

Das Gesundheits Magazin ^{COPD}

3/2025

Aktiv zu neuer Stärke

Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung können Über- oder Untergewicht haben. Gemeinsam haben Betroffene jedoch, dass es ihnen meist an Muskelmasse fehlt. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Muskulatur gezielt trainieren und Ihren Körper unterstützen.

Ihre AOK Bayern.



Ihr täglicher **Begleiter**

Der für alle Interessierten kostenfreie Online-Coach der AOK hilft, Bluthochdruck besser zu verstehen und zu managen. Er zeigt etwa mit interaktiven Übungen sowie Videos, wie Sie mit gesunder Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken können. Zum Online-Coach: [→ aok.de/online-coach-bluthochdruck](https://aok.de/online-coach-bluthochdruck)

Für gesunde **Knochen**

Manche COPD-Behandlungen erhöhen das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund). Es kann dann leichter zu Knochenbrüchen kommen. Als Teil von AOK-Curaplan werden Sie jedoch rundum gut versorgt und Ihr individuelles Osteoporoserisiko bei Bedarf regelmäßig überprüft. Haben Sie Fragen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.



Kleine Schritte, große Wirkung

Viele Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) bringen zu wenige Kilos auf die Waage. Das liegt daran, dass eine COPD sehr kräftezehrend sein kann und die Entzündungsprozesse in der Lunge dem Körper viel Energie rauben. Sich zum Ausgleich fett- und kalorienreich

zu ernähren, ist jedoch keine Lösung. Denn meist fehlt es den Betroffenen nicht an Körperfett, sondern an Muskeln. Sie fühlen sich deswegen schwach und kraftlos, bewegen sich weniger und verlieren weiter Muskelmasse. Eine Ernährung mit ungesunden Fetten und „leeren“ Kalorien, etwa

aus nährstoffarmen Fertiggerichten, verstärkt diese ungünstige Entwicklung. Denn Fettgewebe befeuert das Entzündungsgeschehen im Körper, wodurch COPD-Beschwerden unter Umständen zunehmen: Studien belegen, dass übergewichtige COPD-Betroffene häufiger Medikamente wie Ihr Notfall-Spray einsetzen (müssen) als untergewichtige mit der Erkrankung.

Bei Menschen mit COPD spielt das Körpergewicht eine besondere Rolle. Es mangelt ihnen meist an Muskelmasse, nur selten an Fettgewebe. Ein Training und spezielle Ernährung können helfen.

Krafttraining und Proteine

Menschen mit COPD – egal ob über- oder untergewichtig – benötigen also mehr Muskeln. Wer ein Training mit Kräftigungsübungen macht und sich proteinreich ernährt, kann Muskeln aufbauen (siehe Tipps im Kasten

In Bewegung kommen, Muskeln stärken: So geht's

- Bevor Sie mit dem Training starten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie oder er wird Ihnen sagen, wie belastbar Sie sind und welche Bewegungsarten Ihnen guttun.
- Machen Sie zwei- bis dreimal die Woche Krafttraining. Beginnen Sie beispielsweise mit Rumpf- und Kniebeugen, trainieren Sie mit Hanteln oder elastischen Bändern. Je nach ärztlicher Absprache können Sie dann die Intensität der Übungen langsam steigern.
- Ergänzen Sie Ihr Krafttraining um ein moderates Ausdauertraining. Abhängig von Ihrer Belastbarkeit kann das zum Beispiel ein täglicher zügiger Spaziergang sein, Nordic Walking oder Radfahren.
- Einen Fitnessclub oder Sportverein zu besuchen, kann ebenfalls sinnvoll sein. Sie erhalten hier professionelle Anleitung, haben mit anderen Spaß an körperlicher Betätigung und bleiben so besser am Ball.
- Auch eine Lungensportgruppe ist hilfreich (siehe Webtipp). Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen die Teilnahme verordnen, wenn diese für Sie sinnvoll ist.
- Muskeln brauchen zum Wachstum Proteine. Diese sind unter anderem in Eiern, Magerquark und Joghurt enthalten. Bestimmte Fischarten wie Makrele, Hering oder Lachs sowie Geflügel sind ebenfalls gesunde Eiweißlieferanten.
- Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, muss besonders auf einen ausreichenden Proteinanteil im Essen achten. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Tofu, Pilze oder Nüsse.
- Ausreichend Flüssigkeit ist ebenfalls wichtig für die Muskeln. Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee. Wer eine Herzschwäche hat, sollte zunächst ärztlich abklären, welche Trinkmenge individuell am besten ist.



oben). Das verbessert das Körpergefühl und bringt mehr Lebensfreude.

Woher weiß ich, ob ich zu dick bin?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist hilfreich, um das eigene Gewicht zu beurteilen. Er reicht aber nicht als alleiniger Indikator für ein gesundes Körpergewicht aus. Denn mit ihm lässt sich gesunde Muskelmasse von ungesunder Fettmasse nicht unterscheiden. So gelten muskulöse Menschen laut BMI oftmals als übergewichtig. Menschen mit wenig Muskelmasse und mehr Fettgewebe, die sich oft wenig bewegen, haben hingegen manchmal einen niedrigeren BMI. Sie sind jedoch eventuell „versteckt“ übergewichtig.

Um mehr über Ihre Muskel-Fett-Verteilung zu erfahren, sollten Sie daher zusätzlich Ihren Bauchumfang messen. Denn Bauchfett fördert schädliche Entzündungsprozesse, die sich negativ auswirken können.

BMI-RECHNER

Hier können Sie Ihren BMI berechnen:
→ aok.de/magazin > Suche: BMI berechnen und das Körpergewicht einordnen

SO MESSEN SIE IHREN BAUCHUMFANG:

- Messen Sie am besten morgens vor dem Frühstück, mit freiem Oberkörper und entspanntem Bauch.
- Legen Sie auf Höhe des Bauchnabels das Maßband um und lesen Sie den Wert ab.
- Werte von mehr als 80 Zentimetern gelten bei Frauen als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Werte von mehr als 88 Zentimetern als kritisch für die Gesundheit. Bei Männern liegen die entsprechenden Werte bei mehr als 94 Zentimetern und über 102 Zentimetern.

WEBTIPPS

Mehr Tipps zu Ernährung und Muskelaufbau finden Sie im COPD-Patientenhandbuch der AOK:
→ aok.de/copd > COPD: Angebote und Informationen für Patienten > COPD-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“

Hier können Sie eine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe finden: → lungensport.org > Lungensport Register



Wieder freier atmen

Sie haben vermehrt Schleim in den Atemwegen, der sich nur schwer abtransportieren lässt? Zwei einfache Übungen können helfen, das Sekret leichter abzu husten.

Der Bronchialschleim erfüllt eine wichtige Funktion. Er bindet eingeatmete Krankheitserreger sowie Partikel und transportiert sie aus der Lunge heraus. Gerade für Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) ist das wichtig, um Infekte und dadurch akute Verschlechterungen (Exazerbationen) möglichst zu verhindern. Der festsitzende und zähe Schleim ist allerdings oft unangenehm. Mithilfe von speziellen Übungen verursachen Sie Schwingungen bis in die feinsten Atemwege (siehe Übungsbeschreibungen unten). Das hilft, den Schleim leichter zu lösen und abzu husten.

GORILLA-ATMUNG

Mit dem Abklopfen als Teil dieser Übung mobilisieren Sie den Schleim.

- Nehmen Sie eine bequeme Position ein, am besten sitzend auf einem Stuhl oder an der Bettkante. Die Füße sind fest auf dem Boden, der Rücken gerade.
- Atmen Sie langsam durch die Nase in den Bauch. Halten Sie den Atem für 1 bis 2 Sekunden an.
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus und klopfen Sie dabei mit den Fingern sanft auf die Brust. Beginnen Sie im oberen Brustbereich und gehen Sie langsam nach unten. Nutzen Sie zunächst nur die Fingerkuppen, bei späteren Durchgängen können Sie die Handinnenfläche oder die geballte Faust nehmen.
- Machen Sie die Gorilla-Atmung mehrmals. Stoppen Sie falls es sich unangenehm anfühlt.

Wichtig: Betroffene mit Herzschrittmacher sollten sich vorab ärztlich abstimmen, ob diese Übung für sie geeignet ist.

Richtig Husten

Haben Sie das Bedürfnis, den gelösten Schleim abzu husten, machen Sie das möglichst effektiv: Lassen Sie den Hustenstoß gezielt aus der Tiefe der Lungen kommen, husten Sie ein- oder zweimal. Vermeiden Sie anhaltendes Husten, um die Atemwege zu schonen.

HUFFING (Abhauchen)

Diese Atemtechnik hilft ebenfalls, Schleim aus den Atemwegen zu befördern.

- Atmen Sie vorab langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Halten Sie den Atem kurz an. Atmen Sie schnell und kraftvoll aus, während Ihr Mund ein „O“ formt – als würden Sie eine Kerze ausblasen.
- Wiederholen Sie dies wenige Male. Machen Sie eine Pause, um sich nicht zu überanstrengen.

Sie können die beiden Übungen auch kombinieren.

Gezielte Atemtechniken helfen, Sekret zu lösen.



ONLINE-BERATUNG HAUT

Sie haben Hautbeschwerden oder ein verändertes Muttermal? Nutzen Sie die digitale Befundplattform onlineDoctor. Niedergelassene Hautärzte sehen sich Ihre Fotos an und geben erste Therapieempfehlungen. Bei Bedarf kann eine Abklärung vor Ort eingeleitet werden. Um den Service kostenfrei zu nutzen, melden Sie sich über das Online-Portal an und wählen die AOK Bayern aus.

Mehr unter: → onlinedoctor.de



Illustration: AOK

25.0018_3

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; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; 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**