AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin COPD

4/2026



Für bessere Nächte

Es gibt viele Gründe, warum Menschen mit COPD oft nicht gut schlafen: Körperliche Beschwerden, Atemaussetzer oder Sorgen. Wer die Ursache kennt, kann Wege finden, entspannt zu schlummern. Hier finden Sie zahlreiche Tipps.

Ihre AOK Bayern.

Rauchfrei mit **Tapetenwechsel**

Lästige Gewohnheiten loswerden? Dann weg mit den Rauchutensilien. Reinigen Sie Gardinen und Teppiche und gönnen Sie sich mit dem gesparten Geld Farbe zum Malern oder eine neue Raumdeko. Das macht den Wandel sichtbar, motiviert und hilft durchzuhalten.

Yoga **mal anders**

Lachen tut gut und ist sehr gesund. Beim Lachyoga lernen Sie, bewusst das Lachen einzusetzen. Nach anfänglicher Überwindung fällt es leicht, mit anderen zu lachen. Schauen Sie doch mal, ob Sie einen Kurs dazu in Ihrer Nähe finden, etwa an einer Volkshochschule.
→ **lachverband.org**

Gut schlafen mit COPD

Auch wenn Ihre Erkrankung Sie zuweilen um Ihre Nachtruhe bringen kann: Es gibt Möglichkeiten, Ihren Schlaf zu verbessern.

Nächtlicher Husten und Sauerstoffmangel – das können Gründe dafür sein, dass Menschen mit COPD oft nachts schlecht schlafen. Die Folgen davon – wie Erschöpfung und erhöhte Tagesmüdigkeit – mindern Ihre Lebensqualität. Außerdem können sie weitere Erkrankungen wie Lungenhochdruck oder Herzrhythmusstörungen begünstigen.

Solche Risiken lassen sich senken, indem Sie auf Ursachensuche gehen: Eventuell sind es bestimmte Medikamente gegen Ihre Atemwegserkrankung, die sich auf Ihre Nachtruhe auswirken. Setzten Sie diese aber nicht eigenmächtig ab. Oder Sie haben Sorgen, Ängste oder depressive Verstimmungen infolge der COPD. Es kann auch sein, dass Sie eine Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) haben, die eine COPD häufig begleitet. Letztere kann sich durch sehr große Müdigkeit tagsüber äußern sowie durch nächtlichen häufigen Harndrang, starkes Schnarchen und morgendliche Kopfschmerzen.

Beschwerden aktiv ansprechen

Machen Sie solche Beobachtungen bei sich, lassen Sie sich nicht entmutigen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Eventuell wird Ihre COPD-Behandlung angepasst. Manchen Betroffenen hilft es, wieder besser schlafen zu können, wenn sie ihren Oberkörper nachts höher lagern. Wer eine Sauerstofftherapie erhält, sollte ärztlich abklären, ob mit dieser nachts eventuell anders umgegangen werden sollte. Denn es kann sein, dass die Geräusche des Gerätes stören oder die Maske auf der Nase beziehungsweise auf dem Gesicht drückt.



Wer über seine Sorgen spricht, kann nachts meist unbeschwerter schlafen.

Titel: iStock.com/Deagreez

Bewegung und menschlicher Austausch am Tag helfen bei der nötigen Bettschwere für die Nacht.



Wenn Sie wach sind

Werden Sie nachts aufgrund von Atemnot, Husten oder starkem Auswurf wach, wenden Sie den ärztlich besprochenen Notfallplan an. Viele Menschen mit COPD haben Ängste und Sorgen. Ein Gespräch mit einer vertrauten Person darüber oder ein Tagebuch zu führen, kann helfen, den Stress vor der Schlafzimmertür zu lassen. Wer nachts wach ist, sollte nicht im Bett bleiben, sondern lieber aufstehen und zum Beispiel ein Buch lesen, stricken, häkeln oder eine Tasse Tee trinken und wieder ins Bett gehen, wenn die Müdigkeit einsetzt. Schauen Sie nicht auf die Uhr! Falls Sie grübeln, sagen Sie laut oder in Gedanken „Halt!“ oder „Stopp!“. Denken Sie an etwas Schönes und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Versuchen Sie langsam und bewusst in den Bauch zu atmen.

Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

In Drogerien oder online gibt es häufig Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin zu kaufen, die einen besseren Schlaf versprechen. Solche Präparate brauchen keine Zulassung und werden nur stichprobenhaft geprüft. Laut medizinischer Leitlinien werden sie kritisch eingeschätzt, da die Produktsicherheit (hinsichtlich der Konzentration oder der genauen Zusammensetzung) begrenzt ist. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte zumindest ärztliche Rücksprache halten. Wenn nötig, können in Deutschland Melatoninpräparate für die Kurzzeitbehandlung an Patientinnen und Patienten ab 55 Jahren ärztlich verschrieben werden.

Tipps zur Verbesserung des Schlafs

Werden Sie selbst aktiv und schaffen Sie sich eine schlaffördernde Umgebung. So können Sie zur Ruhe kommen:

- Wer feste Tagesstrukturen hat und immer zur gleichen Zeit aufsteht und zu Bett geht, stärkt seinen **Schlaf-Wach-Rhythmus.**
- **Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig.**
- Vermeiden Sie elektronische Geräte im Bett. Müssen Sie am Handy erreichbar sein, schalten Sie es auf **Nachtmodus**.
- Auch **Abendroutinen** helfen: etwa nicht zu schwer und spät essen. Statt Kaffee, Cola oder Alkohol lieber Kräutertee trinken. Nikotin reizt Ihre Bronchien, führt zu Hustenattacken und verschlimmert Ihre Erkrankung. Versuchen Sie daher den Rauchstopp.
- **Bewegungsmeditationen** wie Tai-Chi, Yoga oder Qigong haben sich als nützlich erwiesen.
- **Autogenes Training,** ruhige Musik, ein warmes Vollbad oder ein Fußbad entspannen.
- Gleiches gilt für **Schlafpodcasts** und Hörbücher ohne aufregenden Inhalt.
- Wer tagsüber körperlich aktiv war, schläft in der Regel besser, stärkt seine Muskulatur und wird belastbarer. Machen Sie **Sport** im Rahmen Ihrer Möglichkeiten (die AOK bietet viele Kurse an, siehe Webtipps) oder drehen Sie abends eine Runde um den Block.

WEBTIPPS

Mehr zum Thema Schlaf im Onlinemagazin der AOK:
→ aok.de/magazin > Suche: 10 Gründe, warum erholsamer Schlaf wichtig ist

AOK-Gesundheitskurse finden Sie hier: **→ aok.de/kurse**

Qigong-Videos der AOK auf Youtube:
→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: Qigong

Fotos: iStock.com/Deagreez/Rawpixel



Wieder besser essen



Atemnot kann bei Menschen mit COPD dazu führen, dass sie kaum noch essen oder sogar mangelernährt sind. Was dagegen hilft.

COPD-Betroffene haben häufig Probleme, ein gesundes Gewicht zu halten und dafür zu sorgen, dass ihre Muskelmasse nicht abnimmt. Denn die Atemnot kann dazu führen, dass sie japsen und sich am Essen verschlucken. Daher vermeiden Betroffene es, ausreichend zu essen. Viele sind auch appetitlos. Darüber hinaus treten manchmal Probleme mit den Zähnen und schlechtsitzendem Zahnersatz auf. Kommt noch ein erhöhter Atemaufwand hinzu, der jede Menge Energie „frisst“, ist das zusätzlich ungünstig.

Aktiv für ein gesundes Körpergewicht

Wichtig ist es, einem Untergewicht und einer Mangelernährung durch nährstoffreiche Lebensmittel vorzubeugen. Eiweißreiche Kost unterstützt den Erhalt sowie Aufbau der Muskulatur. Eventuell erhalten Sie über Ihren Arzt oder Ihre Ärztin eine Ernährungsberatung. Diese hilft Ihnen dabei, sich so zu ernähren, dass es Ihnen schmeckt und Sie ausreichend versorgt sind.

WEBTIPP

Wie Sie es – bei Bedarf – schaffen können, gesund zuzunehmen, lesen Sie im Onlinemagazin der AOK:

→ aok.de/magazin > Suche: Gesund zunehmen mit diesen Tipps

Worauf Sie achten können

Mit folgenden Tipps lässt sich gegensteuern:

- Essen Sie bei Bedarf hochkalorische Mahlzeiten. Eventuell kann es nötig sein, Zusatzportionen zu sich zu nehmen.
- Reichern Sie Speisen für zusätzliche Kalorien an – mit Butter, Sahne, Rahm, Öl oder Nüssen.
- Bei Schluck- oder Kaubeschwerden sind Suppen oder Pürees oft leichter essbar. Leckere Milchshakes, Joghurt oder püriertes Obst rutschen ebenfalls gut.
- Speisen Sie im Kutschersitz oder mit aufgestützten Armen. Dann können Sie besser atmen und leichter schlucken.
- Ruhen Sie sich vor dem Essen aus und husten Sie ab. Sich zu entspannen und vorab Schleim oder Sekret loszuwerden, erleichtert ebenfalls das Essen.
- Trinken Sie nach dem Essen. Das ist sinnvoll, um den Magen nicht vorher zu füllen.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Es kann besser für Sie sein, sechs- bis achtmal pro Tag zu essen. Und die Hauptmahlzeit besser mittags statt abends einzunehmen.

ZURÜCKHALTUNG BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

In vielen Fällen ist eine Nahrungsergänzung, vor allem hochkalorische Trinknahrung oder Instantpulver, für Menschen mit COPD sinnvoll. Viele andere Produkte, die im Internet oder bei anderen Anbietern angepriesen werden, sind jedoch teuer und lösen nicht unbedingt ein, was sie versprechen. Halten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was für Sie sinnvoll ist.



Bei geringem Körpergewicht: reichlich gesunde pflanzliche Fette essen.

Fotos: iStock.com/Andrej Rutar/Dmytro

26.0006_4

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *COPD*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Dr. Johanna Heuveling; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

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, **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. 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.

4/2026/30.11.2026

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