

Das Gesundheits Magazin *COPD*

2/2024



Selbst aktiv werden

Haben Sie eine COPD, können Sie einiges für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Wir zeigen Ihnen, wie – vom Rauchverzicht über Bewegung und gute Ernährung bis hin zu Schulungen sowie seelischer Unterstützung. Mehr dazu hier.

Ihre AOK.

Aktiv für Ihre **Gesundheit**

Auch mit COPD lässt es sich gut leben. Durch einen gesunden Lebensstil können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK helfen dabei.

Kursvielfalt entdecken

Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder Tipps zur Entspannung: Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.
→ aok.de/kurse

Leben mit COPD – das können Sie selbst tun



Auch wenn eine COPD nicht heilbar ist, können Sie selbst aktiv werden, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Symptome zu verringern.

Medikamente sind bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) wichtig. Genauso entscheidend ist ein gesunder Lebensstil – und diesen haben Sie in der Hand. Auch in späteren Stadien der Erkrankung ist dieser entscheidend, um den Verlauf zu verlangsamen und Beschwerden zu reduzieren. Im Folgenden finden Sie die fünf wichtigsten Stellschrauben, an denen Sie drehen können.

Das Rauchen aufgeben

Ein Rauchstopp ist das Effektivste, was Sie machen können. Denn jede Zigarette ist eine zu viel und schadet der Lunge. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist jedoch einfacher gesagt als getan. Holen Sie sich daher Unterstützung. Nehmen Sie an Raucherentwöhnungskursen etwa der AOK teil (siehe Webtipps) und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach weiteren Methoden wie Nikotinersatzmitteln.

In Bewegung bleiben

Aus Angst vor Atemnot neigen manche Menschen mit COPD dazu, sich zu schonen. Doch das ist der falsche Ansatz. Wer körperlich aktiv ist, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Atemmuskula-

tur. Zudem reduzieren Sie damit den Muskelabbau. Durch regelmäßige körperliche Aktivität gewinnen Sie zusätzlich an Selbstständigkeit und sind weniger anfällig für akute Verschlechterungen der COPD.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Aktivität in welcher Intensität für Sie infrage kommt. In frühen Stadien der Erkrankung können Sie mehrmals in der Woche 30 Minuten Rad fahren, walken oder schwimmen. Ist die COPD weiter fortgeschritten, ist zum Beispiel ein täglicher kurzer Spaziergang ums Haus eine Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben. Außerdem können Sie eine Lungensportgruppe besuchen (siehe Webtipps), in der Sie unter professioneller Anleitung ein angepasstes Training erhalten.

Eine Rehabilitation kann bei einer COPD besonders wirksam sein. Hier erhalten Patienten einen Therapieplan, der individuell auf sie zugeschnitten ist.



Wer aufs Rauchen verzichtet, auf ein gesundes Körpergewicht achtet und sich gut ernährt, steigert Wohlbefinden und Lebensqualität.

Ernährung und Körpergewicht im Blick

Sowohl Über- als auch Untergewicht sind ungünstig für den Krankheitsverlauf einer COPD – beides kommt jedoch häufig vor. Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Bronchitis, die mit Husten und Auswurf einhergeht, neigen zu Übergewicht. Personen mit fortgeschrittener COPD und Lungenemphysem haben hingegen häufiger mit Untergewicht zu kämpfen. Das Atmen ist für sie Schwerarbeit, wodurch ihr Energiebedarf stark steigt und sie durch starke Atemnot oft zu wenig Kalorien aufnehmen, um das auszugleichen. Lassen Sie Ihr Körpergewicht daher regelmäßig bei Ihren Arztterminen überprüfen, damit Veränderungen frühzeitig bemerkt und ihnen entgegengewirkt werden kann.

Für Menschen mit COPD gibt es keine spezielle Ernährungsform. Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten. Bei Appetitmangel und Tendenz zum Untergewicht ist es wichtig, Nahrungsmittel zu finden, die schmecken und gleichzeitig genügend Kalorien bieten. Kleinere Mahlzeiten erleichtern das Essen. Gut für den Muskelaufbau ist die Kombination aus Getreide- und Milchprodukten, wie zum Beispiel Nudelaufbau mit Käse, Eierpfannkuchen oder Kartoffelpüree mit Rührei. Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine Ernährungsberaterin beziehungsweise ein Ernährungsberater kann Sie unterstützen.

Das A und O: Patientenschulungen

Im Rahmen von AOK-Curaplan werden Ihnen Schulungen angeboten, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese für Sie als sinnvoll erachten. Sie sollten diese unbedingt wahrnehmen, denn Sie lernen dabei, mit Ihrer Krankheit besser umzugehen. So üben Sie zum Beispiel die richtige Inhalationstechnik und erfahren, welche Atem- und Hustentechniken Ihnen helfen. Sie fühlen sich sicherer und können den Alltag leichter bewältigen.

Sich unterstützen lassen

Eine chronische Erkrankung wie COPD kann stark belasten. Einige Menschen mit COPD leiden unter Depressionen, Angst- oder Panikstörungen. Doch Sie sind dem nicht hilflos ausgesetzt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Diese können Sie gegebenenfalls an eine Psychotherapeutin oder einen -therapeuten verweisen. Auch Gespräche mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Hilfe.

WEBTIPPS

Was Sie noch tun können, lesen Sie im AOK-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“ ab Seite 36:

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

Unterstützung der AOK zum Rauchstopp finden Sie unter:

- aok.de
- > **Suche: Nichtraucher werden**

Hier eine Übersicht regionaler Lungensportgruppen:

- lungensport.org
- > **Lungensport Register**

An den Impfschutz denken



Betroffene mit COPD sind durch ihre entzündlichen Atemwege anfälliger für Infektionskrankheiten. Aufgrund Ihrer eingeschränkten Lungenfunktion und geschwächter Abwehrkräfte haben Sie ein höheres Risiko für schwere Verläufe. Vor allem sollten Sie jeglichen Atemwegsinfekt vermeiden, da er zu Verschlechterungen (Exazerbationen) führen kann.

Vor Infektionen schützen

Besonders im Winter bedeutet das, auf allgemeine Hygienemaßnahmen zu achten: also gründlich die Hände zu waschen, Menschenmassen zu meiden oder einen Mundschutz zu tragen sowie Abstand zu halten. Zudem ist ein vollständiger Impfschutz unerlässlich. Der (Früh-)Sommer ist ein guter Zeitpunkt, um das Impfbuch in der Arztpraxis auf nötige Impfungen prüfen zu lassen.

Mehr zum Thema unter:

→ aok.de/magazin

> **Suche: Impfungen**

Gegen folgende Erreger beziehungsweise Krankheiten sollten Sie geimpft sein

Pneumokokken: Diese bakteriellen Erreger können unter anderem eine Lungenentzündung hervorrufen. Daher wird die Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Menschen mit COPD direkt nach der COPD-Diagnose empfohlen. Eine einmalige Impfung ist ausreichend.

Influenza: Unabhängig von ihrem Alter empfiehlt die STIKO allen Menschen mit COPD, sich jährlich gegen Influenza (Grippe) impfen zu lassen. Wichtig: Hier ist die „echte“ Grippe gemeint und kein grippaler Infekt (Erkältung).

COVID-19: Da Menschen mit COPD ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 haben, sollten sie ihren Basisschutz aufbauen. Er besteht aus zwei Grundimmunisierungen und mindestens einer Boosterimpfung. Zudem wird Betroffenen mit COPD eine jährliche Auffrischung empfohlen.

Herpes Zoster: Ältere Menschen haben generell ein erhöhtes Risiko, an Herpes Zoster (Gürtelrose) zu erkranken und dabei bleibende Nervenschmerzen davonzutragen. Menschen mit COPD wird bereits ab 50 Jahren zu einer Impfung gegen Herpes Zoster geraten.

Zusätzlich sollten Sie die anderen Standardimpfungen im Blick behalten. Dazu gehören zum Beispiel **Tetanus, Keuchhusten** und **Diphtherie**, die alle zehn Jahre aufgefrischt werden müssen.

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD.
Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

Redaktion und Gestaltung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin, im Auftrag der AOK

**AOK-
Curaplan**