

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Aquafitness: Training mit Auftrieb

Eine Vielzahl an Studien belegt: Körperlich aktive COPD-Patienten sind bzw. bleiben belastbarer, atmen leichter und bewältigen ihre Erkrankung besser. Doch wer die Atemnot kennt, tut sich mit klassischem Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Walken häufig schwer. Bewegung im Wasser ist dann eine gute Alternative, um sich und die Lunge fit zu halten und auf sanfte Weise zu trainieren.

Raus aus der Abwärtsspirale. Simone R. (64) hat es am eigenen Leib erlebt: „Aus Angst vor der Luftnot mied ich lange Zeit jede Anstrengung, geschweige denn Sport. Ich nahm zu und traute mir auch dadurch körperlich immer weniger zu.“ Die Wende kam, als eine Freundin sie zur Aquagymnastik mitnahm. Nach anfänglichen Bedenken fand sie Gefallen an der Bewegung im Wasser und merkte, wie sie ihr und ihren Atemwegen gut tat. „Das Training war für mich ein erster Schritt zurück in ein aktiveres Leben, gab mir neue Kraft und stärkte mein Selbstvertrauen im Umgang mit meiner Erkrankung!“

Schonend und trotzdem wirksam. Aquatraining ist für ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen die ideale Sportart. Denn körperliche Aktivitäten im wohltemperierten Nass empfinden viele als wesentlich angenehmer als „Trockenübungen“, sie sind aber genauso effektiv. Darüberhinaus punktet Aquasport mit weiteren Vorteilen: ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die flotte Runde um den Block, Gartenarbeit, Treppe statt Aufzug – der Alltag bietet jede Menge Gelegenheit, körperlich aktiv zu sein. Darf es noch etwas mehr sein? Dann probieren Sie doch einmal Aquafitness aus! Das Training im Wasser eignet sich hervorragend für Sporteinsteiger und alle, die sanft und entspannt die Freude an Bewegung entdecken wollen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Aquafitness: Sanftes Training mit Spassfaktor **S. 1–2**

Winterzeit – Erkältungszeit: So wehren Sie Viren & Co. erfolgreich ab! **S. 3**

Gesundheitsrisiko Parodontitis: Mundhygiene schützt! Kurz berichtet **S. 4**

- **Wasser trägt.** Was diese Trainingsform so schonend und wohltuend macht, ist der Wasserauftrieb. Weil sich in diesem Element das Körpergewicht auf gerade einmal ein Zehntel reduziert, fällt die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen praktisch weg. Und auch das Verletzungsrisiko ist beim Aquatraining minimal.
- **Wasser leistet Widerstand.** Wasser ist träge und arbeitet im Gegensatz zur Luft jeder Bewegung entgegen. Das sorgt nicht nur dafür, dass die Körperübungen unter Wasser fließender, kontrollierter und bewusster durchgeführt werden. Sie erfordern auch mehr Kraft und sind daher besonders intensiv.
- **Wasser belastet wohltuend.** Das umgebende Wasser drückt mit seinem Gewicht auf den gesamten Körper und damit auch auf die Atemwege. Diese Kraft von außen erleichtert die Ausatmung und trainiert ganz nebenbei auch die Muskulatur der Lunge.
- **Wasser liegt in der Luft.** Die Atemwege mögen das Klima im Schwimmbad. Der hohe Wassergehalt der Luft hält die Schleimhäute in den Bronchien feucht, die Wärme fördert ihre gute Durchblutung. Einziges Manko: Bei manchen Lungenpatienten kann das Chlor im Wasser unter Umständen die Lunge reizen (s. Kasten).
- **Wasser ist ein Deckmantel.** Auch im Wasser gerät man ins Schwitzen. Aber man spürt es kaum und vor allem sieht es keiner. Obendrein können Sie sicher sein, dass niemand bemerkt, wenn unter der Wasseroberfläche einmal eine Übung nicht ganz so gut glückt. Gerade Trainingsneulinge schätzen diesen „Diskretionsfaktor“ sehr und legen dadurch leichter ihre Scheu ab.



Alles andere als langweilig. Aquatraining ist gesund und liegt auch noch voll im Trend. Das Angebot reicht heute von Gymnastik über Jogging bis hin zum Fahrradfahren unter Wasser („Aqua-Cycling“) – je nach Geschmack, Belastbarkeit und Alter. Vor allem bei der Aquagymnastik ist die Trainingseinheit weniger Sport als eine Kombination aus Spiel, Spaß und Bewegung zu Musik. Verschiedene Hilfsmittel

Chlor im Pool: Risiko für die Atemwege?

Chlor hält Keime im Wasser unter Kontrolle und schützt so vor Infektionen. Es ist aber auch ein Reizgas, das die Lunge belasten und Atembeschwerden hervorrufen kann – besonders bei kleinen Wasser-ratten und bei Menschen, die ihm häufig und lange ausgesetzt sind (z. B. Bademeister, Schwimmlehrer).

Wer dagegen nur ab und an ins kühle Nass eintaucht, muss in der Regel nicht mit Problemen rechnen. Doch wie immer bestätigen Ausnahmen die Regel – gerade bei Atemwegspatienten. Darum hilft nur eines: Probieren Sie aus, ob Ihre Lunge auf Chlor im Schwimmbaden empfindlich reagiert. Wenn sie es nicht verträgt, laden Naturbäder und Seen zumindest im Sommer zum chlorfreien Bade- und Schwimmvergnügen ein.

wie Poolnudel, Hanteln oder Schwimmbretter ermöglichen abwechslungsreiche Übungen im hüft- bis brusthohen Wasser, die gezielt Ausdauer, Kraft, Koordination sowie das Gleichgewicht verbessern. Das Gute dabei: Sie trainieren gemeinsam mit anderen und können trotzdem immer in Ihrem ganz eigenen Tempo mitmachen. Vor allem am Anfang kann es auch eine Beruhigung sein, dass Sie sich mit Fragen jederzeit an den Übungsleiter wenden können.

Sicher ist sicher: vorab zum Arzt. Bevor Sie mit dem Sportprogramm im Wasser loslegen: Besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen das Aquatraining empfehlen kann. Denn auch wenn diese Art der Bewegung sehr schonend ist, ist sie doch eine Belastung, die nicht immer und jedem gut tut. Eher davon abzuraten ist z. B. bei starkem Bluthochdruck oder bestimmten Herz-Kreislauf-Leiden. Auch bei einer plötzlichen Verschlechterung Ihrer Beschwerden (Exazerbation, z. B. nach einem Infekt) sollten Sie mit dem Training pausieren, bis Ihre Atemwege sich wieder stabilisiert haben und Ihr Arzt grünes Licht gibt.

Kurse – oft gleich um die Ecke. Die meisten öffentlichen Bäder haben inzwischen Aquafitness in ihrem Programm. Qualifizierte Angebote in Ihrer Nähe können Sie aber auch jederzeit über unsere umfangreiche Kursdatenbank im Internet (► sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/) suchen. Unser Tipp: Nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zum jeweiligen Veranstalter auf und erfragen Sie, wie anspruchsvoll das Training ist, ob Vorkenntnisse notwendig sind oder z. B. auch, wie der Altersdurchschnitt der Teilnehmer ist. So haben Sie die Gewissheit, dass der gewählte Kurs am Ende auch wirklich zu Ihnen passt.

Stark gegen Atemwegsinfekte!

Gesund bleiben – der Lunge zuliebe. Für Menschen mit einer COPD ist die Infektprophylaxe ein wichtiges Therapieziel. Denn jeder Infekt, den Sie erfolgreich abwehren, erhöht Ihre Chancen auf stabile Atemwege, geringe Beschwerden und einen günstigen Verlauf der Erkrankung. Deshalb: Werden Sie aktiv und wappnen Sie sich rechtzeitig gegen den Ansturm von Viren und Bakterien – damit Sie gesund durch die Winterzeit kommen.

Lassen Sie Keime erst gar nicht an sich heran! Hygiene ist der beste Weg, um den Kontakt mit jeder Art von Krankheitserregern gering zu halten. Folgende Verhaltensregeln helfen, Keimen im Alltag aus dem Weg zu gehen und sich bzw. andere vor Ansteckung zu schützen:

- **Hände bei sich lassen:** Sehr häufig werden Erreger durch Berührungen übertragen – z. B. nach Kontakt mit kontaminierten Flächen wie Türgriffen, Ampelschaltern, Handläufen an (Roll-)Treppen oder Toilettendeckeln. Achten Sie darauf, vor allem von vielen anderen mitbenutzte Gegenstände möglichst nicht anzufassen.
- **Ran an Wasser und Seife:** Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich – besonders nach dem Toilettengang, vor dem Essen und wenn Sie draußen unterwegs waren. Allein durch diese Maßnahme können Sie einer Infektion sehr effektiv vorbeugen.
- **Nicht zu nah heran:** Meiden Sie in der Erkältungszeit größere Menschenansammlungen und halten Sie insbesondere zu bereits erkrankten Personen Abstand. Denn beim Husten und Niesen werden Keime bis zu mehrere Meter weit durch die Luft geschleudert.

Weitere Tipps, wie Sie mit Hygienemaßnahmen Keime ausbremsen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter ► www.infektionsschutz.de (→ Hygienetipps) für Sie zusammengestellt.

Winterzeit ist Erkältungszeit – aber warum?

Wenn es draußen nass und ungemütlich wird, ist es wieder soweit: Husten und Schnupfen haben Hochkonjunktur. Die Erklärung dafür ist einfach: Sobald wir uns wieder mehr in geschlossenen Räumen aufhalten und z. B. in Bus oder Bahn in engen Kontakt mit anderen kommen, können Keime sich leichter verbreiten. Noch dazu schwächen Kälte und trockene Heizungsluft den natürlichen Schutzwall der Schleimhäute in Nase und Rachen – Krankheitserreger dringen so einfacher in unseren Körper ein.



Bringen Sie Ihre Abwehr auf Trab! Nicht immer lässt sich der Kontakt mit Keimen vermeiden. Dann kommt es auf ein starkes Immunsystem an, das spätestens dann eingreift, wenn Krankheitserreger in den Körper gelangt sind. So machen Sie Ihre Abwehr fit und schlagkräftig:

- **Bunt essen:** Bringen Sie das ganze Jahr über reichlich Obst und Gemüse auf den Tisch – am besten fünf Portionen am Tag. Denn die Vitamine und Mineralstoffe in der knackigen Pflanzenkost sind eine wichtige Zutat, damit das Immunsystem gute Arbeit leisten kann.
- **Fit durch Schlaf:** Ein ausgeruhter Körper hat mehr Reserven, um mit Keimen fertig zu werden. Deshalb: Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen. Gönnen Sie sich vor allem in stressreichen Zeiten ganz gezielt Erholungs- und Entspannungspausen.
- **Ab ins Freie:** Mit täglich mindestens einer halben Stunde Bewegung an der frischen Luft halten Sie nicht nur sich und Ihre Atemwege in Schwung. Sie stärken auch Ihre Widerstandskraft und senken Ihre Infektanfälligkeit.
- **Natürliche Barriere pflegen:** Geschmeidige und gut durchblutete Schleimhäute sind die erste Verteidigungslinie der Immunabwehr. Damit sie nicht austrocknen und auskühlen, gilt: Viel trinken und nur mit warmer Kleidung, Mütze und Schal raus in die Kälte.

Impfung – kleiner Pieks mit großer Wirkung! Auch wenn Sie vielleicht den optimalen Zeitpunkt im Herbst verpasst haben: Holen Sie sich trotzdem noch die jährliche Impfung gegen die echte Grippe (Influenza). Denn die meisten Grippeviren rollen erst nach dem Jahreswechsel an. Bis dahin hat Ihr Körper noch ausreichend Zeit, den Immunschutz aufzubauen, mit dem Sie gar nicht oder zumindest milder erkranken. Zusätzlich empfehlen Experten Ihnen, sich gegen Pneumokokken, häufige Erreger einer Lungenentzündung, zu schützen – hier reicht i. d. R. eine Einmalimpfung aus. Verlässliche Infos rund um das Thema Impfschutz finden Sie z. B. auf der Internetseite des Robert-Koch-Instituts: ► www.rki.de (→ Infektionsschutz → Impfen)

Gesundes Zahnfleisch – auch gut für die Lunge!

Eine sorgfältige Mundpflege schützt die Zähne vor Karies und hält das Zahnfleisch gesund. Die Belohnung ist nicht nur ein schönes Lächeln. Denn Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) können auf den ganzen Körper übergreifen und ein Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten sein. So zeigen Studien, dass Mundgesunde im Vergleich zu Parodontitis-Patienten weniger Schlaganfälle und Herzinfarkte erleiden sowie Diabetes und sogar bestimmte



Krebsarten seltener entwickeln. Parodontitis-Vorbeugung hilft aber auch, Lungenentzündungen zu vermeiden, und beeinflusst nachweislich den Verlauf einer Atemwegserkrankung positiv.

Deshalb: Der pflegliche Umgang mit den Zähnen und vor allem mit Ihrem Zahnfleisch ist eine Investition in Ihre Gesundheit und zahlt sich für Sie gleich mehrfach aus. Darauf kommt es dabei an:

- **Keime sicher entfernen:** Reinigen Sie zweimal täglich die Zähne und regelmäßig auch die Zahnzwischenräume sowie die Zunge.
- **Richtig putzen:** Achten Sie auf die korrekte Putztechnik und überprüfen Sie sie am besten von Zeit zu Zeit gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt.
- **Bakterien ausbremsen:** Benutzen Sie Zahnpasta mit Fluorid und spezielle Mundspülungen. Beides hemmt das Wachstum von Bakterien.
- **Hygienisch reinigen:** Wechseln Sie Ihre Zahnbürste spätestens alle zwei Monate, Zwischenraumbürsten schon nach 14 Tagen.
- **Regelmäßig zum Zahnarzt:** Lassen Sie mindestens einmal pro Jahr Zähne und Zahnfleisch kontrollieren. So können Karies und Entzündungen im Mund frühzeitig erkannt und in vielen Fällen erfolgreich behandelt werden. Mehr lesen Sie hier: ► sbk.org (→ Beratung → Leistungen → Zahngesundheit)

Kurz berichtet:

COPD-Therapie: Schutz von Lunge und Herz. Schätzungen zufolge leidet jeder dritte COPD-Patient begleitend an einer Herzschwäche – u. a. weil die für COPD typische Überblähung der Lunge auch die Herztätigkeit behindert. Die gute Nachricht: Eine konsequente COPD-Therapie lindert laut einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover nicht nur Atembeschwerden, sondern wirkt sich auch positiv auf das Herz aus. So zeigten Patienten, die atemwegserweiternde Medikamente erhielten, im Vergleich zur Kontrollgruppe eine deutlich verbesserte Herzfunktion. Die Forscher schließen daraus, dass die verringerte Atemnot und die höhere Belastbarkeit der behandelten Patienten das Ergebnis eines Doppelleffekts sind.

(Quelle: Ärzte Zeitung online, Meldung vom 14.08.2018)

Muss es noch Papier sein?

Sie können den COPD-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/copd

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2 adobe stock; S. 3, 4 SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier