

Das Gesundheits Magazin COPD

2/2025



Abwehrkräfte stärken

Haben Sie eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, sind Sie anfälliger für Erkältungen und Infekte. Wie Sie sich davor schützen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

Spannende **Fakten**

Der WIdO Gesundheitsatlas informiert
rund um Ihre COPD – etwa wo und wie viele Menschen
in Deutschland betroffen und wie alt sie sind.

Lesen Sie mehr unter:

→ gesundheitsatlas-deutschland.de
> Atemwege > COPD

Grillen trotz COPD?

Sie lieben es im Sommer, zu grillen?

Dann nutzen Sie doch lieber einen Gas- oder Elektro- statt eines Holzkohlegrills.

So vermeiden Sie es, ungesunde Schadstoffe wie Rauch einzusatmen, und schonen damit neben Ihren Atemwegen auch die Umwelt.



Für eine starke Immunabwehr

Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) sollten Infektionen möglichst vermeiden. Lesen Sie hier, was Sie tun können, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Atemwegserkrankungen wie eine Erkältung, aber auch schwere Infektionskrankheiten können Menschen mit COPD stark belasten und Symptome wie Atemnot verschlimmern. Viren und Bakterien setzen sich auf den entzündeten Schleimhäuten der Lungen besonders leicht fest, da die Reinigung der Atemwege bei COPD eingeschränkt ist. Zudem ist es wahrscheinlicher, dass Infektionen bei einer COPD schwerer verlaufen. Schon ein leichter Infekt kann unter Umständen eine Exazerbation auslösen, also eine akute Verschlechterung der Krankheit, von der sich Betroffene unter Umständen nicht

erholen. Daher gilt es, das Immunsystem zu stärken, um Infekte nach Möglichkeit zu verhindern.

Erreger in Schach halten

Über Türgriffe, Lichtschalter, Haltegriffe und Co. gelangen besonders viele Viren und Bakterien auf die Hände. Händewaschen ist deshalb eine einfache, aber wirksame Maßnahme, um Erreger loszuwerden. Waschen Sie sich daher mehrere Male am Tag Ihre Hände, vor allem aber, wenn Sie nach Hause kommen. Verteilen Sie etwa für 30 Sekunden lang die Seife auf den

Händen und vergessen Sie dabei die Zwischenräume der Finger nicht. Spülen Sie die Seife dann gründlich mit Wasser ab und trocken Sie Ihre Hände.

Schutz vor Infektionen bietet auch eine FFP2-Maske. Sie zu tragen empfiehlt sich besonders, wenn Sie sich während der Wintermonate in Räumen mit vielen Menschen aufhalten. Zu dieser Zeit ist es auch eine gute Idee, Mund und Nase beim Aufenthalt im Freien mit einem Schal oder einem warmen Tuch zu bedecken. Denn die kalte sowie trockene Winterluft reizt die Atemwege zusätzlich.

Besser nicht

Alkohol sowie Zigaretten sind Gift für das Immunsystem und verschlechtern die körpereigene Abwehr. Sie sollten daher auf beides möglichst verzichten, um das Risiko für Infekte zu verringern. Ein Rauchstopp beeinflusst zudem den Verlauf Ihrer COPD positiv und ist daher sehr zu empfehlen. Verschiedene Angebote können Sie dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören (siehe Webtipp).



Fotos: iStock.com/demaerre/ranplett

Abwehrkräfte unterstützen

Menschen mit COPD können einiges tun, um ihre Immunabwehr zu fördern. Was dabei hilfreich ist:

- **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, unter anderem mit viel Gemüse, etwas Obst und Vollkornprodukten.** Eine spezielle Diät ist bei COPD in der Regel nicht erforderlich.
- **Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee.** Das hilft, festsitzenden Schleim abzu husten, und hält die Schleimhäute der Atemwege feucht, sodass diese weniger anfällig für Erreger sind.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft.** Stimmen Sie sich bei Unsicherheit mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt dazu ab, welche Form der Bewegung für Sie geeignet ist. Schon ein kurzer Spaziergang täglich ist gut für das Immunsystem. Hinzu kommt, dass Bewegung in allen Stadien der COPD als förderlich gilt.
- **Viel Stress kann das Immunsystem schwächen. Versuchen Sie daher, sich regelmäßig bewusst zu entspannen.** Probieren Sie doch zum Beispiel einmal Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung aus.

Kleiner Pieks, großer Effekt

Eine weitere wichtige Maßnahme, um Infektionen zu vermeiden, sind entsprechende Impfungen. Dazu zählt vor allem die jährliche **Grippeimpfung**. Sie bietet zwar keinen hundertprozentigen Schutz, kann aber schwere Krankheitsverläufe abmildern, was für Menschen mit COPD entscheidend ist. Die Ständige Impfkommision des Robert Koch-Instituts empfiehlt Betroffenen mit COPD zudem, sich jährlich gegen **COVID-19** impfen zu lassen. Auch eine Impfung gegen **Pneumokokken** ist sinnvoll. Pneumokokken sind Bakterien, die verschiedene schwere Erkrankungen, allen voran Lungenentzündungen, hervorrufen können. Die Pneumokokken-Impfung ist nur einmal im Leben erforderlich. Bei Fragen zu Impfungen lassen Sie sich am besten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

WEBTIPPS

Hilfe beim Rauchstopp finden Sie unter:

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

Weitere Tipps zum Leben mit COPD im AOK-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“:

→ aok.de/copd > **COPD: Angebote und Informationen für Patienten** > **COPD-Patienten-Handbuch**

Verschiedene Möglichkeiten, um zu entspannen:

→ aok.de/magazin > Suche: **Entspannung**

Atemprobleme durch Allergien

Die Wohnung
vor Allergenen
schützen:

→ aok.de/magazin
> Suche: Allergisches
Asthma: Allergene zu
Hause vermeiden

Pollen, Tierhaare, Hausstaub oder Schimmelpilze – sie alle können Allergien auslösen und bei Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) den Krankheitsverlauf beeinflussen. Erfahren Sie, wie Sie allergische Reaktionen erkennen und was sich dagegen tun lässt.

Dass eine COPD als chronische Lungenerkrankung Auswirkungen auf die Atemwege hat, ist bekannt. Doch auch allergische Reaktionen können COPD-ähnliche Symptome wie Atemnot oder Husten hervorrufen und die Atmung zusätzlich belasten. Allergien entstehen, wenn das Immunsystem auf harmlose Substanzen, etwa Pollen oder

Tierhaare, übermäßig stark reagiert. Besonders Schimmelpilze stellen ein Problem dar, da sie bei COPD-Betroffenen unter Umständen akute Verschlechterungen fördern. Die Beschwerden einer COPD können sich außerdem mit Asthmasymptomen überschneiden (Asthma-COPD-Overlap-Syndrom). Meist wird Jahre vor der Diagnose einer solchen Überschneidung bereits eine Allergie und/oder Asthma diagnostiziert. In diesen Fällen reagieren die Atemwege besonders empfindlich und es kommt zu „gemischten“ Symptomen, etwa pfeifenden Atemgeräuschen oder Atemnot unter Belastung.

Allergie von COPD unterscheiden

Für Menschen mit COPD ist es wichtig, zwischen den Symptomen ihrer Grunderkrankung und denen einer Allergie zu unterscheiden. Denn beide können mit Husten und Atemnot einhergehen. Für eine Allergie typisch in Abgrenzung

Wer seine Wohnräume regelmäßig durch feuchtes Wischen mit milden Putzmitteln vom Staub befreit und zudem lüftet, vermeidet unnötige COPD-Trigger.

zur COPD sind: Hautreaktionen, beispielsweise Rötungen oder Juckreiz, nach Kontakt mit Tieren oder bestimmten Stoffen, Niesen, Schnupfen, tränende Augen oder plötzliche Atemnot nach einem Aufenthalt im Freien (vor allem zwischen Frühling und Herbst). Verstärken sich die Beschwerden in manchen Umgebungen, zum Beispiel in bestimmten Räumen, könnte dies ebenfalls auf eine Allergie hinweisen.

Auslöser erkennen und meiden

Eventuell ist ein Allergietest sinnvoll, um die genauen Ursachen für die Beschwerden zu identifizieren. Wenn Sie wissen, was die Allergie hervorruft, versuchen Sie, deren Auslöser möglichst zu meiden. Verzichten Sie beispielsweise auf den Kontakt zu Tieren. Lüften und reinigen Sie Ihre Wohnräume regelmäßig, damit kein Schimmelpilz entsteht oder sich übermäßig viel Staub ansammelt. Verschlimmern Allergien Ihre COPD-Symptome, ist es zudem ratsam, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen. Eventuell kann eine angepasste Behandlung dabei helfen, den Krankheitsverlauf zu stabilisieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.



Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin COPD

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Redaktion: Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; Grafik: Simone Voßwinkel; 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 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**

**AOK-
Curaplan**