

Das Gesundheits Magazin *COPD*

3/2024

Rauchfrei besser leben

Der Rauchstopp ist die wichtigste Maßnahme bei einer COPD. Lesen Sie, wie Sie es schaffen können und warum es sich lohnt, durchzuhalten.

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



Ich schaffe das – endlich Schluss mit dem Rauchen

Vielleicht haben Sie schon öfters versucht, von den Zigaretten loszukommen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht gleich geklappt hat. Wir zeigen Ihnen, wie ein rauchfreies Leben gelingen kann.

Gerade für Menschen mit COPD ist ein Rauchstopp wichtig. Warum? Rauchen verschlimmert Atembeschwerden, verschlechtert Ihre Lungenfunktion und macht Sie anfälliger für Infekte. 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 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

Wer raucht, fördert damit, dass die COPD weiter fortschreitet. Außerdem erhöht sich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an Lungenkrebs zu erkranken. Durch einen Rauchstopp hingegen verringern sich Beschwerden wie Husten und Atemnot, die Lunge ist unter Umständen weniger stark verschleimt. Plötzliche Verschlechterungen der COPD (Exazerbationen) treten seltener auf und es kommt seltener zu atemwegsbedingten Krankenhauseinweisungen. Das erhöhte Lungenkrebsrisiko sinkt fünf Jahre nach dem Rauchstopp. Und die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu bekommen, sinkt nach fünf bis zehn Jahren. Mit einem Rauchstopp schützen Sie zudem 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, 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.



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 COPD



Wer regelmäßig Krafttraining macht, profitiert gesundheitlich. Ausdaueraktivitäten ergänzen Ihr sanftes Trainingsprogramm. Wie Sie wohldosiert und sicher starten.

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist es wichtig, die Muskulatur zu trainieren – auch wenn Ihre COPD fortgeschritten ist. Eine kräftige Muskulatur unterstützt Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden. Trainieren Sie regelmäßig, senken Sie zudem Ihr Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper mit jedem Jahrzehnt drei bis fünf Prozent der Muskelmasse ab. Dadurch steigt auch das Sturzrisiko – ein weiterer Grund, warum Muskeltraining so wichtig ist.

Angeleitet einsteigen

Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, wie stark Sie sich belasten dürfen und was sich für Sie eignet. Lassen Sie sich Übungen von Profis zeigen, etwa in einer Lungensportgruppe oder in einem AOK-Gesundheitskurs (siehe Webtipps). Achten Sie bei Ihrem Training stets darauf, sich nicht zu über-, aber auch nicht zu unterfordern sowie ruhig zu atmen.

Übungen für zu Hause

Für Menschen mit COPD eignen sich leichte Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Hier ein Beispiel:

- 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 gege-

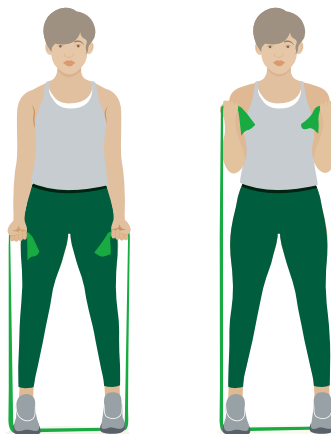
benenfalls ein paar Mal um die Hand wickeln). Ellenbogen seitlich fest am Körper und die Unterarme 90 Grad gebeugt. Die Hände zeigen nach vorn, das Band ist leicht unter Spannung.

- 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 Schweregrad Ihrer COPD können Sie die Muskelübungen mit Nordic-Walking, Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen oder Treppensteigen ergänzen. Damit stärken Sie vor allem Ihr Herz-Kreislauf-System. Und, jeder Schritt zählt.



WEBTIPPS

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

Lungensportgruppen finden:
→ lungensport.org > [Lungensport Register Adressdatenbank](#)

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 Zäh; **Grafik:** Simone VöBwinkel; **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**