AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin COPD

2/2023

Der Einfluss des Darms

Lunge und Darm stehen in Verbindung zueinander. Mit verschiedenen Tipps fördern Sie nicht nur Ihre Darmgesundheit, sondern unterstützen auch Ihre Lunge. Wir zeigen, wie das gelingen kann.

Ihre AOK Bayern.

Belastung durch **Long-COVID**

Auch Monate nach einer Corona-Infektion können Beschwerden auftreten, etwa chronische Erschöpfung, Atemnot oder Konzentrationsprobleme. Der Oberbegriff dafür ist Long-COVID. Noch ist unklar, wie viele Menschen davon betroffen sind.

Long-COVID-Coach der AOK

Mit dem kostenfreien Internetangebot Long-COVID-Coach unterstützt die AOK Betroffene und Angehörige. Inklusive 26 Erklär- und Übungsvideos sind dort die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengestellt. Sie finden den Long-COVID-Coach hier:
→ aok.de/long-covid

Wie unser Darm die Lunge schützt

Was hat unser Darm mit der Lunge zu tun? Mehr als Sie vielleicht denken. Beide Organe beeinflussen sich gegenseitig. Menschen mit COPD können dies nutzen: Wer sich gut ernährt, sorgt für einen gesunden Darm und schützt damit auch die Lunge. Und wer nicht raucht, senkt das Risiko für Atemwegsinfekte. Das nützt wiederum dem Darm.

Darm stärkt die Immunabwehr der Lunge

Darm und Lunge sind mit einer Vielzahl von Kleinstlebewesen wie Bakterien, Viren oder Pilzen besiedelt, die eine wichtige Rolle für die Abwehrkräfte spielen. Die Gesamtheit dieser Organismen wird als Mikrobiom bezeichnet. In der Lunge sorgt es dafür, dass aus der Luft eingeatmete Schadstoffe abgewehrt werden und das Immunsystem stimuliert wird. Unser Darm ist bis zu sieben Meter lang und sein Mikrobiom daher besonders groß sowie vielfältig. Etwa 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darm. Das ist so viel, dass auch andere Organe davon profitieren können. So haben Forschende heraus-

Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung halten den Darm in Schwung.

Titel: Westend61/Stefanie Aumiller

WEBTIPPS

Sie möchten mehr über die vielen Eigenschaften der Darmflora erfahren?

→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Darmflora – unverzichtbar für uns

Ihre AOK bietet verschiedene Kurse an, etwa für mehr Bewegung und Entspannung:

→ aok.de/gesundheitskurse

gefunden, dass Immunzellen aus dem Darm über das Blut und das Lymphsystem in die Lunge gelangen, wo sie sich nützlich machen. In der Wissenschaft wird von der sogenannten Darm-Lungen-Achse gesprochen.

Atemwegsinfekte setzen dem Darm zu

Das Mikrobiom der Lunge ist weniger vielfältig als das im Darm. Menschen mit COPD haben eine veränderte Flora in der Lunge, verglichen mit Gesunden. Hinzu kommt, dass sie besonders anfällig für Atemwegsinfekte sind. Wer raucht, schädigt die Lunge zusätzlich, denn dann können Krankheitserreger leichter eindringen. Kommt es zu einer bakteriellen Infektion, die mit einem Antibiotikum behandelt werden muss, kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. Bei häufiger Antibiotikagabe kommt es oft zu Durchfall, der den Darm reizt. Aber auch bestimmte Medikamente, die zur Behandlung von COPD eingesetzt werden, können zu Magen-Darm-Beschwerden führen, wie Bauchschmerzen oder Übelkeit.

Sie haben es in der Hand: gesunde Ernährung

Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Gleichgewicht in Ihrem Darm wiederherzustellen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann viel zu einem gesunden Immunsystem im Darm – und damit auch in der Lunge – beitragen. Beispiel Ballaststoffe: Diese werden durch bestimmte Bakterien im Darm in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt, die an der Herstellung von Immunzellen beteiligt sind. Ein Teil davon wird in die Lunge transportiert, wo sie vor Entzündungen schützen können. Das bedeutet: Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert das Immunsystem in Darm und Lunge. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten pro Tag aufzunehmen. Zudem gibt es weitere Maßnahmen, mit denen Sie Ihren Darm unterstützen können.

Das tut Ihrem Darm gut:

- Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich, ausgewogen und möglichst saisonal.
- Walnüsse, Walnuss-, Raps- und Leinöl enthalten Omega-3-Fettsäuren, die positiv auf das Immunsystem wirken.
- Milchprodukte enthalten wichtiges Zink.
- Gesund sind zudem fermentierte Lebensmittel, die Milchsäurebakterien enthalten. Dazu gehören Joghurt, Buttermilch, Sauerkraut oder Sauerteigbrot.
- Meiden Sie künstliche Nahrungszusätze, indem Sie selbst kochen.
- Setzen Sie Zucker sparsam ein.
- Trinken Sie ausreichend (etwa 1,5 Liter Wasser oder kalorienarme Getränke täglich). Das unterstützt Ihr Immunsystem und erleichtert das Abhusten von bei COPD häufig auftretendem hartnäckigem Schleim.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Ausdauersportarten wie Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen werden besonders empfohlen.
- Vermeiden Sie Stress, etwa mit Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation.

Fotos: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz, Westend61/Stefanie Aumiller

COPD-Schulung

Was erwartet mich?

Wurde bei Ihnen gerade eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) diagnostiziert oder wissen Sie schon länger von ihr? Dann ist es sinnvoll, an einer COPD-Schulung teilzunehmen. Wir können Sie nur ermutigen: Eine Schulung hilft beim besseren Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Beratung in kleinen Gruppen

In einer Schulung lernen Sie unter anderem, wie eine COPD entsteht und welche Risikofaktoren mit ihr einhergehen. Sie erfahren in mehreren Sitzungen, wie Sie gut für sich sorgen und den Alltag meistern. Der Austausch mit anderen Betroffenen dort ist ebenfalls hilfreich. Auch Angehörige können an der Schulung teilnehmen.

Ängste verringern

Je besser Sie Ihre COPD verstehen, umso leichter können Sie Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Befragungen zeigen, dass Betroffene durch eine Schulung mehr wissen und sich sicherer fühlen. Das mildert Ängste sowie psychische Belastungen – und steigert Ihre Lebensqualität.

Wenn Sie Interesse an einer COPD-Schulung haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt direkt an.

Das lernen Sie in einer COPD-Schulung

- Was geschieht bei einer COPD im Körper?
- Welche Rolle spielen das Rauchen und der Rauchstopp?
- Welche Medikamente helfen und wie nehme ich sie ein?
- Wie kontrolliere ich meinen Gesundheitszustand mit Peak-Flow-Meter und Tagebuch?
- Welche Anzeichen deuten auf eine Verschlechterung (Exazerbation) hin?
- Was muss ich im Notfall tun (Betroffene und Angehörige)?
- Welche atemerleichternden Stellungen gibt es und wie funktioniert die Lippenbremse?
- Wie ernähre ich mich richtig?
- Warum ist Bewegung wichtig und welche kommt infrage?
- Wie können Angehörige Betroffene mit COPD unterstützen?

WEBTIPPS

Schauen Sie doch einmal ins AOK-Patientenhandbuch COPD „Luft zum Leben“, Stichwortverzeichnis unter „Schulung“:

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

Mehr Informationen finden Sie auch hier:
→ patienten-information.de
> Suche: COPD – Soll ich an einer Schulung teilnehmen?

Foto: iStock.com/Ableimages

23-0084

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *COPD*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 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; 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

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