AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin COPD

3/2026

Bleiben Sie dran

Viele COPD-Betroffene haben etliche Rauchstoppversuche hinter sich. Doch geben Sie nicht auf, sondern wagen Sie es erneut. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Wie Sie den nächsten Versuch erfolgreich angehen, lesen Sie hier.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Erneut Anlauf nehmen

Dass Menschen wieder mit dem Rauchen anfangen, kommt vor. Statt sich zu grämen, setzen Sie beim nächsten Rauchstopp-versuch besser auf bewusste Strategien. Wir zeigen, welche hilfreich sein können.

SUCHE NACH DEM WARUM

Um künftige Rückfälle zu vermeiden, hilft es, zu verstehen, wie es überhaupt dazu gekommen ist.
Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welche Situation hat mich dazu gebracht, wieder zu rauchen?
- Was hätte mir geholfen, damit das nicht passiert?
- Wie kann ich mich auf kritische Situationen besser vorbereiten?
- Welchen Einflüssen sollte ich künftig aus dem Wege gehen?

Sie sind nach einem Rauchstopp rückfällig geworden? Sicher sind Sie darüber enttäuscht. Vielleicht ärgern Sie sich sogar. Bewerten Sie das erneute Rauchen nicht als Niederlage. Laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kann es bis zu sieben Versuche brauchen, um dem Rauchen endgültig abzuschwören. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr Teil eines Prozesses.

Oft sind es bestimmte Gewohnheiten oder Verhaltensmuster, mit denen Sie ursprünglich Positives verbinden: Sind Sie zum Beispiel abends mit Freunden unterwegs gewesen und wurden an die jahrelang praktizierte Wohlfühl-Kombination aus Bier und Wein zusammen mit einer Zigarette erinnert? Vielleicht hatten Sie aber auch eine Pause und um Sie herum haben sich viele zum Kaffee eine Zigarette angesteckt? Oder Sie haben sich über jemanden geärgert und daraus ist der Impuls entstanden, wieder zu rauchen? Vielleicht hatten Sie eine anstrengende Situation und unterbewusst entstand der Wunsch, sich entspannen zu wollen – mit einer Zigarette.

Geben Sie sich einen Ruck und notieren Sie die Antworten zu den oben gestellten Fragen. Überlegen Sie sich, wann Sie wieder bereit dazu sind, einen Rauchstoppversuch zu machen.

Eine sichere Bank: die WOOP-Methode

Zusätzlich können Sie es bei Ihrem nächsten Versuch mit der sogenannten

Titel: iStock.com/mapodile

Die WOOP-Methode

Mehr zur WOOP-Methode hier:
→ aok.de/magazin > Suche: Wie wir unsere Ziele erreichen

1. Wish/Wunsch:

Was wünschen Sie sich? Schreiben Sie etwa auf, dass Sie rauchfrei leben möchten.

2. Outcome/Ergebnis:

Was wäre das Ergebnis? Machen Sie sich klar, dass Sie ohne Rauchen langfristig gesünder wären. Der Verlauf Ihrer COPD bessert sich. Und der Waldspaziergang wäre beispielsweise wieder leichter möglich.

3. Obstacle/Hindernis:

Welche Hindernisse gilt es zu überwinden? Zum Beispiel die verführerischen Situationen oder die körperlichen Abhängigkeitsbeschwerden.

4. Plan:

Was ist Ihr Plan, um die Hindernisse zu bewältigen? Sie können etwa Angehörige um Unterstützung bitten. Oder Sie besuchen einen Nichtraucherkurs, der Ihnen hilft, dem Nikotin zu widerstehen.

Ist der Drang, zu rauchen, groß, kann es helfen, körperlich aktiv zu sein und sich damit abzulenken – und gänzlich neue Routinen zu entwickeln.

WOOP-Methode probieren – um so Ihr Ziel zu erreichen. Diese ist wissenschaftlich erprobt und basiert auf bewusstem Erkennen und Planen. Wie die Methode funktioniert, ausführliche Infos und ein Erklärvideo finden Sie im Link (oben rechts).

Aufschreiben hilft

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, wenn Sie die WOOP-Methode anwenden. Gehen Sie in Ruhe die Schritte der Reihe nach durch. Beantworten Sie die Fragen so konkret wie möglich. Schreiben Sie Ihre Antworten auf. Das hilft, Ihr Ziel wirklich zu erreichen.

SCHON MAL DIESE DINGE AUSPROBIERT?

Darüber hinaus haben sich bei starkem Rauchverlangen folgende Tipps bewährt:

- Verlassen Sie, wenn möglich, sofort das Umfeld oder beenden Sie die Situation, die das Bedürfnis zu rauchen bei Ihnen auslöst.
- Atmen Sie zehnmal bewusst tief durch, bevor Sie entscheiden, wieder zu rauchen. Meist überlegen es sich Menschen, die in Versuchung geraten, dann doch noch mal.
- Fragen Sie sich ernsthaft, ob der Auslöser es Ihnen wirklich wert ist, die hart erkämpfte Rauchfreiheit aufzugeben.
- Reden Sie mit ehemaligen Rauchenden darüber, wie diese es geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören – und was sich seitdem für sie verändert hat.

WEBTIPP

Die AOK bietet kostenfreie Unterstützung durch Kurse und qualifizierte Rauchentwöhnungsprogramme (sowie Angebote des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit mit Infos, Selbsttest und Raucherprotokoll) unter:
→ aok.de > Suche: Nichtraucher werden

Fotos: iStock.com/mapodile (2)

Husten, aber richtig

Ständig zu husten, stört viele COPD-Betroffene. Lesen Sie hier, wie Sie möglichst effektiv und dennoch sanft husten.

Husten ist ein normaler Schutzreflex des Körpers. Er dient dazu, die Atemwege freizuhalten und Sekret aus den Bronchien zu entfernen. Wer eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) hat, hustet oft sehr stark und lange. Das kann Brust- und Kopfschmerzen oder Heiserkeit auslösen. Husten erschöpft dann, führt zu Atemnot und belastet auf Dauer das Zwerchfell. Manche schämen sich zudem fürs Husten und versuchen, es zu unterdrücken. Dabei ist es wichtig, zu lernen, „richtig" zu husten – um hartnäckigen Schleim loszuwerden, die Atemwege zu schonen und Hustenanfälle zu reduzieren.

Gezielte Atemtechniken können helfen, Sekret zu lösen.

Tipps zum sanften Husten

- Nehmen Sie den **Kutschersitz** ein (siehe Foto unten), das entspannt die Atemmuskulatur. Oder Sie verschränken die Arme vor dem Bauch. Das unterstützt die Rumpfmuskeln, während Sie husten.
- Bremsen Sie den Druck ab. Husten Sie mit geschlossenem Mund portionsweise in ein Taschentuch. Setzen Sie zwischendurch die **Lippenbremse** ein (siehe Foto oben), um Atemnot zu vermeiden.
- Zusätzlich können Sie beim Husten **mit den Fingern sanft auf Ihre Brust klopfen,** um Sekret zu mobilisieren. *Haben Sie einen Herzschrittmacher,* klären Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob das Brustklopfen für Sie geeignet ist.
- **Trinken Sie reichlich,** um das Sekret zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Geeignet sind stilles Wasser oder ungesüßter Tee.
- Auch regelmäßiges **Inhalieren mit Kochsalzlösung** kann helfen, Sekret zu lösen und besser abzuhusten.

Weitere Tipps zu einem guten Umgang mit Ihrer COPD im Handbuch der AOK: → **aok.de/pk/copd-handbuch**

MEDIKAMENTE MIT BEDACHT

Es gibt spezielle hustenlösende oder hustenstillende Medikamente, etwa Säfte mit pflanzlichen Inhaltsstoffen. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob diese für Sie geeignet sind.

Wichtig: Ist der Husten zunehmend stark und quälend, mit blutigem Auswurf, hohem Fieber oder akuter Atemnot verbunden, gehen Sie in Ihre Praxis zur Abklärung.

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ **aok.de/bayern/femna**

Fotos: AOK (2)

26.0006_3

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *COPD*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. 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.

3/2026/10.08.2026

Eine gute Entscheidung

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

AOK-Curaplan