

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

3/2024

Rauchstopp lohnt sich

Haben Sie Asthma, profitieren Sie in vielerlei Hinsicht davon, nicht oder nicht mehr zu rauchen. Wir zeigen auf, welche Wege Sie gehen können, um Ihr Ziel zu erreichen. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.



Scan mich!

Neu: Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK

Was passiert bei Bluthochdruck, wie lässt er sich senken und wie messe ich meinen Blutdruck richtig? Unser kostenfreier Online-Coach unterstützt Sie, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, und hilft mit Tipps zu Stressabbau, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung. Videos, interaktive Übungen und Trainingspläne motivieren Sie, aktiver und gesünder zu leben. Zudem können Sie in einem Blutdrucktagebuch Ihre Werte erfassen und diese beim nächsten Arzttermin besprechen. Zum Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Rauchstopp – so können Sie es schaffen

Vielleicht haben Sie schon öfters versucht, von den Zigaretten loszukommen. Falls ja, lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht gleich klappt. Lesen Sie, wie ein rauchfreies Leben gelingen kann.

Gerade für Menschen mit Asthma ist ein Rauchstopp sinnvoll. Warum? Rauchen verschlimmert Asthmasymptome und macht Sie anfälliger für Infekte oder gar für die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Der Rauch von Zigaretten ist Gift, aber auch um Shishas (Wasserpfeifen) und E-Zigaretten sollten Sie einen Bogen machen. Sie sind keine Alternativen zur herkömmlichen Zigarette.

So starten Sie den Rauchstopp

- **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt** und informieren Sie sich über Hilfen wie Nikotinersatzpräparate (die Kosten tragen Sie selbst).
- **Legen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt einen Termin fest** für den ersten Tag ohne Zigaretten. Teilen Sie Freunden, Bekannten und Kollegen Ihren Entschluss mit. Ihr Umfeld kann Sie so unterstützen.
- **Entfernen Sie alle Raucherutensilien** wie Aschenbecher, Feuerzeug und Zigaretten.
- **Verändern Sie Ihre Gewohnheiten und finden Sie neue Rituale:** Statt morgens auf dem Balkon zu rauchen, machen Sie dort Atemübungen.
- **Haben Sie keine Angst vor einem Rückfall:** Tritt dieser ein, fangen Sie einfach wieder neu an.
- **Belohnen Sie sich für rauchfreie Tage** mit etwas Schönerem, etwa einem anregenden Film oder einem wohligen Bad. Freuen Sie sich über das gesparte Geld.

Manchmal sind einige Anläufe nötig

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist oft so schwer, da das im Tabak enthaltene Nikotin abhängig macht. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) benötigen viele bis zu sieben Versuche, bis es mit dem Rauchstopp klappt. Aber er kann funktionieren: Überlegen Sie, warum Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, mit welchen Mitteln Sie es schaffen können und welche Vorteile Sie davon haben werden. Auch professionelle Unterstützung und Nikotinersatzpräparate können helfen.

Aufhören lohnt sich

Verzichten Sie auf Zigaretten und Co., verbessert sich Ihre Lungenfunktion. Ihre Haut wird stärker durchblutet, Sie können wieder besser riechen und schmecken. Das Risiko, an bestimmten Tumoren (wie Lungen- oder Darmkrebs) zu erkranken, verringert sich innerhalb weniger Jahre deutlich. Wer im Alter von vierzig Jahren mit dem Rauchen aufhört, gewinnt statistisch im Durchschnitt neun Jahre an Lebenszeit im Vergleich zu Personen, die weiterrauchen. Nichtraucher haben zudem seltener schwere Asthmaanfälle und müssen seltener wegen ihrer Atemerkkrankung notfallmäßig behandelt werden. Zudem schützen Sie Kinder und andere Mitmenschen vor den Gefahren des Passivrauchens.

Leicht zu merken: die 4 A-Tipps der BZgA

- 1. Aufschieben:** Atmen Sie zehnmal tief durch, wenn Sie den Wunsch nach einer Zigarette verspüren. Oder machen Sie eine Entspannungsübung. So wird das Verlangen schwächer.
- 2. Ausweichen:** Halten Sie sich von Orten fern, an denen geraucht wird, und treffen Sie sich zunächst möglichst mit Menschen, die nicht rauchen.
- 3. Abhauen:** Entfernen Sie sich am besten aus Rauchergruppen und befolgen Sie Tipp 4.
- 4. Ablenken:** Überlegen Sie sich etwas, was Ihnen Spaß macht – wie ein Lieblingslied hören, Freunde anrufen oder bummeln gehen.

Keine Angst vor Extrapfunden

Viele Raucherinnen und Raucher fürchten eine Gewichtszunahme nach dem Rauchverzicht. Es stimmt, dass einige Personen nach dem Rauchstopp erst mal an Gewicht zunehmen können, aber in der Regel pendelt sich das Gewicht dann wieder ein. Zudem können Sie Extrakilos entgegenwirken: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung wie die mediterrane Küche und regelmäßige Bewegung helfen, Fettpölsterchen zu vermeiden. Haben Sie gesteigerten Appetit, trinken Sie ein Glas Wasser oder essen Sie etwas Rohkost beziehungsweise Obst.

Tipps für den Alltag

Ist die Lust aufs Rauchen besonders stark, probieren Sie Folgendes:

- Gehen Sie an die frische Luft, machen Sie Sport oder einen Spaziergang.
- Trinken Sie einen Schluck Wasser.
- Putzen Sie sich die Zähne.
- Kauen Sie Kaugummis (falls erforderlich als Nikotinersatzpräparat).
- Zerkauen Sie ein Stück Ingwer oder eine Gewürznelke.
- Riechen Sie an einem Fläschchen Tigerbalsam.



Überkommt Sie akut die Lust, zu rauchen, hilft es, die Zähne zu putzen oder eine Nelke zu zerkauen.

WEBTIPPS

Kostenfreie Unterstützung durch die AOK (Kurse oder qualitätsgesicherte Rauchentwöhnungsprogramme) und Angebote der BZgA mit Infos, Selbsttests und Raucherprotokoll unter:

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

Weitere Gründe, warum sich der Rauchstopp lohnt:

→ aok.de/magazin

> Suche: **Endlich rauchfrei**

Starke Muskeln bei Asthma



Wer regelmäßig Krafttraining macht, profitiert gesundheitlich in vielerlei Hinsicht. Wie Sie gut und sicher starten.

Bei Asthma bronchiale empfiehlt es sich, Ihre Muskulatur regelmäßig zu kräftigen. Dies fördert Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper mit jedem Jahrzehnt drei bis fünf Prozent der Muskelmasse ab. Dadurch steigt in höherem Alter das Sturzrisiko – ein weiterer Grund, aktiv zu werden.

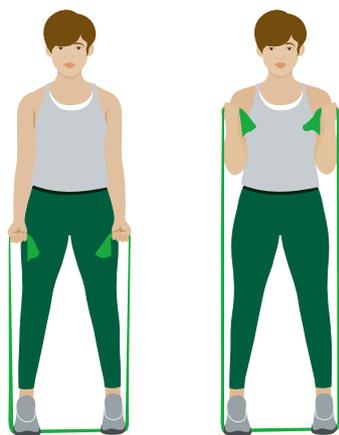
Angeleitet einsteigen

Möchten Sie anfangen zu trainieren, sprechen Sie vorab mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt, wie stark Sie sich belasten können. Haben Sie Anstrengungsasthma, werden Sie auch dazu ärztlich beraten. Lassen Sie sich von Profis zeigen, zum Beispiel in einem AOK-Gesundheitskurs (siehe Webtipp), welche Übungen für Sie geeignet sind und wie Sie diese korrekt ausführen.

Übungen für zu Hause

Auch oder gerade bei Asthma ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Hier eine Kraftübung:

- Legen Sie ein Fitnessband quer vor sich auf den Boden, stellen Sie sich auf die Mitte des Bandes. Die Knie sind leicht gebeugt und auseinander (etwa hüftbreit).
- Greifen Sie beide Enden des Fitnessbands, sodass das Ende des Bandes jeweils auf Hüfthöhe ist (Band gegebenenfalls ein paar Mal um die Hand wickeln). Ellenbogen seitlich fest am Körper und die Unterarme 90 Grad gebeugt. Die Hände zeigen nach vorn, das Band ist leicht unter Spannung.



- Unterarme nun stärker beugen und das Band in Richtung Schulter ziehen. Ellenbogen bleiben am Körper. Unterarme langsam unter Muskelspannung wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Machen Sie mehrere Durchgänge und steigern Sie sich langsam. Variieren Sie die Anstrengung, indem Sie das Band kürzer oder länger fassen.

Die Ausdauer stärken

Je nach Ausprägung Ihres Asthmas können Sie die Kraftübungen mit Ausdauertraining ergänzen. Damit stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und vergrößern Ihr Atemvolumen. Geeignet sind etwa Radfahren, Wandern, Walken, zügiges Spazierengehen. Mögen Sie Schwimmen, lassen Sie sich ärztlich dazu beraten, ob Sie eventuell empfindlich auf Chlor in Schwimmbädern reagieren. **Wichtig: Halten Sie immer Ihr schnell wirksames Asthmaspray griffbereit.**

WEBTIPPS

AOK-Gesundheitskurse entdecken unter: → aok.de/kurse

Mehr Infos zu Sport mit Asthma hier: → aok.de/magazin > Suche: 10 hilfreiche Tipps für gesunden Sport

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

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 Zäh; **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 Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan