

Das Gesundheits Magazin *COPD*

1/2025

Gleich und doch anders



Wer glaubt, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung wäre eine typische Männerkrankheit, liegt falsch. Auch Frauen sind oft betroffen. Worauf Frauen und Männer achten sollten, damit es ihnen gut geht.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Selbsthilfe bei Long-COVID

Sie haben Long-COVID? Dann kann der kostenfreie Long-COVID-Coach der AOK Ihnen helfen.

Auch wenn es bislang keine Behandlung gegen die Ursachen gibt, können Sie aktiv etwas tun: Das mit Expertinnen und Experten entwickelte Online-Programm bietet Ihnen 16 Videos, die über die Erkrankung informieren. Mithilfe von 10 Übungsvideos können Sie zudem beispielsweise atemerleichternde Stellungen erlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kräfte gut einteilen. All dies trägt dazu bei, Luftnot und Erschöpfung zu lindern. Mehr unter: → aok.de/long-covid



COPD – bei Männern und Frauen unterschiedlich

Viele denken, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) tritt vor allem bei Männern auf. Das stimmt, doch auch Frauen sind immer häufiger betroffen. Wie Frauen und Männer die COPD positiv beeinflussen können.

Erst seit kurzem hat die sogenannte Gendermedizin in der Öffentlichkeit und in der medizinischen Behandlung an Relevanz gewonnen. Bereits in den 1990er Jahren fanden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heraus, dass sich Erkrankungen bei Frauen und Männern verschieden auswirken – und sie zum Teil unterschiedli-

che Behandlungen benötigen. Das Geschlecht hat einen größeren Einfluss als lange Zeit angenommen, unter anderem auf den Verlauf von Erkrankungen oder die Risikofaktoren. Auch bei COPD ist das der Fall. Frauen sind heutzutage etwa genauso oft von der Lungenerkrankung betroffen wie Männer. Die Diagnose erhalten sie jedoch oft spät – unter anderem, weil sich das Krankheitsbild bei ihnen anders darstellt und sie selbst sowie Ärztinnen und Ärzte die Symptome unter Umständen missdeuten.

Stärkere Luftnot und Husten bei Frauen

Studien deuten darauf hin, dass sich eine COPD bei Frauen und Männern unterschiedlich äußert. So haben Frauen doppelt so häufig eine COPD mit chronisch entzündeten Bronchien (Bronchitis). Frauen haben

tendenziell seltener Husten und Auswurf als Männer, dafür aber häufiger Luftnot. Das führt dazu, dass sie im Alltag unter Umständen weniger belastbar sind und schlechter schlafen. Auch Begleiterkrankungen wie Angst und Depression treten bei ihnen häufiger auf. Das kann beeinflussen, inwiefern Patientinnen in der Lage sind, ihre eigene Behandlung und Rehabilitation zu unterstützen: Unter Umständen kümmern sie sich zu wenig um die eigene Gesundheit. Zudem kommt es bei Patientinnen häufiger zu Zwischenfällen, die Krankenhausbehandlungen zur Folge haben.

Geschlechtshormone beeinflussen die COPD

Doch woher kommen diese Unterschiede? Die Geschlechtshormone spielen dabei unter anderem eine Rolle. Während weibliche Sexualhormone die Lunge wohl anfälliger machen, scheint das männliche Sexualhormon Testosteron die Lungen eher zu schützen. Östrogene begünstigen zudem die Bildung toxischer Abbauprodukte durch das Rauchen, die zu COPD führen können. Hinzu kommt, dass Frauen häufiger als früher rauchen. Vermutlich ist daher der Anstieg von COPD-Erkrankungen bei Frauen so hoch.

Fürsorge betreiben

Auch wenn Sie bereits eine COPD haben, gibt es einiges, was Sie tun können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Nehmen Sie alle Lungen-

Für Frauen ist es ebenso wichtig wie für Männer, auf sich selbst zu achten.



beschwerden ernst und achten Sie auf Ihren Lebensstil. Für Männer und Frauen empfiehlt sich Folgendes gleichermaßen:

- Verschlimmern sich Symptome, suchen Sie unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf.
- Geben Sie unbedingt das Rauchen auf. Für Frauen ist das besonders wichtig, da sich ihre Lungenfunktion schneller verschlechtert (siehe Infokasten). Doch selbstverständlich ist auch für Männer ein Rauchstopp entscheidend, um ein Fortschreiten der COPD zu verlangsamen.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich, ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie gezielt für Entspannung. Meditation oder Autogenes Training in Verbindung mit Atemübungen können zum Beispiel helfen. Auch ein reges soziales Leben tut oft gut.

Tipp: Hören Sie täglich in sich hinein: Wie fühle ich mich heute? Habe ich Beschwerden? Was würde mir jetzt guttun? Das hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und einzuordnen. Unterstützen Sie Ihre Lungengesundheit, wo immer es geht (etwa auch, indem Sie das Passivrauchen vermeiden) und suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie den Rauchanstieg nicht allein schaffen. Manchmal können mehrere Anläufe nötig sein.

Wichtig: E-Zigaretten oder andere Tabakprodukte sind keine „gesündere“ Alternative zu herkömmlichen Zigaretten.

Rauchen – besonders heikel für Frauen

Obwohl Frauen im Vergleich zu Männern weniger rauchen, sind ihre Lungen anfälliger für nachhaltige Schäden, was wiederum auch schwere Krankheitsverläufe einer COPD begünstigen kann. Für Frauen ist das Rauchen damit noch gefährlicher. Die Lungenfunktion von Raucherinnen nimmt im Lauf der Zeit stärker ab, als es im Vergleich bei rauchenden Männern der Fall ist. Für alle Geschlechter gilt jedoch: Die Lunge leidet immer unter Schadstoffen wie Tabak – ein Rauchverzicht lohnt sich daher für alle.

WEBTIPPS

Wie Sie den Rauchstopp schaffen können, lesen Sie hier:

→ aok.de/magazin > Suche: **Endlich rauchfrei: So geht's**

Weitere Tipps zu einem gesünderen Leben mit COPD finden Sie im AOK-Patientenhandbuch:

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

Aktiv gegen Ängste

Viele Menschen mit COPD leiden unter einem gedanklichen Sorgenkarussell. Dagegen lässt sich einiges tun.

Tipp: Das Selbsthilfeprogramm Moodgym kann bei depressiven Verstimmungen helfen. Mehr unter:

→ moodgym.de

Betroffene mit COPD fürchten sich oft davor, dass sich Symptome akut verschlimmern und die Atemnot zunimmt (Exazerbation). Tatsächlich können sich COPD-Beschwerden durch Anspannung, Angst und depressive Verstimmungen verstärken. Es gibt aber wirksame Strategien gegen eine mögliche Abwärtsspirale (siehe Kasten rechts).

Kontakte suchen

Es kann zusätzlich aufs Gemüt schlagen, wenn Sie ängstlich sowie deprimiert sind und sich zurückziehen. Denn gerade soziale Kontakte und aktiv zu sein helfen, ein Gedankenkarussell zu stoppen.

Wichtig: Nimmt die Angst überhand, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Sie oder er empfiehlt Ihnen eventuell eine Psychotherapie, bei der Sie lernen, angstfrei mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

Was hilft, positive Impulse zu finden:

- **Nehmen Sie am sozialen Leben teil.** Auch wenn Sie sich momentan nicht danach fühlen, verabreden Sie sich und gehen Sie hinaus. Finden Sie regelmäßige Aktivitäten, die Sie möglichst mit anderen ausüben, etwa Kartenspielen, Sport machen oder kulturelle Veranstaltungen besuchen. Das bringt Sie auf andere Gedanken und tut der Stimmung gut. Eventuell kommt auch eine Lungensportgruppe für Sie infrage. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen diese bei Bedarf verschreiben.
- **Sprechen Sie über Ihre Sorgen** mit Ihren Liebsten oder mit Menschen, denen Sie vertrauen. Häufig sind Ängste weniger bedrückend, wenn Sie offen darüber sprechen. Selbsthilfegruppen können ebenfalls unterstützen.
- **Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung** und darüber, was Sie tun können, um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern (allen voran der Rauchverzicht). Wissen mindert die Angst. Erkundigen Sie sich genau, was bei Luftnot zu tun ist, um die Furcht davor zu verringern. Besuchen Sie dafür die Schulungen, die Ihnen bei Bedarf im Rahmen von AOK-Curaplan angeboten werden.
- **Lernen Sie, sich zu entspannen.** Yoga, Meditation und bestimmte Atemtechniken helfen Ihnen, sich zu erden. Die damit verbundene langsame sowie tiefe Atmung baut nachweislich Stress ab und beruhigt Körper wie Seele.

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**