

# DAS GesundheitsMagazin

## Asthma

## DEM TIEF KEINE CHANCE

Bei jeder Asthmaerkrankung gibt es gute und schlechte Phasen. Das wirkt sich dementsprechend auf das seelische Wohlbefinden aus. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Asthma und Psyche zusammenhängen und wie Sie achtsam mit sich umgehen.

Ihre AOK Bayern

## INTENSIVE GERÜCHE,

ETWA VON **GEWÜRZNELKEN, MINZE ODER VANILLE**, KÖNNEN DAS VERLANGEN NACH EINER ZIGARETTE AUSBREMSEN. LEGEN SIE SICH FÜR DEN RAUCHSTOPP ALSO EINEN VORRAT VON IHREM LIEBLINGSDUFT ZU.

## Vertrauen Sie Ihrer GESUNDHEITS-APP?

Die Checkliste vom Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert, worauf Sie besonders achten sollten.

 [aps-ev.de](https://aps-ev.de)

▶ Publikationen

▶ Online-Checkliste  
Gesundheits-Apps



Asthma und Psyche

# **STIMMUNGSTIEFS**

## **NICHT KLEINREDEN**

**N**icht jede Asthmaerkrankung verläuft gleich. Viele Patienten haben ihre Erkrankung gut im Griff und spüren im Alltag selten etwas davon. Bei schwerem Asthma kann das jedoch anders aussehen: Atemnot ist ein bedrohliches Gefühl und bleibt es auch, selbst wenn man das Spray für den Notfall immer griffbereit hat. Das kann auf Dauer auch das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Asthma oft schon im Kindesalter Anzeichen einer Depression zeigen: Sie empfinden beim Spielen oder anderen fröhlichen Aktivitäten weniger Freude als ihre gesunden Altersgenossen.

## PSYCHE UND ATMUNG

Depressionen und Ängste nehmen nicht nur die Leichtigkeit aus dem Leben – sie können das Atmen auch zusätzlich erschweren. Denn die Psyche ist eng mit der Atmung verknüpft. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal gespürt, wie Ihnen das Atmen schwerer

fiel, wenn Sie sich geärgert haben oder traurig waren. Starke Gefühle aktivieren jenen Teil des Nervensystems, der auch die Bronchien verengt, und können so Atemnot auslösen.

## STIMMUNGSTIEFS ERNST NEHMEN

Natürlich hat jeder mal ein oder zwei schlechte Tage. Wenn Ihre Stimmung aber länger als zwei Wochen im Keller ist, außerdem auch Antriebslosigkeit und Interessenverlust auftreten, sollten Sie unbedingt hellhörig werden: Es muss nicht gleich eine handfeste Depression vorliegen, aber es könnte eine werden. Und so weit soll es ja gar nicht erst kommen. Wichtig ist, dass Sie negative Gefühle nicht abtun. Diese Emotionen können ein Zeichen sein, dass wir mit etwas in unserem Leben unzufrieden sind.

Vertrauen Sie sich Ihrem Arzt an, wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrem Asthma überfordert zu sein. Eventuell kann er Ihre Behandlung anpassen oder Ihnen andere Hilfestellungen

anbieten. Versuchen Sie, Stress im Alltag zu vermeiden, und nehmen Sie sich Zeit, sich um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Auch regelmäßige körperliche Bewegung kann hilfreich sein und möglicherweise Beschwerden lindern. Sprechen Sie mit einer Person in Ihrem Umfeld, der Sie vertrauen, über Ihre Gefühle und überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann ebenfalls hilfreich sein.

## Moodgym

Das AOK-Onlineprogramm Moodgym kann Ihnen helfen, mit Stimmungstiefs und Ängsten umzugehen. Sprechen Sie aber vorher mit Ihrem Arzt, wenn Sie es nutzen wollen.

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

## Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die das Leben wie ein Grauschleier überzieht. Betroffene fühlen sich kraft- und antriebslos. Sie empfinden wenig Freude, auch nicht bei Aktivitäten, die ihnen früher viel Spaß gemacht haben. Auch Freunde und Angehörige können mit Aufmunterungen wenig ausrichten. Eine Depression gehört in ärztliche Behandlung. Erfahren Sie mehr:

 [deutsche-depressionshilfe.de](https://deutsche-depressionshilfe.de)

# DEN WINTER GENIESSEN MIT ASTHMA



**S**chneeballschlachten, Eislaufen und Spaziergänge an sonnigen Wintertagen – ein Heidenspaß und auch Menschen mit Asthma müssen darauf nicht verzichten. Im Gegenteil: Wohl-dosierte Bewegung tut der Lunge auch an frischer Winterluft gut. Zwar können kalte Luft und feuchter Nebel der asthmakranken Lunge zusetzen: Es gibt aber Möglichkeiten, sich zu schützen.

## ATEMLUFT ANWÄRMEN

Regel Nummer eins ist so schlicht wie einfach: Atmen Sie durch die Nase. Die eingeatmete Luft wird so vorgewärmt, bevor sie in die Atemwege gelangt. Diesen Effekt können Sie noch verstärken, wenn Sie Mund und Nase mit einem Schal bedecken.

## SANFTE ÜBERGÄNGE

Manchmal ist es nicht die Kälte

selbst, sondern ein schneller Wechsel von warm nach kalt, der die Bronchien verkrampfen lässt. Deshalb ist es ratsam, bevor Sie rausgehen, kurz in einem etwas kühleren Raum zu verharren, etwa im Flur, statt im Wohnzimmer. Trockene Heizungsluft mögen empfindliche Atemwege ebenfalls nicht. Die Heizung also besser nicht auf volle Pulle stellen und regelmäßiges Lüften nicht vergessen!

## BEI PROBLEMEN ZUM ARZT

Wie viel Kälte die Bronchien vertragen ist unterschiedlich und muss jeder für sich ausprobieren. Sinkt das Thermometer jedoch deutlich unter null, sollten Sie lieber drinnen bleiben. Treten im Winter trotzdem verstärkt Atemprobleme

auf, können Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob Sie die Medikamentendosis vorübergehend anpassen sollten.

## Gesund & aktiv mit Ihrer AOK

Wir unterstützen Sie: etwa mit „Yoga für Einsteiger“ oder der neuen Ernährungsberatung über Video, Telefon oder Chat:

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



## IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Asthma | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 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** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **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](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

