

DAS GesundheitsMagazin

COPD


COPD UND DIABETES


Manche Menschen mit COPD haben auch „Zucker“. Wie Sie dies möglicherweise verhindern, erste Anzeichen rechtzeitig bemerken oder diese Doppelbelastung managen können, erfahren Sie hier.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse



COPD – KURZ ERKLÄRT

**Umfassend, seriös
und leicht verständlich** –
das Onlineportal des
Bundesgesundheitsministeriums zeigt
auf, was COPD ist.
Kurzweilige Infos, ein Video sowie
weiterführende Verweise finden Sie hier:

 gesund.bund.de
► Suche: COPD

IMMER GUT VORBEREITET

**Mit der kosten- und werbefreien App
„Luftqualität“** vom Umweltbundesamt
haben Sie immer die aktuellen Fein-
staub- oder Stickstoffdioxid- und
Ozonwerte im Blick, aber auch
Vorhersagen. Zudem
erhalten Sie Verhaltenstipps
für Aktivitäten im Freien.

**Gibt es für Android
und iOS**



SIE HABEN ES MIT IN DER HAND

Zuweilen geht eine COPD mit einer Diabeteserkrankung einher. Wie sich dies vermeiden oder sich damit besser umgehen lässt – in enger ärztlicher Abstimmung und mit einem aktiven Lebensstil.

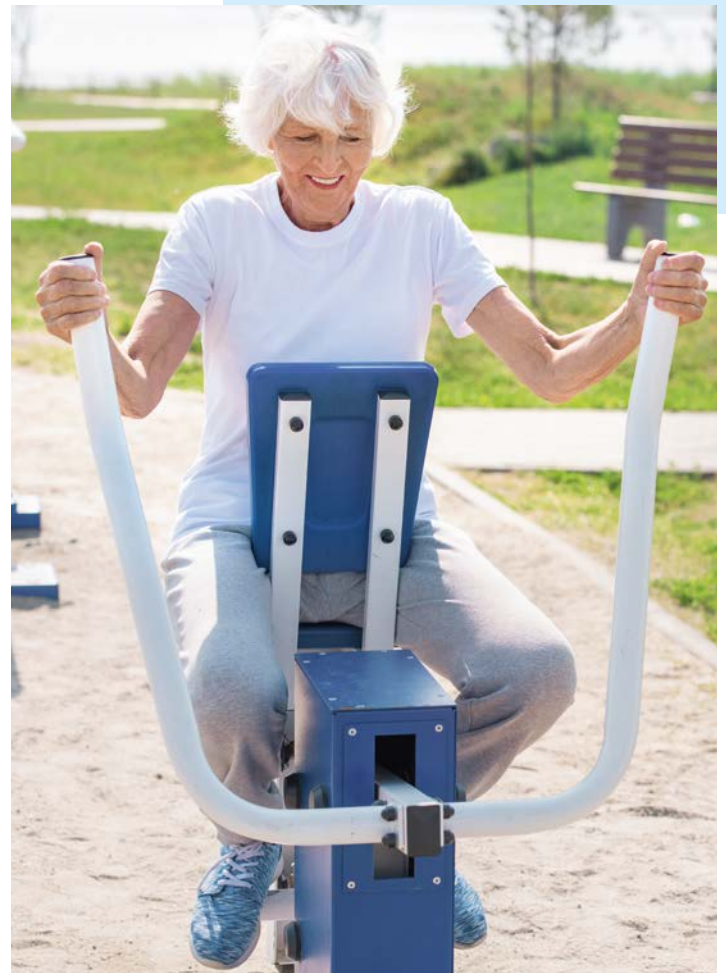
Das Leben mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) birgt einige Herausforderungen. Kommen dann noch Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder Diabetes Typ 2 hinzu, ist dies für Betroffene nicht leicht. Die Doppelbelastung von „Zuckerkrankheit“ und COPD betrifft relativ viele Menschen mit dieser Lungenerkrankung: immerhin 25 von 100. Haben diese ein sogenanntes metabolisches Syndrom, also zu viel Bauchfett, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte und Bluthochdruck, sind es sogar 30 von 100 Menschen.

GEGENSEITIGE BEEINFLUSSUNG

Wie die eine Erkrankung zur anderen führt, ist noch nicht endgültig erforscht. Was die Wissenschaft aber weiß, ist, dass sich beide Erkrankungen gegenseitig ungünstig beeinflussen. Die COPD ist gekennzeichnet von starker Atemnot. Daraus resultiert häufig ein Bewegungsmangel. Außerdem benötigen die Betroffenen bestimmte Medikamente, um der Verschlechterung ihrer Erkrankung (Exazerbationen) entgegenzuwirken. Hat jemand Diabetes, geht dies häufig mit Übergewicht einher, was die Beweglichkeit einschränkt und wiederum einen ungünstigen Effekt auf die Atemwegserkrankung hat.

BEWEGUNGSMANGEL ZIEHT VIEL NACH SICH

Beiden Erkrankungen ist gemein, dass sie von Entzündungsprozessen begleitet sind. Die Mechanismen sind noch nicht geklärt, aber es ist bekannt, dass diese Entzündungsprozesse auch die Teilungsfähigkeit von Zellen einschränken, was wiederum chronische Erkrankungen fördert. Haben Patientinnen und Patienten erst mal eine COPD, führt dies häufig in eine Abwärtsspirale: Um die Belastungsatemnot zu vermeiden, werden die Betroffenen inaktiver und bewegen sich immer weni-



Körperlich aktiv sein, hält gesund

Wer sich bewegt, beugt dem Muskelabbau vor, tut seiner Atemwegsmuskulatur etwas Gutes und ist besser gestimmt.

ger. Dies verschlechtert die Stoffwechselsituation und befördert so den Diabetes. Eine Diabeteserkrankung indes erhöht das Risiko für Infektionen, Exazerbationen und Lungenentzündungen, die die COPD-Betroffenen stark schwächen können.



VORBEUGEN LÄSST SICH DIABETES, INDEM SIE

- Übergewicht abbauen,
- sich mediterran und damit gesund ernähren,
- regelmäßig körperlich aktiv sind,
- das Rauchen aufgeben.

gen und stärkt Ihre Atemwegsmuskulatur: So kommen Sie besser durch den Tag, sind (wieder) selbstständiger und können besser sowie freier atmen. Da diese Gruppen auch ärztlich begleitet sind, lernen Sie darüber hinaus viel über Ihre Erkrankung und die Zusammenhänge von COPD und Diabetes. Das gemeinsame Sporteln in der Gruppe hebt die Stimmung und Sie fühlen sich nicht allein.

ZWEIFACH EINGESTELLT

Hinzu kommen die Medikamente. Menschen mit einer COPD nehmen mitunter Kortisonpräparate ein, um die chronische Entzündung der Bronchialschleimhäute unter Kontrolle zu bringen. Werden diese aber – hochdosiert oder über eine längere Zeit – als Tabletten eingenommen, erhöht dies das Risiko für einen Diabetes. Daher sollte die Einnahme nur in ganz besonderen Fällen erfolgen, und dann möglichst inhalativ. Ein gut eingestellter Diabetes mit guten Blutzuckerwerten wirkt sich auch positiv auf die COPD-Erkrankung aus, weil dies Infektionen und Verschlechterungen reduziert.

Wichtig ist daher, wenn Sie eine COPD haben, dass sich das Risiko, einen Diabetes zu bekommen, reduziert. Darauf lässt sich mit einem guten Lebensstil, für den Sie selbst viel tun können, hinwirken. Bemerken Sie vermehrten Durst, Abgeschlagenheit oder auffällig viele Infektionen, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf ansprechen und eine Untersuchung dazu veranlassen.

AKTIV BEIDE ERKRANKUNGEN MEISTERN UND SICH WOHLFÜHLEN

Haben Sie beide Erkrankungen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie selbst tun können, um damit besser umzugehen, Ihren Alltag gut zu managen und trotzdem Lebensqualität zu haben. Es liegt auch in Ihrer Hand, das Beste aus der Situation zu machen. Sie können an vielen Stellen ansetzen: Fragen Sie beispielsweise nach einer Schulung zu COPD und besuchen Sie eine Lungensportgruppe. Dort lernen Sie unter Anleitung zertifizierter Trainerinnen und Trainer, wie Sie – auch wenn Sie mit Schwäche zu kämpfen haben – körperlich aktiv sein können und wieder zu Kräften kommen. Dies wirkt außerdem dem Muskelabbau entgegen.



Gemeinschaft stärkt


Um in Bewegung zu kommen, kann es helfen, einer Lungensportgruppe beizutreten oder eigeninitiativ zu sein.

TIPPS

Mehr Infos und Hilfe bei der Suche nach einer Gruppe unter:

 [lungensport.org](https://www.lungensport.org)
▶ Lungensport Register

Infos und Tipps zu Diabetes und Ernährung im Online-Coach Diabetes der AOK unter:

 [aok.de/online-coach-diabetes](https://www.aok.de/online-coach-diabetes)
▶ Anmelden (kostenfrei, exklusiv für AOK-Versicherte) ▶ Login/Registrierung

WIEDER BESSER SCHLAFEN

MENSCHEN MIT COPD SIND OFT DURCH SCHLAFSTÖRUNGEN BEEINTRÄCHTIGT. WIRKSAME STRATEGIEN KÖNNEN IHNEN FÜR ENTSPANNTES DURCHSCHLAFEN HELFEN.

Ein erholsamer Nachtschlaf ist für unser Wohlbefinden am Tage unerlässlich. Leider erleben gerade viele Menschen mit COPD Ein- oder Durchschlafprobleme. Häufig sind nächtlicher Husten oder Luftnot der Grund. Viele Menschen mit COPD haben auch eine Schlafapnoe – nächtliche Atemaussetzer, die von den Betroffenen oft unbemerkt bleiben. Diese müssen unbedingt behandelt werden. Sie sollten daher ärztlichen Rat suchen, wenn Sie oft mit Kopfschmerzen aufwachen oder sich tagsüber ungewöhnlich müde fühlen.

Neben spezifischen therapeutischen Maßnahmen gibt es aber auch generelle Strategien, wie Sie Ihren Nachtschlaf verbessern können. Dabei sind die schnellen Mittel, wie das Glas Wein am Abend, aber ungeeignet. Auch Schlaftabletten sollten nur nach ärztlicher Absprache und nicht auf Dauer eingenommen werden.

Was Ihnen helfen könnte, sind regelmäßige schlaffördernde Gewohnheiten. Dazu gehören:


- **Eine ruhige Schlafumgebung:** Ihr Schlafzimmer ist möglichst dunkel und kühl. Sorgen Sie auch für ausreichend Frischluft.
- **Viel Bewegung:** Regelmäßiger Sport tagsüber macht Ihren Körper müde für die Nacht. Das gezielte Training der Atemmuskulatur hilft auch der Sauerstoffversorgung im Schlaf.
- **Meditation, Yoga und andere Entspannungsübungen:** Sie helfen, Stress abzubauen und Körper sowie Geist zu beruhigen.

- **Sperrn Sie den Stress aus:** Menschen mit COPD haben oft Ängste und Sorgen, die ihnen den Schlaf rauben. Ein gutes Gespräch oder Tagebuch führen können helfen, Stressursachen vor der Schlafzimmertür zurückzulassen.
- **Ein regelmäßiger Rhythmus:** Schlaf- und Aufstehzeiten sollten möglichst immer gleich sein. Verkeifen Sie sich das Nickerchen zwischendurch.
- **Leichte Kost am Abend:** Üppige Mahlzeiten lassen die Verdauung nachts auf Hochtouren arbeiten und können zu Sodbrennen führen.
- **Meiden Sie stimulierende Substanzen am Abend:** Dazu gehören Kaffee, Cola und Tee. Nikotin steht im Verdacht, Schlafapnoen auszulösen.

Und wenn Sie dann doch im Bett liegen ohne zu schlafen, versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Schauen Sie nicht auf die Uhr und stehen Sie im Zweifelsfall wieder auf, bis Sie müde genug sind.

INFO

Mehr Informationen zur Schlafapnoe finden Sie bei der AOK:

 [aok.de](https://www.aok.de) ▶ Gesundheitsmagazin
▶ Suche: Schlafapnoe – warum die Atemaussetzer so gefährlich sind



EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.aok.de/curaplan)