1/2023 Bayern

DAS GesundheitsMagazin

COPD

WIEDER BESSER ATMEN

Wer als Mensch mit COPD sportlich aktiv ist, hebt seine Stimmung und kann auch freier atmen. Treten Sie einer Lungensportgruppe bei, lernen Sie in netter Gemeinschaft, was Sie sich körperlich zutrauen können – und sind für alle Situationen gut vorbereitet.

Ihre AOK Bayern

AOK AUF YOUTUBE

Wie kann ich besser atmen lernen und wie hilft mir das gegen Stress? Mehr als 500 Ratgeber- und Erklärvideos bietet der AOK-Gesundheitskanal – wöchentlich kommen neue hinzu.

youtube.com
▸ Suche: AOK – Der Gesundheitskanal

RAUCHSTOPP: GUT FÜR DIE SEELE

Stimmungstief bei Rauchstopp? Laut einer aktuellen Studie hatten Menschen, die mehr als sechs Wochen rauchfrei blieben, weniger Ängste und Depressionen. Zudem waren sie weniger gestresst als Menschen, die weiter rauchten.

Fotos: iStock.com/brizmaker (2)

GEMEINSAM BEWEGEN, **BESSER ATMEN**

Sport ist gesund und hebt die Stimmung. Menschen mit COPD profitieren von körperlicher Aktivität darüber hinaus durch eine freiere Atmung. Was Sie in Lungensportgruppen sonst noch lernen können.

Sich regen bringt Segen, heißt es so schön. Aber wussten Sie, dass Sport eine wichtige Säule der Behandlung einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist? Es kommt noch besser: Wer sportelt, ergänzt dabei die eigene medikamentöse Therapie. Körperliche Aktivität bringt nicht nur den Körper in Bewegung, sondern tut auch der Psyche gut. Aktive Menschen fühlen sich wohler in ihrem Körper und nehmen mehr am sozialen Leben teil. Nicht zuletzt können Sie mit regelmäßiger Bewegung das Fortschreiten der COPD ausbremsen.

MUT ZUR BEWEGUNG

Viele Menschen mit COPD scheuen sich jedoch vor körperlicher Anstrengung aus Furcht vor einem Atemnotanfall. Aber gerade eine bewegungsarme Schonhaltung verschlimmert die COPD langfristig. Um sich je nach Belastbarkeit an das richtige Maß heranzutasten, ist die Teilnahme an einer Lungensportgruppe sehr zu empfehlen. Hier zeigen Ihnen qualifizierte Fachübungsleiterinnen und -leiter Übungen und berücksichtigen dabei Ihr Krankheitsstadium sowie mögliche Begleiterkrankungen ebenso wie Ihre allgemeine Fitness.

Titel: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz; Illustrationen: iStock.com/Happy_vector/Diamond Dogs

Was Sie mit Lungensport erreichen können:

- Indem Sie die Atemhilfsmuskulatur stärken, wird der Schleim besser abtransportiert, das Lungenvolumen vergrößert sich und Atemnot wird seltener. Sie können befreit aufatmen.
- Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
- Sie werden leistungsfähiger und belastbarer. Daher können Sie Ihre alltäglichen Belange besser meistern und werden mobiler. Insgesamt wird durch Sport die Selbstständigkeit von Menschen mit COPD erhöht.
- Sport außerhalb der eigenen vier Wände, insbesondere gemeinsam mit anderen Betroffenen, steigert Lebensfreude und Selbstbewusstsein.
- Sport hellt die Stimmung auf und hat daher auch eine positive Wirkung bei Depression.
- Studien haben gezeigt, dass sportlich aktive Menschen mit COPD weniger häufig ins Krankenhaus müssen und länger leben.

Professionelle Anleitung

In einer Lungensportgruppe zeigen Ihnen Fachübungsleitende, was Sie sich körperlich zutrauen können.

Das lernen Sie in einer Lungensportgruppe:

- **Welche Sportarten oder Übungen für Sie geeignet sind.** Bei COPD werden vor allem solche Bewegungsarten empfohlen, die den ganzen Körper moderat und gleichmäßig trainieren. Dazu gehören etwa Aquafitness, Laufen (Walking) oder Gymnastik. Sportarten, die Ihnen kurzfristige Höchstleistungen abverlangen mit hohem Puls und schneller Atemfrequenz wie beispielsweise Fußball oder Tennis, sollten Sie hingegen meiden. Für Menschen, die wenig mobil sind, kann ein Fahrradergometer praktikabel sein. Zusätzlich zum Ausdauersport ist auch ein Krafttraining sinnvoll, etwa mit Fitnessbändern. Das stärkt die für die Atmung wichtigen Muskelpartien.
- **Wie viel Sport möglich ist und wie Sie vermeiden, sich zu überfordern.** Generell empfohlen wird ein regelmäßiges Ausdauertraining kombiniert mit einem sanften Krafttraining. Wie intensiv das Training sein kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Der eine macht Nordic Walking, während bei einer anderen ein Spaziergang zunächst ausreicht. Um nicht aus der Puste zu kommen, sollten Sie stets Ihre Atmung und Ihren Puls im Blick haben.
- **Welche unterstützenden Mittel Ihnen zur Verfügung stehen.** Auch wenn es nicht zum Einsatz kommt und nur zu Ihrer Beruhigung dient: Nehmen Sie zum Sport stets Ihr Notfallmedikament mit. In der Lungensportgruppe machen Sie zudem zwischen den Übungen Lungenfunktionstests mit dem Peak-Flow-Meter, um frühzeitig eine aufkommende Atemwegsverengung festzustellen. So lernen Sie, Ihre Erkrankung zu kontrollieren und den körperlichen Einsatz anzupassen.

Sind Sie nun entschlossen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen? Dann konsultieren Sie zunächst Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Egal ob Sie in Eigenregie Sport treiben oder an einer Lungensportgruppe teilnehmen möchten: Der medizinische Check und ärztliche Beratung sind sinnvoll. Wenn medizinisch indiziert und von Ihnen erwünscht, können Ihr Arzt oder Ihre Ärztin den Lungensport anschließend als „Rehabilitationssport“ verschreiben.

WEBTIPP

Eine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe finden Sie unter:

lungensport.org ▸ *Lungensport Register*
(Es gibt zuweilen auch die Möglichkeit, Lungensport online zu absolvieren.)

LESETIPP

Mehr Informationen zum Thema Lungensport, inklusive persönlicher Erfahrungsberichte, finden Sie auf den Seiten der Arbeitsgemeinschaft Lungensport:

lungensport.org ▸ *Der Lungensport*

RICHTIG HUSTEN

BEI COPD

Sie sind ein gut eingespieltes „Reinigungsteam“: die Schleimhäute der Bronchien und der Husten. Wenn wir Fremdstoffe einatmen, werden sie von Schleim umhüllt und von den Flimmerhärchen in die oberen Atemwege befördert. Von hier schleudert der Husten sie mit Wucht hinaus. Diese im Grunde kluge „Müllentsorgung“ kann aber für Menschen mit ständigem Hustenreiz, etwa bei einer COPD, sehr belastend werden. Permanenter Husten erschöpft, ist schmerzhaft und kann zu Atemnot führen. Vielen Menschen sind Hustenattacken in der Öffentlichkeit zudem unangenehm. Chronischer Husten kann daher dazu führen, dass bei Betroffenen Ängste davor entstehen und sie sich aus Scham von anderen fernhalten und zurückziehen.

SCHONEND HUSTEN

Es ist daher wichtig zu wissen, dass Sie lernen können, „richtig“ zu husten. Es gilt nämlich, trockenen und unproduktiven Husten zu verhindern, hartnäckigen Schleim gut abzuhusten und die Atemwege zu schonen.

DAS TUT GUT BEI HUSTEN UND ATEMNOT

- Nehmen Sie den Kutschersitz ein, das entspannt die Atemmuskulatur.
- Alternativ können Sie auch die Arme vor dem Bauch verschränken. Damit unterstützen Sie die Rumpfmuskeln, während Sie husten.
- Bremsen Sie den Druck ab, indem Sie mit geschlossenem Mund in ein Taschentuch husten. Setzen Sie zwischendurch die Lippenbremse ein. Der Gegendruck weitet die Bronchien und wirkt einer Atemnot entgegen.
- Trinken Sie viel, um die oberen Atemwege feucht zu halten. Am besten ist lauwarmes Wasser oder Tee (Anis, Fenchel oder Thymian wirken beruhigend).
- Auch Inhalieren feuchtet die Atemwege an und ermöglicht, Schleim besser abzuhusten. Am besten eignen sich Vernebler mit isotonischer Kochsalzlösung.
- Das Abklopfen des Brustkorbs dient ebenfalls der Schleimlösung. In der Atemschule oder Physiotherapie erlernen Sie die genaue Vorgehensweise.
- Es gibt Medikamente, wie hustenlösende oder -stillende Säfte, um Schleim zu mobilisieren und Hustenreiz zu mindern. Auch pflanzliche Präparate, wie Isländisch Moos oder Ambroxol, können hilfreich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Lungenfacharzt, welche Mittel für Sie infrage kommen.

LESETIPP

lungeninformationsdienst.de
▸ *Suche: richtig husten*

Danke fürs Mitmachen!

Verzichten Sie mit uns auf Papier für eine **nachhaltige, umweltbewusste Kommunikation**. Künftig erhalten Sie das AOK-GesundheitsMagazin im Januar und September per Post. Digital finden Sie alle vier Ausgaben kostenfrei unter:

aok.de/bayern/curaplaninfo

Foto: iStock.com/GlobalStock

23-0073

IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **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 oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

Curaplan