

DAS GesundheitsMagazin

COPD

SO STÄRKEN SIE DIE KNOCHEN

Brüchige Knochen sind eine häufige Folgeerkrankung bei COPD. Die gute Nachricht: Sie können wirklich vieles tun, um Ihren Bewegungsapparat zu stabilisieren. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

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

▶ Publikationen

▶ Online-Checkliste
Gesundheits-Apps



Starke Knochen:
**SO BRINGT SIE
NICHTS INS
WANKEN**

Die Knochen erneuern sich im Laufe des Lebens ständig: Alte Knochenmasse wird abgebaut und durch neues Gewebe ersetzt. Bei jungen Menschen überwiegt der Aufbau, sodass die Knochen eher stabil sind. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Schwerpunkt Richtung Abbau und die Knochen werden brüchiger. Manche Menschen verlieren dann so viel Knochenmasse, dass schon ein vermeintlich harmloser Sturz zu schweren Brüchen führen kann. Ärzte sprechen von einer Osteoporose.

Menschen mit COPD haben ein höheres Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Dafür gibt es mehrere Gründe. So scheinen die entzündlichen Prozesse in der Lunge auch die Knochen anzugreifen. Eine wichtige Rolle spielt aber auch der Lebensstil: Rauchen, Bewegungsmangel und Untergewicht hemmen den Wiederaufbau der Knochen. Genau da können Sie ansetzen: Die richtigen Lebensgewohnheiten stärken nicht nur die Knochen – auch das Atmen wird Ihnen leichter fallen.

Rauchstopp: Verzichten Sie unbedingt aufs Rauchen und bitten Sie, wenn nötig, Ihren Arzt um Hilfe. Rauchen ist einer der wichtigsten und häufigsten Risikofaktoren für Osteoporose. Eine Untersuchung in den USA hat gezeigt, dass Raucher ein deutlich höheres Risiko für eine Hüftfraktur haben als Nichtraucher.

Ab in die Sonne: In der Sonne produziert der Körper Vitamin D, und das fördert den Knochenaufbau. Halten Sie sich möglichst täglich eine halbe Stunde bei Tageslicht draußen auf.

Essen Sie sich stark: Sonne ist der beste Vitamin-D-Lieferant. Doch im Winter gibt es oft zu wenig davon. Dann können Sie Ihren Vitamin-D-Bedarf aus den im Körper gespeicherten Vitamin-D-Reserven und über Lebensmittel decken (s. *rechts*)*. Wenn Sie dazu ausreichend Kalzium zu sich nehmen, profitieren die Knochen gleich doppelt.


Achten Sie auf Ihr Gewicht: Das gilt vor allem, wenn Sie Untergewicht haben. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie ein paar Kilos zulegen können.

Bleiben Sie aktiv: Bewegung fördert den Knochenaufbau. Versuchen Sie, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, täglich aktiv zu sein, etwa durch Spaziergänge oder leichtes Krafttraining. Mit speziellen Übungen können Sie auch Ihr Gleichgewicht trainieren und so Stürzen aktiv vorbeugen (s. *Kasten*).

*Im Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, Vitamin D zu bilden. Insbesondere chronisch Kranke und Pflegebedürftige können oft nicht so lange im Freien unterwegs sein, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Bei Hinweisen auf Vitamin-D-Mangel wird der Arzt dies kontrollieren und eventuell die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten empfehlen. Auf eigene Faust sollte man diese jedoch nicht einnehmen, sondern nur in der vom Arzt empfohlenen Dosis.

In Balance bleiben

Kleine Trainingseinheiten können bewirken, dass Sie nichts so schnell ins Wanken bringt. Versuchen Sie, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Anfänger dürfen sich am Waschbecken festhalten. Weitere Übungen bietet die folgende Broschüre:

 [bzga.de](https://www.bzga.de) ▶ Infomaterialien
▶ *Gesundheit älterer Menschen*
▶ „Gleichgewicht und Kraft – das Übungsprogramm“

Futter für die Knochen

Vitamin D

Fette Fischarten, etwa Hering, Lachs oder Makrele
Hühnerei, Margarine, eventuell mit Vitamin D angereichert

Kalzium

Gemüse, Mineralwasser, Nüsse
Milchprodukte, etwa Butter, Käse, Vollmilch

Lieber nicht

Lebensmittel mit viel Phosphat oder Oxalsäure: Cola, Wurst, Rhabarber, Spinat, Kakaopulver

KERZEN UND
BÖLLER:

VORSICHT FEINSTAUB!

Ob die Wachskerzen auf dem Adventskranz oder das Feuerwerk in der Silvesternacht. Die stimmungsvolle Beleuchtung während der Feiertage kann Menschen mit COPD zu schaffen machen.

Kerzen gehören in die Weihnachtszeit wie Tannenbaum und Lebkuchen: Wer COPD hat, sollte jedoch nicht zu viele echte Kerzen auf einmal anzünden. Beim Abbrennen von echten Wachskerzen entsteht Feinstaub, der in der kranken Lunge Beschwerden verursachen kann. Brennende Duftkerzen setzen zusätzlich Reizstoffe frei. Unser Tipp: Schmücken Sie auch den Weihnachtsbaum lieber mit einer elektrischen Lichterkette.

Wesentlich mehr Feinstaub entsteht beim Silvesterfeuerwerk. Noch Stunden nach dem funkelnden Spektakel ziehen dichte Rauchschwaden durch die Straße und dringen beim Öffnen der Fenster ins Haus. Wenn Menschen mit COPD die Feinstäube einatmen, können sich Husten und Atemnot massiv verschlimmern – auch Exazerbationen, also akute Verschlechterungen, sind möglich. Die Beschwerden halten sich oft hartnäckig, selbst wenn sich die Böllernebel längst verzogen haben.

Das sollten Sie bedenken, wenn Sie es an Silvester kochen lassen wollen. Oder wenn Sie vorhaben, auf dem Balkon anzustoßen. Besser wäre es, sich einen Logenplatz hinter

dem geschlossenen Fenster einzurichten – auch wenn das „stimmungstechnisch“ nicht ganz dasselbe ist. Wenn die Luft wieder etwas reiner ist, können Sie ins neue Jahr mit einem schönen Spaziergang starten.

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/
meinegesundheits](https://aok.de/bayern/meinegesundheits)



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 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), 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 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**

