

# Das Gesundheits Magazin *COPD*

4/2023



## Herzgesund leben mit COPD

Haben Sie eine COPD, ist es wichtig, auch Ihr Herz im Blick zu haben. Denn Lunge und Herz beeinflussen sich gegenseitig. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

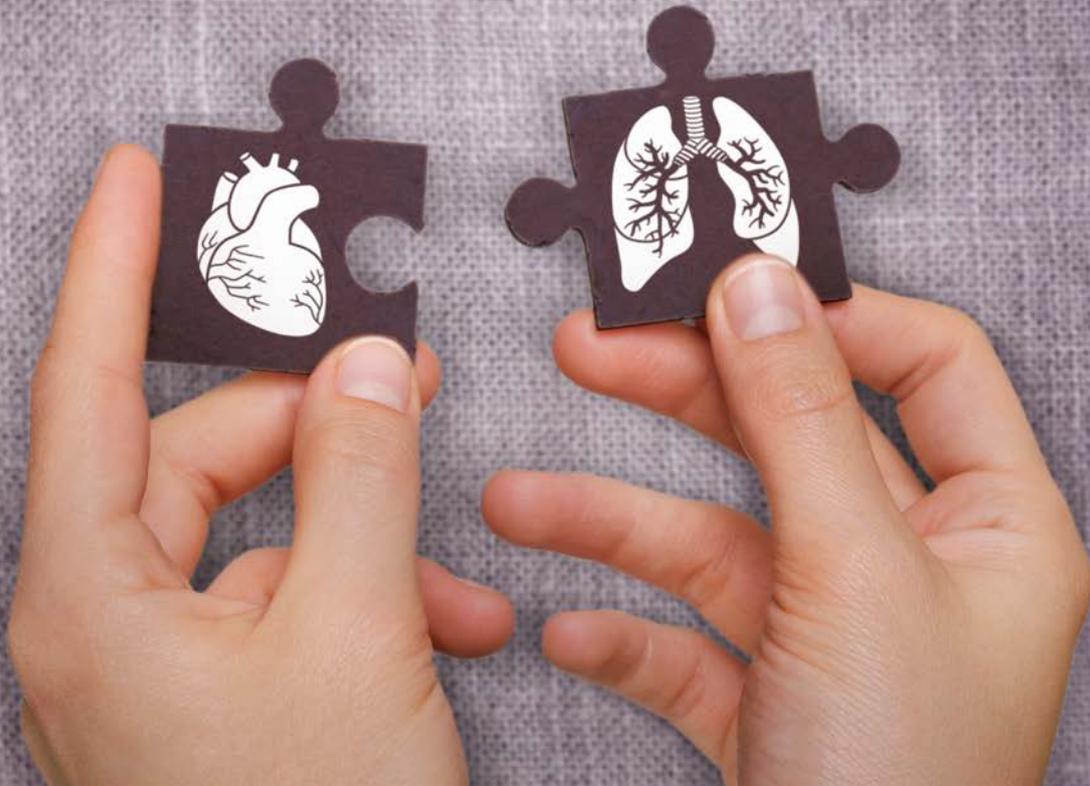
### Gemeinsam stark

**Jeder Zehnte in Deutschland leidet unter einer COPD.** Das zeigt: Sie sind nicht allein. Selbsthilfegruppen können eine wichtige Stütze bieten. Und auch die Forschung ist aktiv, um Behandlungsmöglichkeiten für Sie und andere Betroffene kontinuierlich zu verbessern.

### Schluss mit dem Rauchen

**Wie schaffe ich es endlich,** von den Zigaretten loszukommen? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt auf ihrer Website umfassende Tipps zum Rauchstopp, extra verständlich in Leichter Sprache.  
→ [rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de) > **Leichte Sprache**

# Wie Herz und Lunge zusammenspielen



**U**nsere Lunge und das Herz spielen sich wie zwei harmonische Matchpartner gegenseitig die Bälle zu: Das Herz pumpt sauerstoffarmes Blut in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird und wiederum zum Herzen zurückkommt. Von dort fließt es dann in den gesamten Körper. Ist einer der beiden Matchpartner aber krank und trifft die Bälle nicht mehr richtig, gerät das Spiel aus dem Takt und der andere Spieler wird in Mitleidenschaft gezogen. Daher führt eine chronische

Lungenkrankheit wie die COPD häufig zu einer Herzerkrankung. Die Wahrscheinlichkeit dafür ist bei Betroffenen mit COPD zweieinhalbmal so hoch wie bei gesunden Menschen. Umgekehrt ist bei Schäden am Herzen das Risiko für eine akute Verschlechterung – eine Exazerbation – der COPD hoch.

## **COPD: Ihre Wirkung aufs Herz**

Die chronische Verstopfung der Atemwege durch Schleim sowie COPD-bedingte Schäden an den feinen Lungen-

bläschen stören den Gasaustausch, wodurch das vollständige Ausatmen der Luft behindert ist. In der Folge überbläht die Lunge und raubt dem Herzen Platz in der Brust. Es pumpt dadurch schlechter und der Sauerstoffgehalt im Blut nimmt weiter ab. Diese ungünstige Entwicklung für das Herz wird durch Entzündungsreaktionen noch verstärkt, die sich von der COPD-belasteten Lunge aus im Körper ausbreiten können.

Die allgemein erhöhte Entzündungsaktivität bei schlecht eingestellter COPD kann zu Bluthochdruck, Gefäßverkalkungen und Blutgerinnseln führen. Das steigert das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Bei Menschen mit COPD besteht langfristig das Problem, dass zu wenig Sauerstoff eingeatmet und nicht genügend Kohlendioxid abgeatmet werden kann. Um den verminderten Sauerstoffgehalt im Blut auszugleichen, erhöht das Herz seine Pumpleistung. Diese chronische Mehrbelastung kann

**Herz und Lunge brauchen einander. Daher ist es wichtig, dass beide gesund sind und bleiben. Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan trägt dazu bei. Aber es gibt noch mehr, was Sie für beide Organe tun können.**

eine Herzschwäche bewirken. Zumeist entwickelt sich eine Schwäche der rechten Herzkammer (Rechtsherzinsuffizienz), da das Blut von dort in die erkrankte Lunge gepumpt wird. Genannt wird dies auch Lungenherz (Cor pulmonale), da sich aufgrund der COPD eine Herzinsuffizienz entwickelt hat.

## Herzschwäche früh erkennen

Etwa 20 Prozent der Menschen mit COPD sind von einer Herzschwäche betroffen. Eine optimale Therapie der COPD sowie eine frühzeitige Diagnose der Herzschwäche sind entscheidend, um mit konsequenter Behandlung die negative Wechselwirkung von Lunge und Herz zu durchbrechen. Leider ist eine Herzschwäche oft schwer zu erkennen, da sie sich durch Kurzatmigkeit bemerkbar macht – das ist auch ein Symptom der COPD. Menschen mit COPD werden daher im Rahmen von AOK-Curaplan jährlich gezielt auf Herzerkrankungen untersucht. Das ist wichtig, da sich beides neben Atemnot ebenfalls durch Brustenge und verringerte Leistungsfähigkeit äußern kann. Ist dies der Fall, sprechen Sie auch von sich aus das Thema in Ihrer Arztpraxis an.

Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin wird Sie bei Verdacht auf eine Herzerkrankung zur Abklärung fachärztlich überweisen.

Die nebenstehenden Tipps können dabei helfen, dass es Ihrer Lunge und Ihrem Herz gut geht.

## WEBTIPPS

Weitere Hinweise, wie Sie selbst aktiv Ihre COPD positiv beeinflussen können, finden Sie im Patientehandbuch der AOK „Luft zum Leben“

→ [aok.de/copd](https://aok.de/copd) > **COPD: Angebote und Informationen für Patienten** > **COPD-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“**

Atemphysiotherapie in Ihrer Nähe:

→ [atemwegsliga.de](https://atemwegsliga.de)  
> **Service** > **Physiotherapeuten**



## Gut kontrollierte COPD schützt auch das Herz

- Haben Sie stets Ihre Lungenfunktion im Blick, zum Beispiel mit einem Peak-Flow-Meter (handliches Gerät zur Feststellung der Ausatemungsgeschwindigkeit). Im Rahmen von AOK-Curaplan wird Ihre Lungenfunktion ebenfalls regelmäßig von der Ärztin oder dem Arzt überprüft.
- Trainieren Sie Ihre Atemmuskulatur – zum Beispiel in einer Lungensportgruppe oder mithilfe einer Atemphysiotherapie. Die Deutsche Atemwegsliga e.V. bietet zu Letzterem eine Datenbank mit Suchfunktion, siehe Webtipp links.
- Setzen Sie Atemtechniken wie Lippenbremse oder Kutschersitz bei Luftnot ein.
- Wohldosierte und regelmäßige Bewegung ist das A und O, um Lunge, Herz und Kreislauf fit zu halten. Schon ein kurzer Spaziergang am Tag kann Ihnen guttun.
- Achten Sie auf ein gesundes Gewicht – weder Über- noch Untergewicht sind optimal.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und ausreichend. Bei Unsicherheiten kann eine Ernährungsberatung helfen – fragen Sie dazu Ihre AOK.
- Vermeiden Sie Infektionen durch gute Hygiene und die empfohlenen Impfungen, etwa gegen COVID-19, Grippe, Pneumokokken und RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus).
- Rauchen ist ein Risikofaktor für Lunge sowie Herz und daher unbedingt zu vermeiden.
- Befolgen Sie konsequent die ärztlich verordneten Therapien. Nehmen Sie Medikamente auch langfristig wie besprochen ein.

# Wieder besser atmen



**E**ine fortgeschrittene COPD kann dazu führen, dass die Lunge dem Körper nicht mehr ausreichend Sauerstoff liefert. Betroffene sind ständig müde und weniger leistungsfähig. Auch das Herz kann geschädigt sein. Eine Langzeit-Sauerstofftherapie (LOT) hilft, die Symptome zu lindern, sich besser zu fühlen und wieder selbstständiger zu leben. Wichtig ist, dass Sie zu sich und Ihrer Erkrankung stehen.

### Sauerstofftherapie – was sie bringt

Bei einer LOT erhält der Körper über einen dünnen, durchsichtigen Schlauch – die sogenannte Nasenbrille – zusätzlichen Sauerstoff. Dieser kommt aus einem mobilen Tank. Die Behandlung ist rund um die Uhr oder mindestens 15 Stunden am Tag erforderlich. Denn der Körper kann den Sauerstoff nicht speichern, sondern verbraucht ihn sofort.

### Individuelle Lösungen finden

Als ständiger Begleiter kann solch ein Tank lästig sein, aber er ist entscheidend für Ihre Behandlung und Lebensqualität. Ist die Handhabung des Geräts oder der Nasenbrille schwierig, sprechen Sie dies in der Praxis an. Eventuell gibt es andere, für Sie geeignetere Modelle. Wer mag, sucht sich eine Selbsthilfegruppe, die Sie unterstützt.

### Tipps für die Sauerstofftherapie

- Platzieren Sie den Sauerstoffkonzentrator möglichst mittig in der Wohnung. So ist er gut erreichbar.
- Eine Dämmplatte unter dem Gerät macht es leiser und verhindert Vibrationen des Bodens.
- Sauerstoff ist äußerst entflammbar. Während Sie den Sauerstoffkonzentrator nutzen, sind brennende Kerzen und Rauchen strengstens verboten.
- Kondenswasser, das sich in den Schläuchen ansammelt, sollte ausgeblasen werden. Das verhindert Bakterien. Daher einmal im Monat alle Schläuche des Gerätes wechseln.
- Den Stabfilter einmal pro Woche gründlich unter fließendem Wasser reinigen; lassen Sie ihn dann vollständig trocknen.
- Damit Ihre Nasenschleimhäute nicht austrocknen, muss der Sauerstoff immer feucht sein. Wechseln Sie aus hygienischen Gründen täglich das Wasser im Wasserbehälter.
- Sprays oder pflegende Cremes helfen gegen gereizte Nasenschleimhäute.
- Schaumstoffhüllen oder dünne Kompressen verhindern Druck auf den Ohrmuscheln.

Foto: iStock.com/Phynart Studio



### JUBILÄUMS-EVENT DER AOK BAYERN

**Warum ist das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) AOK-Curaplan für chronisch Kranke so gewinnbringend? Welche Rolle spielt ihre Gesundheitskompetenz und wie entwickelt sich das DMP weiter? Darum ging es beim Hybrid-Event anlässlich des 20-jährigen DMP-Jubiläums. Zur Aufzeichnung: → [aok-mindspace.de](https://aok-mindspace.de)**  
**> Chronisch gut versorgt: 20 Jahre DMP > zur Aufzeichnung**

23-0106

### Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; 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](https://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](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**