

# DAS GesundheitsMagazin

COPD



## FRISCHLUFT – ABER JA!

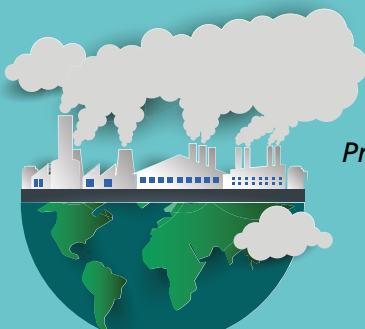
Kalte Luft kann die Atemwege belasten, wenn Sie COPD haben. Dennoch ist es äußerst wichtig, sich auch im Winter draußen körperlich zu betätigen.

Wer seinen Spaziergang gut vorbereitet, kann die kalte Jahreszeit problemlos genießen.

Ihre AOK Bayern

### WIDO-GESUNDHEITSATLAS COPD

Haben Menschen in Gegenden mit größerer Luftverschmutzung häufiger COPD? Antworten etwa auf Fragen wie diese gibt der neue Gesundheitsatlas COPD vom Wissenschaftlichen Institut der AOK.



 [wido.de](http://wido.de)

- ▶ Publikationen und Produkte
- ▶ Buchreihen
- ▶ Gesundheitsatlas
- ▶ Alle Ausgaben seit 2019

### GEBÜNDELTES KNOW-HOW

Mit einer COPD zu leben, ist herausfordernd. Das AOK-Patientenhandbuch COPD unterstützt Sie mit vielen Infos dabei. Sie finden es hier:

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

- ▶ COPD
- ▶ Mehr über AOK-Curaplan erfahren
- ▶ Patientenhandbuch „Luft zum Leben“



# WINTERWONNE – DIE KALTE JAHRESZEIT GENIESSEN



## IM WINTER: ACHTEN SIE AUF DIESE PUNKTE

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.
- Lassen Sie sich gegen Grippe und Peumokokken impfen (bzw. frischen Sie letztere alle sechs Jahre auf).
- Bereiten Sie Ihre Lunge auf die Kälte vor: Ein Schal vor dem Mund hilft, die Atemluft zu erwärmen.
- Lüften Sie regelmäßig und sorgen Sie für eine gute Luftfeuchtigkeit.
- Schützen Sie sich vor Infektionen und vergessen Sie nicht, Hände zu waschen und auf Abstand zu bleiben.
- Seien Sie aktiv! Mit Spaziergängen an der frischen Luft tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

**F**allen im Winter die Temperaturen, ziehen sich bei Menschen mit COPD die Bronchien zusammen. Es kann zu Atemnot und Husten kommen. Auch steigt das Risiko für plötzliche Verschlechterungen der COPD (Exazerbationen). Trockene Luft in Innenräumen kann die Bronchien reizen und das Atmen zusätzlich erschweren. Wer sich jedoch gezielt vor der Kälte schützt, kann gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit kommen. Nur Mut zu Bewegung und frischer Luft!

## 1. SPRECHEN SIE MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT

In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, Medikamente regelmäßig einzunehmen. Eventuell kommen für Sie auch eine Dosierhöhung oder zusätzliche schleimlösende Medikamente infrage, um das Risiko von Exazerbationen zu minimieren. Eine Grippe-Impfung (jedes Jahr) und eine Pneumokokken-Impfung (zirka alle sechs Jahre) können wirksamen Schutz geben. Ebenso ist es gut, regelmäßig mit dem Peak-Flow-Meter zu messen, ob sich möglicherweise Ihre Lungenwerte verschlechtert haben.

## 2. SORGEN SIE FÜR AUSREICHEND FRISCHLUFT

Gerade im Winter ist es wichtig, zu lüften. Sehen Sie morgens einen Kondensstreifen auf dem Fenster, ist es an der Zeit. In der Regel reicht es, zwei- bis dreimal täglich fünf bis zehn Minuten stoßzulüften – mit weit geöffneten Fenstern. Am besten ist eine Temperatur zwischen 20 und 22 Grad, im Schlafzimmer etwas weniger. Ist die Raumluft sehr trocken, helfen feuchte Handtücher beziehungsweise Wasserschalen auf der Heizung oder ein Luftbefeuchter. Im Idealfall liegt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen zwischen 40 und 60 Prozent; mit einem Hygrometer lässt sich der Wert einfach überprüfen.

## 3. STIMMEN SIE DIE LUNGE SANFT AUF TEMPERATURWECHSEL EIN

Bereiten Sie Ihre Atemwege gut auf die Kälte vor: Suchen Sie vor dem Gang nach draußen für einige Minuten ein kühleres Zimmer auf. Bedecken Sie, bevor Sie ins Freie treten, Ihren Mund mit einem Tuch oder einem Schal. So können sich Ihre Atemwege schrittweise an die kältere Luft gewöhnen.

## 4. BEHALTEN SIE ABSTAND UND HYGIENE BEI

Auch wenn Sie bereits gegen Covid-19 geimpft sind, lohnen sich Abstand und Hygiene, um Sie vor möglichen Atemwegserkrankungen zu schützen. Erreger haben bei COPD-Patientinnen und -Patienten ein leichtes Spiel und Infekte können bei ihnen größere Schäden anrichten als bei Patientinnen und Patienten mit gesunden Atemorganen. Vor allem im Winter ist es wichtig, sich gründlich die Hände zu waschen, da viele Viren und Bakterien im Umlauf sind. Auf Händeschützteln sollten Sie weiterhin verzichten.

## 5. GÖNNEN SIE SICH FRISCHLUFT

Gehen Sie nach draußen. Eine Runde im Freien hebt die Stimmung, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem. Auch im Winter eignet sich der Wald für Spaziergänge. Die meist eher trockene Winterluft ist hier in der Regel etwas feuchter, weil Bäume Feuchtigkeit absorbieren und sie bei Trockenheit wieder abgeben. Atmen Sie durch die Nase ein, damit die Luft vorgewärmt wird, bevor sie die Lunge erreicht.

# WARUM SICH DER RAUCHSTOPP LOHNT

## FRAUEN MIT COPD BESONDERS GEFÄHRDET


COPD ist längst keine klassische Männerkrankheit mehr. Immer häufiger tritt die Lungenerkrankung auch bei Frauen auf. Unter den 40- bis 49-Jährigen sind mehr Frauen als Männer erkrankt. Grund dafür ist vermutlich, dass der Anteil an Raucherinnen in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen ist. Aktuelle Daten weisen darauf hin, dass COPD bei ihnen teils zu einem schlechteren Verlauf und zu stärkeren Beschwerden führt.

Auch wenn der Anstieg der Erkrankungsraten bei Frauen inzwischen größer ist als bei Männern, wird bei ihnen eine COPD leider häufig später diagnostiziert und behandelt. Hinzu kommt, dass die Lungenerkrankung bei Frauen oft schwerwiegender verläuft: Da ihr Lungenvolumen durchschnittlich kleiner ist und sie feinere Gefäße in ihren Atemwegen haben, können die Inhaltsstoffe von Zigaretten bei ihnen mehr Schaden anrichten als bei männlichen Rauchern. Auch psychisch leiden Frauen mehr unter der Erkrankung als Männer: Laut einer schwedischen Studie nehmen sie die Atemwegseinschränkungen durch die COPD deutlicher wahr und entwickeln häufiger eine Depression als Männer.

Sind Sie als Frau von einer COPD betroffen, lohnt es sich also, das Rauchen unbedingt aufzugeben – je früher, desto besser. Sie haben dann weniger Beschwerden durch Begleiterkrankungen einer COPD. Des Weiteren haben Untersuchungen gezeigt, dass sich die Lungenfunktion bei Frauen durch den Rauchstopp stärker bessert als bei Männern, die dem Glimmstängel abschwören. Die medikamentöse COPD-Therapie der Erkrankung ist für beide Geschlechter indes die gleiche. Von körperlicher Aktivität profitieren beide gleichermaßen stark. Egal, ob Mann oder Frau: Versuchen Sie, vom blauen Dunst wegzukommen. Jeder Versuch ist ein Erfolg!

## HIER BEKOMMEN SIE UNTERSTÜTZUNG

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

AOK-Expertenforum Nichtrauchen:  [aok.de](http://aok.de)  
▶ Suche: AOK-Expertenforum Nichtrauchen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  [rauchfrei-info.de](http://rauchfrei-info.de)

Kostenfreie BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung: **0800 8313131**

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



## 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 Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, Robinson Zuñiga | **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](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**

