So vermeiden Sie es, ungesunde Schadstoffe wie Rauch einzusatmen, und schonen damit neben Ihren Atemwegen auch die Umwelt.



Für eine starke Immunabwehr

Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) sollten Infektionen möglichst vermeiden. Lesen Sie hier, was Sie tun können, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Atemwegserkrankungen wie eine Erkältung, aber auch schwere Infektionskrankheiten können Menschen mit COPD stark belasten und Symptome wie Atemnot verschlimmern. Viren und Bakterien setzen sich auf den entzündeten Schleimhäuten der Lungen besonders leicht fest, da die Reinigung der Atemwege bei COPD eingeschränkt ist. Zudem ist es wahrscheinlicher, dass Infektionen bei einer COPD schwerer verlaufen. Schon ein leichter Infekt kann unter Umständen eine Exazerbation auslösen, also eine akute Verschlechterung der Krankheit, von der sich Betroffene unter Umständen nicht

erholen. Daher gilt es, das Immunsystem zu stärken, um Infekte nach Möglichkeit zu verhindern.

Erreger in Schach halten

Über Türgriffe, Lichtschalter, Haltegriffe und Co. gelangen besonders viele Viren und Bakterien auf die Hände. Händewaschen ist deshalb eine einfache, aber wirksame Maßnahme, um Erreger loszuwerden. Waschen Sie sich daher mehrere Male am Tag Ihre Hände, vor allem aber, wenn Sie nach Hause kommen. Verteilen Sie etwa für 30 Sekunden lang die Seife auf den

Händen und vergessen Sie dabei die Zwischenräume der Finger nicht. Spülen Sie die Seife dann gründlich mit Wasser ab und trocken Sie Ihre Hände.

Schutz vor Infektionen bietet auch eine FFP2-Maske. Sie zu tragen empfiehlt sich besonders, wenn Sie sich während der Wintermonate in Räumen mit vielen Menschen aufhalten. Zu dieser Zeit ist es auch eine gute Idee, Mund und Nase beim Aufenthalt im Freien mit einem Schal oder einem warmen Tuch zu bedecken. Denn die kalte sowie trockene Winterluft reizt die Atemwege zusätzlich.

Besser nicht

Alkohol sowie Zigaretten sind Gift für das Immunsystem und verschlechtern die körpereigene Abwehr. Sie sollten daher auf beides möglichst verzichten, um das Risiko für Infekte zu verringern. Ein Rauchstopp beeinflusst zudem den Verlauf Ihrer COPD positiv und ist daher sehr zu empfehlen. Verschiedene Angebote können Sie dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören (siehe Webtipp).

Fotos: iStock.com/demaerre/ranplett



Abwehrkräfte unterstützen

Menschen mit COPD können einiges tun, um ihre Immunabwehr zu fördern. Was dabei hilfreich ist:

- **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, unter anderem mit viel Gemüse, etwas Obst und Vollkornprodukten.** Eine spezielle Diät ist bei COPD in der Regel nicht erforderlich.
- **Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee.** Das hilft, festsitzenden Schleim abzu husten, und hält die Schleimhäute der Atemwege feucht, sodass diese weniger anfällig für Erreger sind.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft.** Stimmen Sie sich bei Unsicherheit mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt dazu ab, welche Form der Bewegung für Sie geeignet ist. Schon ein kurzer Spaziergang täglich ist gut für das Immunsystem. Hinzu kommt, dass Bewegung in allen Stadien der COPD als förderlich gilt.
- **Viel Stress kann das Immunsystem schwächen. Versuchen Sie daher, sich regelmäßig bewusst zu entspannen.** Probieren Sie doch zum Beispiel einmal Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung aus.

Kleiner Pieks, großer Effekt

Eine weitere wichtige Maßnahme, um Infektionen zu vermeiden, sind entsprechende Impfungen. Dazu zählt vor allem die jährliche **Grippeimpfung**. Sie bietet zwar keinen hundertprozentigen Schutz, kann aber schwere Krankheitsverläufe abmildern, was für Menschen mit COPD entscheidend ist. Die Ständige Impfkommision des Robert Koch-Instituts empfiehlt Betroffenen mit COPD zudem, sich jährlich gegen **COVID-19** impfen zu lassen. Auch eine Impfung gegen **Pneumokokken** ist sinnvoll. Pneumokokken sind Bakterien, die verschiedene schwere Erkrankungen, allen voran Lungenentzündungen, hervorrufen können. Die Pneumokokken-Impfung ist nur einmal im Leben erforderlich. Bei Fragen zu Impfungen lassen Sie sich am besten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

WEBTIPPS

Hilfe beim Rauchstopp finden Sie unter:

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

Weitere Tipps zum Leben mit COPD im AOK-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“:

→ aok.de/copd > **COPD: Angebote und Informationen für Patienten** > **COPD-Patienten-Handbuch**

Verschiedene Möglichkeiten, um zu entspannen:

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

Ist es möglich, eine COPD zu vererben?

Meistens entsteht eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) durch jahrelanges Rauchen. Manchmal sind auch andere Schadstoffe der Auslöser, zum Beispiel bei berufsbedingtem Kontakt mit Stäuben oder speziellen Chemikalien. Nur in seltenen Fällen ist eine COPD genetisch bedingt – und so möglicherweise vererbbar. Dabei liegt ein sogenannter Alpha-1-Antitrypsin-Mangel vor.

Bei dieser Erbkrankheit fehlt ein bestimmter Eiweißstoff (Protein), der im Fall einer Entzündung den Abbau von körpereigenem Gewebe verhindert. Als Folge kommt es zu



Dr. Michael Barczok,
Pneumologe, Ulm

einer überschießenden Abbaureaktion, die vor allem die Lunge betrifft und zu einer „klassischen“ COPD mit Lungenemphysem führen kann – und mit ihren typischen Symptomen wie Atemnot.

Aber nicht jeder Mensch, der Träger des Gendefekts ist, entwickelt automatisch eine COPD. Manche Personen leben trotz des Gendefekts ohne Einschränkungen.

Was wichtig ist zu wissen: Egal, ob ein Alpha-1-Antitrypsin-Mangel vorliegt oder nicht: Generell ist ein Rauchstopp unbedingt empfohlen – ob mit oder ohne „herkömmliche“ COPD.

Nachgehakt

Unser Expertenteam für Ihre Fragen



Isabel Blessing,
Spezialistin Servicekontakte bei
der AOK Baden-Württemberg

Was ist AOK-Clarimedis?

Isabel Blessing – Dahinter verbirgt sich der medizinische Informationsservice der AOK. Ein Expertenteam aus Fachärztinnen und Fachärzten verschiedener Bereiche steht den Versicherten zur Seite ebenso wie Fachkräfte aus der Gesundheitspflege, Geburtshilfe, Psychologie und Pharmazie. AOK-Versicherte können den Service unter **0800 1 265 265** an **365 Tagen im Jahr** kostenfrei nutzen. Sie erhalten fundierte Antworten auf medizinische Fragen, von Symptomen und Untersuchungen bis hin zu Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge.

Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Isabel Blessing – Die Expertinnen und Experten können etwa erklären, worin der Unterschied zwischen COPD und anderen chronischen Atemwegserkrankungen liegt. Sie geben Tipps, was Sie selbst tun können, um möglichst gut mit Ihrer

COPD im Alltag zurechtzukommen, zum Beispiel in Sachen Atemübungen und Bewegung. Zudem erfahren Sie, warum das Rauchen für Menschen mit COPD besonders schädlich ist.

Wie kann ich AOK-Clarimedis noch nutzen?

Isabel Blessing – Neben dem kostenfreien Telefonservice können Sie E-Mails mit Fragen zusenden. Für die Themen Onkologie, Orthopädie sowie Schwangerschaft und Geburt gibt es zudem Videosprechstunden.

AOK-Clarimedis-Servicenummer:

0800 1 265 265

Halten Sie bitte Ihre AOK-Gesundheitskarte bereit.



→ aok.de/pk/thema/clarimedis-medizinische-informationen

AOK-Clarimedis aus dem Ausland
+49 30 856 142 93*

Für die Sicherheit Ihrer Daten



**Vermeehrt versuchen Betrüger, an Versicherten-
daten zu gelangen. Wie Sie sich davor
schützen und warum es sinnvoll ist, sich im
Zweifel immer an Ihre AOK zu wenden.**

Seit mehreren Jahren geben sich Betrüger immer wieder als AOK-Mitarbeitende aus. Ihr Muster dabei: Sie rufen Versicherte an oder klingeln an deren Haustüren. Darüber hinaus versenden sie Briefe oder E-Mails – fälschlicherweise mit dem Logo der AOK.

Abfrage sensibler Daten

„Diese Personen missbrauchen das Vertrauen der Versicherten in die AOK“, erklärt Manuel Bödi, Datenschutzmanager bei der AOK Baden-Württemberg. Meist würden sie versuchen, persönliche Daten abzufragen, zum Beispiel die Versichertennummer, einen Pflegegrad oder die Bankverbindung, so Bödi. Oft werde auch versucht, Verträge über Leistungen abzuschließen (etwa über Pflegeverbrauchsmitel wie Desinfektionsmittel oder Handschuhe), obwohl diese eventuell nicht notwendig sind. Dabei ist unklar, was mit den Daten im Nachgang passiert. Zudem können durch abgeschlossene Verträge hohe Kosten entstehen.

Ihre Daten in guten Händen

Solche Betrugsmaschen führen verständlicherweise zu Verunsicherung. Sie können



Manuel Bödi,
Datenschutzmanager bei der
AOK Baden-Württemberg

**Kontakt-
möglichkeiten
zu Ihrer
AOK vor Ort:**



→ aok.de/kontakt/aok-vor-Ort

sich jedoch sicher sein: „Seitens der AOK werden Ihre Daten bestens geschützt und sensibel behandelt“, betont Manuel Bödi. Ohne vorherige Terminvereinbarung gäbe es keine Hausbesuche von AOK-Mitarbeitenden. Und eine Abfrage Ihrer Daten – per Telefon, Brief oder E-Mail – erfolge in der Regel nur, wenn Sie vorab eine Anfrage an die AOK gestellt hätten und es hierzu etwa Rückfragen gäbe, erklärt Bödi.

Wie Sie auf Nummer sicher gehen

Damit Ihre personenbezogenen Daten geschützt sind, ist es wichtig, dass Sie selbst ebenfalls sorgsam mit Ihren Daten umgehen. Leider ist es oft nicht einfach, Betrüger zu erkennen. Häufig treten sie höflich und kompetent auf. „Kommt Ihnen etwas komisch vor? Ist ein Besuch oder Anruf grundlos? Hören Sie im Zweifel auf Ihr Bauchgefühl, beenden Sie das Gespräch und geben Sie keine Daten preis“, empfiehlt Manuel Bödi. Notieren Sie sich möglichst den Namen der Person und die Telefonnummer. So können Sie Ihre AOK über die Direktberatung oder in Ihrem KundenCenter vor Ort kontaktieren (siehe Kontaktmöglichkeiten links) und sich rückversichern, ob die Anfrage tatsächlich von der AOK Baden-Württemberg stammt. Auch wenn Sie sich bei einem Brief oder einer E-Mail unsicher sind, sollten Sie diese in einem AOK-KundenCenter vorlegen.





COPD – bei Männern und Frauen unterschiedlich

Viele denken, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) tritt vor allem bei Männern auf. Das stimmt, doch auch Frauen sind immer häufiger betroffen. Wie Frauen und Männer die COPD positiv beeinflussen können.

Erst seit kurzem hat die sogenannte Gendermedizin in der Öffentlichkeit und in der medizinischen Behandlung an Relevanz gewonnen. Bereits in den 1990er Jahren fanden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heraus, dass sich Erkrankungen bei Frauen und Männern verschieden auswirken – und sie zum Teil unterschiedli-

che Behandlungen benötigen. Das Geschlecht hat einen größeren Einfluss als lange Zeit angenommen, unter anderem auf den Verlauf von Erkrankungen oder die Risikofaktoren. Auch bei COPD ist das der Fall. Frauen sind heutzutage etwa genauso oft von der Lungenerkrankung betroffen wie Männer. Die Diagnose erhalten sie jedoch oft spät – unter anderem, weil sich das Krankheitsbild bei ihnen anders darstellt und sie selbst sowie Ärztinnen und Ärzte die Symptome unter Umständen missdeuten.

Stärkere Luftnot und Husten bei Frauen

Studien deuten darauf hin, dass sich eine COPD bei Frauen und Männern unterschiedlich äußert. So haben Frauen doppelt so häufig eine COPD mit chronisch entzündeten Bronchien (Bronchitis). Frauen haben

tendenziell seltener Husten und Auswurf als Männer, dafür aber häufiger Luftnot. Das führt dazu, dass sie im Alltag unter Umständen weniger belastbar sind und schlechter schlafen. Auch Begleiterkrankungen wie Angst und Depression treten bei ihnen häufiger auf. Das kann beeinflussen, inwiefern Patientinnen in der Lage sind, ihre eigene Behandlung und Rehabilitation zu unterstützen: Unter Umständen kümmern sie sich zu wenig um die eigene Gesundheit. Zudem kommt es bei Patientinnen häufiger zu Zwischenfällen, die Krankenhausbehandlungen zur Folge haben.

Geschlechtshormone beeinflussen die COPD

Doch woher kommen diese Unterschiede? Die Geschlechtshormone spielen dabei unter anderem eine Rolle. Während weibliche Sexualhormone die Lunge wohl anfälliger machen, scheint das männliche Sexualhormon Testosteron die Lungen eher zu schützen. Östrogene begünstigen zudem die Bildung toxischer Abbauprodukte durch das Rauchen, die zu COPD führen können. Hinzu kommt, dass Frauen häufiger als früher rauchen. Vermutlich ist daher der Anstieg von COPD-Erkrankungen bei Frauen so hoch.

Fürsorge betreiben

Auch wenn Sie bereits eine COPD haben, gibt es einiges, was Sie tun können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Nehmen Sie alle Lungen-

Für Frauen ist es ebenso wichtig wie für Männer, auf sich selbst zu achten.



beschwerden ernst und achten Sie auf Ihren Lebensstil. Für Männer und Frauen empfiehlt sich Folgendes gleichermaßen:

- Verschlimmern sich Symptome, suchen Sie unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf.
- Geben Sie unbedingt das Rauchen auf. Für Frauen ist das besonders wichtig, da sich ihre Lungenfunktion schneller verschlechtert (siehe Infokasten). Doch selbstverständlich ist auch für Männer ein Rauchstopp entscheidend, um ein Fortschreiten der COPD zu verlangsamen.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich, ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie gezielt für Entspannung. Meditation oder Autogenes Training in Verbindung mit Atemübungen können zum Beispiel helfen. Auch ein reges soziales Leben tut oft gut.

Tipp: Hören Sie täglich in sich hinein: Wie fühle ich mich heute? Habe ich Beschwerden? Was würde mir jetzt guttun? Das hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und einzuordnen. Unterstützen Sie Ihre Lungengesundheit, wo immer es geht (etwa auch, indem Sie das Passivrauchen vermeiden) und suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie den Rauchanstieg nicht allein schaffen. Manchmal können mehrere Anläufe nötig sein.

Wichtig: E-Zigaretten oder andere Tabakprodukte sind keine „gesündere“ Alternative zu herkömmlichen Zigaretten.

Rauchen – besonders heikel für Frauen

Obwohl Frauen im Vergleich zu Männern weniger rauchen, sind ihre Lungen anfälliger für nachhaltige Schäden, was wiederum auch schwere Krankheitsverläufe einer COPD begünstigen kann. Für Frauen ist das Rauchen damit noch gefährlicher. Die Lungenfunktion von Raucherinnen nimmt im Lauf der Zeit stärker ab, als es im Vergleich bei rauchenden Männern der Fall ist. Für alle Geschlechter gilt jedoch: Die Lunge leidet immer unter Schadstoffen wie Tabak – ein Rauchverzicht lohnt sich daher für alle.

WEBTIPPS

Wie Sie den Rauchstopp schaffen können, lesen Sie hier:

→ aok.de/magazin > Suche: **Endlich rauchfrei: So geht's**

Weitere Tipps zu einem gesünderen Leben mit COPD finden Sie im AOK-Patientenhandbuch:

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

Atemprobleme durch Allergien

Die Wohnung
vor Allergenen
schützen:

→ aok.de/magazin
> Suche: Allergisches
Asthma: Allergene zu
Hause vermeiden

Pollen, Tierhaare, Hausstaub oder Schimmelpilze – sie alle können Allergien auslösen und bei Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) den Krankheitsverlauf beeinflussen. Erfahren Sie, wie Sie allergische Reaktionen erkennen und was sich dagegen tun lässt.

Dass eine COPD als chronische Lungenerkrankung Auswirkungen auf die Atemwege hat, ist bekannt. Doch auch allergische Reaktionen können COPD-ähnliche Symptome wie Atemnot oder Husten hervorrufen und die Atmung zusätzlich belasten. Allergien entstehen, wenn das Immunsystem auf harmlose Substanzen, etwa Pollen oder

Tierhaare, übermäßig stark reagiert. Besonders Schimmelpilze stellen ein Problem dar, da sie bei COPD-Betroffenen unter Umständen akute Verschlechterungen fördern. Die Beschwerden einer COPD können sich außerdem mit Asthmasymptomen überschneiden (Asthma-COPD-Overlap-Syndrom). Meist wird Jahre vor der Diagnose einer solchen Überschneidung bereits eine Allergie und/oder Asthma diagnostiziert. In diesen Fällen reagieren die Atemwege besonders empfindlich und es kommt zu „gemischten“ Symptomen, etwa pfeifenden Atemgeräuschen oder Atemnot unter Belastung.

Allergie von COPD unterscheiden

Für Menschen mit COPD ist es wichtig, zwischen den Symptomen ihrer Grunderkrankung und denen einer Allergie zu unterscheiden. Denn beide können mit Husten und Atemnot einhergehen. Für eine Allergie typisch in Abgrenzung

Wer seine Wohnräume regelmäßig durch feuchtes Wischen mit milden Putzmitteln vom Staub befreit und zudem lüftet, vermeidet unnötige COPD-Trigger.

zur COPD sind: Hautreaktionen, beispielsweise Rötungen oder Juckreiz, nach Kontakt mit Tieren oder bestimmten Stoffen, Niesen, Schnupfen, tränende Augen oder plötzliche Atemnot nach einem Aufenthalt im Freien (vor allem zwischen Frühling und Herbst). Verstärken sich die Beschwerden in manchen Umgebungen, zum Beispiel in bestimmten Räumen, könnte dies ebenfalls auf eine Allergie hinweisen.

Auslöser erkennen und meiden

Eventuell ist ein Allergietest sinnvoll, um die genauen Ursachen für die Beschwerden zu identifizieren. Wenn Sie wissen, was die Allergie hervorruft, versuchen Sie, deren Auslöser möglichst zu meiden. Verzichten Sie beispielsweise auf den Kontakt zu Tieren. Lüften und reinigen Sie Ihre Wohnräume regelmäßig, damit kein Schimmelpilz entsteht oder sich übermäßig viel Staub ansammelt. Verschlimmern Allergien Ihre COPD-Symptome, ist es zudem ratsam, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen. Eventuell kann eine angepasste Behandlung dabei helfen, den Krankheitsverlauf zu stabilisieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.



Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin COPD

Herausgeber: AOK Baden-Württemberg, 70191 Stuttgart, aok.de/bw;
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: 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