

# DAS GesundheitsMagazin

COPD

## ENDLICH OHNE

So viele vergebliche Versuche – wer Raucher ist, weiß, wie schwer es ist, dem Glimmstängel abzuschwören. Eine Betroffene beschreibt, was sie dazu bewogen hat, es erneut zu versuchen und wie sie es geschafft hat, dem blauen Dunst die rote Karte zu zeigen.

Ihre AOK Bayern

## WIEDER ENTSPANNT

### Wieso bin ich eigentlich so angespannt?

Das kostenfreie AOK-Online-Programm „Stress im Griff“ verhilft zu mehr Gelassenheit und bietet Entspannungstechniken. Mehr zu dem Vier-Wochen-Kurs unter:

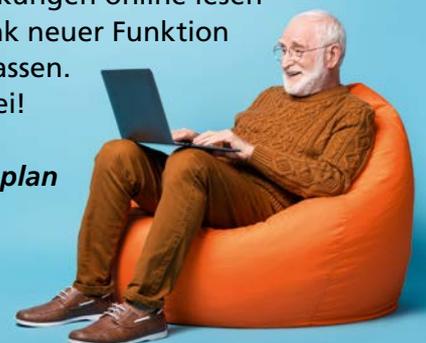
 [stress-im-griff.de](https://stress-im-griff.de)

## NOCH MEHR LESEGENUSS

### Sie mögen unser AOK-GesundheitsMagazin?

Ab sofort können Sie diese Hefte auch zu weiteren Erkrankungen online lesen – oder sie sich dank neuer Funktion sogar vorlesen lassen. Viel Freude dabei!

 [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)



# DEM REIZ

**SABINE MEIER\* AUS DEM ALB-DONAU-KREIS HAT OFT VERSUCHT, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN. DIESES MAL HAT SIE ES GESCHAFFT – MITHILFE VON ATEM- UND KÖRPERÜBUNGEN UND DEM ZIEL, IHRE COPD IN SCHACH ZU HALTEN.**

Ihre erste Zigarette – da war sie gerade mal 14 Jahre alt. Es war Neugier und Abenteuerlust, die Sabine Meier dazu brachte, mit ihrer Freundin auf Rädern zu einem Feldweg fern des Dorfes zu fahren und dort heimlich zu rauchen. Versteckt haben sie die Packung im Astloch eines Baumes. Mit 16 war sie gern in Discos unterwegs, wollte cool sein und liebte es, über die eine oder andere Zigarette mit Leuten schnell ins Gespräch zu kommen. Nach der Ausbildung stieg dann die Anzahl der Zigaretten von einigen wenigen auf rund 30 pro Tag.

Heute, mit 54 Jahren, ist Sabine Meier, die in der Nähe von Ulm lebt und als Angestellte arbeitet, froh, dass sie nach 40 Jahren weg vom blauen Dunst ist. Vor einigen Monaten war bei ihr als Nebenbefund einer anderen Erkrankung ein Lungenemphysem festgestellt worden: Ihre Lunge ist überbläht und ein Teil ihrer Lungenbläschen unwiderruflich zerstört. Sie hat COPD, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung – und damit gehen gravierende Folgen einher. Sabine Meier ist

inzwischen klar, dass sie etwas ändern musste, um ein schnelles Fortschreiten zu verhindern.

## SO VIELE VERSUCHE

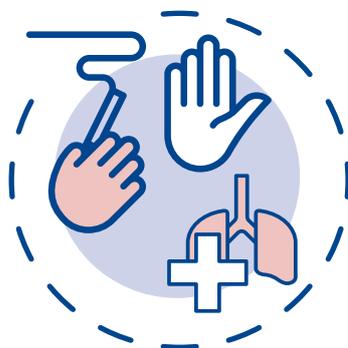
Geraucht hat Sabine Meier immer gern. Dennoch wollte sie mehrfach ernsthaft damit aufhören. Das erste Mal mit 25 – wegen ihrer kleinen Tochter. Versucht hatte sie es mit Unterstützung durch Akupunktur, Hypnose und einem sehr bekannten Nichtraucherbuch. Meist kam sie über zweieinhalb Monate ohne Zigaretten nicht hinaus. Bei einem Fest ein paar Züge bei jemandem mitgeraucht, „und schon war ich wieder mit von der Partie!“. Es nur aus eigener Kraft zu schaffen misslang ebenso – eine Stresssituation, und der zwanghafte Gedanke ans Rauchen war bei ihr wieder da.

Den entscheidenden letzten Versuch löste ein Rauchentwöhnungs-Flyer aus, den sie im Zuge der Lungenemphysem-Diagnostik im Ulmer Lungenzentrum sah. Dieser verwies auf Entwöhnkurse. Mehr als acht Monate ist es her, dass Meier die

## SIE MÖCHTEN MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN?

**Diese Dinge können Ihnen helfen:**

- Mit der Ärztin oder dem Arzt über den Rauchausstieg sprechen und einen Termin dafür vereinbaren.
- Das eigene Umfeld informieren und um Unterstützung bitten.
- Typische Rauchsituationen analysieren und Antirückfallstrategien entwickeln.
- Für Ablenkung sorgen: Spazierengehen, Hobbys nachgehen, mit Freunden verabreden, die Nichtraucher sind.
- In schwachen Momenten: Mit den Fingern, der Hand oder dem Arm eine Acht in die Luft zeichnen oder die Hände mit einer angenehm duftenden Handcreme massieren.



# WIDERSTEHEN

letzte Zigarette geraucht hat. Sie hat zwar bisher keine Atemnot oder Einbußen in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Doch die Sorge, irgendwann auf ein Sauerstoffgerät angewiesen zu sein, bestärkt sie, an ihrem Ziel festzuhalten.

## DAS LASTER AUSTRICKSEN

Sabine Meier hat es zu guter Letzt doch noch geschafft – ohne Medikamente, mithilfe des Rauchstopp-Kurses und unterstützt durch das bereits genannte Rauchstopp-Buch. Auch weil ihre Atemtherapeutin sie bei jedem Kontakt gefragt hat, ob und wann sie aufhören möchte mit dem Rauchen. Schließlich war Sabine Meier bereit. Zuvor hatte sie viele Atem- und Körperübungen gelernt und verinnerlicht, wie sie ihre Sucht in schwachen Momenten austricksen kann. Ihr half außerdem, dass sie sich in den acht Sitzungen des Rauchentwöhnungs-Kurses mit anderen Teilnehmern austauschen konnte.

Zudem stärken sie die Möglichkeit, ihre Atemtherapeutin bei Problemen anrufen zu können und konkrete Übungen – wie etwa Wasser im Mund hin- und herzubewegen, statt zur Zigarette zu greifen. Auch den Trick, mit der Zunge den Mund auszustreichen, empfindet sie als gute Ablenkung oder sich auf die Oberschenkel zu schlagen und „Haha“, „Hihi“, „Hoho“, „Huhu“ zu machen. Wichtig ist es, dem Reiz zu rauchen zu widerstehen und durch gesündere Handlungen zu ersetzen. Motiviert hat sie außerdem, dass sich bereits fünf Wochen nach dem

Rauchstopp ihre Lungenkapazität um zehn Prozent verbessert hat.

In ihrem Freundes- und Bekanntenkreis sind zwar noch einige Raucher, aber es mache ihr nichts aus, wenn diese rauchen, sagt Meier. Eventuell zwei bis drei Kilo zuzunehmen, schreckt sie nicht vom Rauchstopp ab, weil sie weiß, dass sich diese wieder abtrainieren lassen. Nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie sei sie viel spazieren gegangen, was ihr guttue. Sie hat mittlerweile erkannt, dass der Wunsch, das Rauchen aufzugeben, von ihr selbst kommen musste. „Und es muss auch der richtige Zeitpunkt dafür sein“, so Meier. Kommen doch mal Zweifel auf, macht sie sich immer wieder klar, warum sie geraucht hat und in welcher Situation das Bedürfnis danach steigt. Positiv findet sie, dass Wohnung, Auto, Haare und Kleidung nicht mehr nach Qualm riechen. Auch der Atem sei wieder frisch. So

ein bisschen wie mit 14 – vor dem Radeln zu dem Baum mit der versteckten Zigaretenschachtel am Ende des Dorfes.

\* Wir haben den Namen, der uns bekannt ist, aus persönlichen Gründen anonymisiert.

## GUT ZU WISSEN

In Deutschland rauchen rund 26 von hundert Männern und 19 von hundert Frauen. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind im Schnitt sieben Anläufe nötig, um die Nikotinsucht dauerhaft zu bewältigen. Fürs Aufhören ist es nie zu spät: Wer etwa mit 40 Jahren aufhört, gewinnt statistisch betrachtet im Vergleich zu denen, die weiter rauchen, neun Jahre an Lebenszeit. Auch Ältere profitieren vom Rauchstopp.

## HIER BEKOMMEN SIE UNTERSTÜTZUNG



[zentrale-pruefstelle-praevention.de](https://zentrale-pruefstelle-praevention.de)

► Informationen zur Kooperationsgemeinschaft ► Die Allgemeinen Ortskrankenkassen ► Dann Ihre jeweilige AOK anklicken



[aok.de](https://aok.de)

► Suche: AOK-Expertenforum  
Nichtrauchen

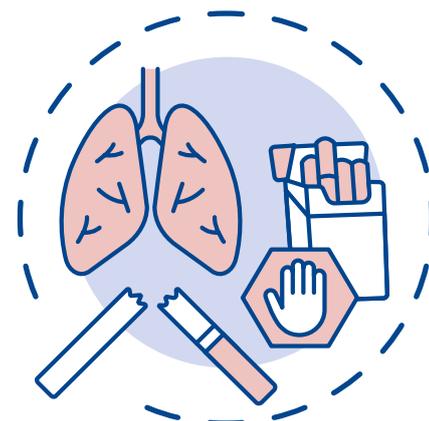
**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):** Kostenfreie BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung: **0800 8313131**



[rauchfrei-info.de](https://rauchfrei-info.de)



[rauchfrei-programm.de](https://rauchfrei-programm.de)





# LUST AUF WÄRME

**Winterzeit ist Saunazeit. Wer auf ein paar Dinge achtet, kann auch mit einer COPD das wohltuende Schwitzbad genießen.**

Haben Sie Lust, in den Wintermonaten Wärme zu tanken? Ein Saunabesuch – das wäre doch etwas. Haben Sie eine COPD, müssen Sie keineswegs auf diese Art der wohltuenden Entspannung verzichten. Hier ein paar Tipps, damit das Saunieren ein Genuss wird.

**Das Gespräch suchen:** Bevor Sie sich ins Saunavergnügen stürzen, sollten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten. Nur sie können beurteilen, ob ein Schwitzbad für Sie unbedenklich ist.

**Vorsicht Viren:** Gehen Sie niemals mit oder nach akuten Beschwerden in die Sauna – und seien Sie vorsichtig während der Erkältungszeit. Als Mensch mit einer COPD sind Sie besonders anfällig für die Ansteckung mit Viren. Saunieren Sie daher, falls möglich, wenn nur wenige Leute in der Sauna sind.

**Behutsam steigern:** Gerade als Anfängerin oder Anfänger ist es wichtig, bei niedrigen Saunatemperaturen zu beginnen – etwa bei 45 bis 60 Grad. Setzen Sie sich auf die



unterste Bank und lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich langsam an die Wärme zu gewöhnen. Das betrifft auch die Dauer des Saunagangs: Anfangs reichen drei bis fünf Minuten. Vertragen Sie die Sauna gut, können Sie die Dauer – aber bitte nur langsam – steigern. Übertreiben Sie es nicht mit dem Saunieren.

**Extreme? Lieber nicht:** Bei Saunaaufgüssen steigen Temperatur und Luftfeuchtigkeit an, was Ihre Lunge belasten kann. Gleiches gilt für dort verwendete Aromen, die Ihre Bronchien zu sehr reizen. Vermeiden Sie daher generell Aufgüsse. Gleiches gilt für Kälte: Ein Sprung ins kalte Tauchbecken kann dazu führen, dass sich Ihre Bronchien schlagartig verengen. Duschen Sie sich nach dem Saunagang lieber warm bis lauwarm ab.

**Bestens gerüstet:** Haben Sie Ihren Bronchodilatator dabei, um auf eventuelle Beschwerden schnell reagieren zu können. In einem verschließbaren Plastikbeutel in der Umkleidekabine ist er gut vor Hitze und Feuchtigkeit geschützt.



## IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](http://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winkler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, 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](http://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](http://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

