

# Das Gesundheits Magazin COPD

fachlich  
geprüft 

2/2026



## Doppelt gesund

Haben Sie eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), ist Ihr Herz oft ebenfalls gefährdet. Ein Rauchstopp reduziert gefährliche Verschlechterungen der COPD und ist auch besser für Ihr Herz. Worauf Sie noch achten können, lesen Sie hier.

Ihre AOK.

### Persönlicher Rat am Telefon

**AOK-Versicherte können exklusiv den Service Call4fit nutzen:** Lassen Sie sich telefonisch von medizinischen Expertinnen und Experten zu Bewegung sowie Ernährung beraten. Kostenfreie Rufnummer: **0800 1 265 265** oder mehr unter: → [aok.de](https://aok.de) > **Suche: Call4fit**



### Tipp für Angehörige

**Wer erahnen möchte, wie sich das Atmen mit COPD anfühlt,** sollte einen Strohhalm nutzen: Nehmen Sie das Strohhalmende locker zwischen die Lippen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Strohhalm aus. Noch schwieriger wird es, wenn Sie dabei Treppen steigen.



# Exazerbation vermeiden – Herz schützen

**Menschen mit COPD haben oft Probleme mit dem Herzen. Aber wer die COPD im Griff hat, tut auch dem Herzen Gutes.**

**V**iele Menschen denken bei COPD zuerst an die Lunge. Weniger bekannt ist, dass die Krankheit das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten deutlich erhöht. Das hat mehrere Gründe. Rauchen ist der gemeinsame Hauptrisikofaktor für COPD und Herzprobleme. Aber auch Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder hohe Cholesterinwerte schädigen sowohl die Lunge als auch das Herz und die Gefäße. Eine akute Verschlechterung der COPD (Exazerbation) geht fast immer mit einer starken Entzündungsreaktion im ganzen Körper einher. Diese Entzündungen fördern die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose). Hinzu kommt, dass bei

Atemnot der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und der Kohlendioxidwert ansteigt. Das zwingt das Herz, schneller und kräftiger zu schlagen. Schwere Hustenanfälle und Panik bei Luftnot bedeuten zusätzlichen Stress für Herz und Kreislauf. Nach einer Exazerbation steigt deshalb das Risiko für Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Umso wichtiger ist es daher, akute Verschlechterungen der COPD möglichst zu vermeiden.

## **Woran erkenne ich eine Exazerbation?**

Auch wenn Atemnot für Sie aufgrund Ihrer COPD nichts Ungewöhnliches ist: Nehmen Sie neue oder plötzliche Symptome sehr ernst. Dazu gehören etwa Druck oder Schmerzen in der Brust, die in Arm, Hals oder Rücken ausstrahlen. Auch starke Luftnot, die nicht wie üblich auf das Inhalationsspray anspricht, Herzsrasen und Herzstolpern sind Warnsignale. Wählen Sie bei Ohnmachtsgefühlen oder Lähmungserscheinungen sofort den **Notruf unter 112!**

Statt zu rauchen,  
genießen Sie schöne  
Momente an der frischen  
Luft. Das ist auch gut  
für Herz und Seele.

## Was Sie selbst tun können

Folgendes hilft, das Risiko  
für eine Exazerbation zu verringern  
oder diese frühzeitig zu erkennen:

- Achten Sie auf Auffälligkeiten bei der **Peak-Flow-Messung**. Wenn die Werte deutlich von Ihren Normwerten abweichen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abstimmen.
- **Rauchen Sie nicht (mehr)!** Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach hilfreichen Entwöhnungsangeboten.
- **Lassen Sie sich impfen.** COVID-19-, Grippe-, die einmalige Pneumokokken- und gegebenenfalls eine RSV-Impfung senken das Risiko für schwere Atemwegsinfektionen, die Exazerbationen auslösen können.
- **Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig ein.** Dadurch werden Exazerbationen seltener und weniger schwer.
- **Versuchen Sie, körperlich aktiv zu sein.** Bewegungsprogramme stärken Lunge und Herz.
- Kommt es zu einer Exazerbation, kann eine **frühe Behandlung** schwere Verläufe und Folgekomplikationen vermeiden. Achten Sie daher auf zunehmende Beschwerden und **nehmen Sie bei Bedarf ärztliche Hilfe in Anspruch.**



## Tipps zur Rauchentwöhnung

- Überlegen Sie, welche **Methode** für Sie am besten passt. Manche Menschen hören von einem auf den anderen Tag auf oder setzen sich dafür ein festes Datum. Andere reduzieren das Rauchen schrittweise.
- **Schreiben Sie auf, warum Sie aufhören wollen:** etwa aus gesundheitlichen Gründen. Das motiviert, wenn es schwierig wird.
- **Informieren Sie Ihr Umfeld** über den Rauchstopp, zum Beispiel Freunde, Familie und Arbeitskolleginnen und -kollegen. Das spornt an, schafft Verständnis und Unterstützung.
- Nutzen Sie **Raucherentwöhnungsangebote** der AOK (siehe Webtipp), **Online-Programme** oder eine **professionelle Beratung**.
- Stress führt häufig dazu, wieder zur Zigarette zu greifen. Lernen Sie, diesen anders abzubauen, zum Beispiel durch **Bewegung, Meditation** oder **Yoga**.
- Informieren Sie sich über **Nikotinersatzprodukte** wie Pflaster oder Kaugummi.
- Wird das Verlangen stark, **lenken Sie sich ab**. Machen Sie einen Spaziergang, trinken Sie ein Glas Wasser oder kauen Sie Ingwer oder eine Gewürznelke.
- Gestalten Sie Pausensituationen neu, mit **gesünderen Gewohnheiten**. Statt der Zigarette zum Kaffee essen Sie lieber einen Apfel oder knabbern Sie an einer Karotte.
- **Körperliche Aktivität** hilft, das Verlangen zu mildern und hebt die Stimmung.
- Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit Gemüse, etwas Obst und ausreichend Trinken. Ein gesunder Körper kann Entzugserscheinungen besser bewältigen.
- **Belohnen Sie sich für Fortschritte.** Denken Sie an die Vorteile: weniger Husten, besserer Geschmackssinn, gespartes Geld.



## WEBTIPPS

Die AOK bietet Unterstützung  
beim Rauchstopp unter:

→ [aok.de](https://aok.de) > **Suche: Nichtraucher werden**

Im AOK Online-Coach Bluthochdruck  
erfahren Sie viel Interessantes  
zum Thema Bewegung und können  
unter anderem einen persönlichen  
Bewegungsplan erstellen:

→ [aok.de/online-coach-bluthochdruck](https://aok.de/online-coach-bluthochdruck)

# Gemeinsam wieder aktiv

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, beeinflusst das Ihre COPD positiv. Das geht zum Beispiel im Rahmen einer Lungensportgruppe. Erfahren Sie, was Sie dort erwartet und warum es sich lohnt, daran teilzunehmen.



Eine Übersicht regionaler Lungensportgruppen finden Sie hier:  
→ [lungensport.org](https://www.lungensport.org)  
> [Lungensport Register](#)

**W**ie kann ich an einer Lungensportgruppe teilnehmen? Bei Bedarf verschreibt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen den Besuch. Dieser ist sehr sinnvoll, wenn es Ihnen schwerfällt, allein aktiv zu werden oder Sie körperlich stärker eingeschränkt sind. In Gemeinschaft trainieren Sie mit anderen Menschen, die ebenfalls eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) haben.

Das geschulte Übungspersonal kennt die speziellen Bedürfnisse von Lungenerkrankten und leitet Sie an. Das Ziel ist es, Sie zu fördern und zu stärken, ohne Sie zu überfordern.

## Viele Vorteile – auch für die Seele

In einer Lungensportgruppe trainieren Sie unter anderem Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Hinzu kommen Atemübungen. Mit diesen können Sie Ihre Atemtechnik verbessern und Ihre Lungenkapazität steigern, um den Alltag mit COPD besser zu bewältigen. Die Bewegung hilft zudem, eine mögliche Abwärtsspirale aus Inaktivität und zunehmender Atemnot zu durchbrechen. Wer regelmäßig trainiert, ist besser gestimmt, steigert seine körperliche Leistungsfähigkeit und gewinnt mehr Selbstständigkeit zurück. Sie werden sehen: Auch bei zunächst geringer Belastbarkeit können Sie schnell spürbare Fortschritte erreichen und Ihre Lebensqualität verbessern.



## ZUSAMMEN MEHR ERREICHEN

Neben den gesundheitlichen Vorteilen bietet Ihnen eine Lungensportgruppe die Chance, sich mit anderen Menschen über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Gemeinsam zu trainieren, motiviert, stärkt das Durchhaltevermögen und vermittelt das Gefühl, nicht allein mit der Erkrankung zu sein.

## Weitere Vorteile einer Lungensportgruppe

- Sie treffen **andere Betroffene** und lernen, mit Ihrer Erkrankung umzugehen.
- Sie werden ermutigt, mehr **Bewegung in Ihren Alltag** zu integrieren.
- **Regelmäßiges Training** kann die Sauerstoffaufnahme verbessern und die Anzahl der Krankenhausaufenthalte reduzieren.
- Viele Teilnehmende berichten von einer **besseren Kontrolle über ihre Atmung** und weniger COPD-bedingten Beschwerden.

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

**Herausgeber:** AOK-Bundesverband eGmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, [aok.de](https://www.aok.de)

**Redaktion:** AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; Chefredaktion: Katja Winckler; Redaktion: Pauline Hahn; Grafik: Simone Voßwinkel

**Verlag:** AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1-3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; [info@aok-medien.de](mailto:info@aok-medien.de), [aok-medien.de](https://www.aok-medien.de); Geschäftsführer: Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

**Urheberrecht:** Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

## Eine gute Entscheidung

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