

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Werden Sie Nichtraucher – damit Ihre Lunge aufatmen kann!

Neben der medikamentösen Behandlung gilt die Raucherentwöhnung bei Menschen, die an einer COPD leiden, als wichtigste Therapiemaßnahme. Patienten, die sich von der Zigarette verabschieden, gewinnen dadurch nicht nur einen Teil ihrer Lungenfunktion zurück. Sie tragen durch den Rauchstopp auch maßgeblich dazu bei, dass die Krankheit langsamer fortschreitet.

**Aufhören – der Gesundheit zuliebe.** Beim Rauchen gelangen mehr als 4800 Substanzen in den Körper, von denen 250 giftig und 90 krebserregend sind. Hauptleidtragende dieses Schadstoff-Cocktails ist die Lunge. Denn jeder Zug an der Zigarette blockiert und schädigt die Flimmerhärchen auf der Bronchialschleimhaut. Die Atemwege können dadurch nicht mehr von Schleim und Schadstoffen gereinigt werden – ständiger Hustenreiz und erhöhte Infektanfälligkeit sind die Folge. Wer mit dem Rauchen aufhört, tut jedoch nicht nur seiner Lunge Gutes. Er senkt unter anderem auch sein Krebsrisiko und die Gefahr, langfristig eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

**Rauchstopp: unabhängig sein.** Wussten Sie, dass das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin ähnlich schnell süchtig macht wie Kokain? Es ist eine starke Droge, die direkt im Gehirn wirkt. Sobald das Nikotin dort ankommt, wird das Hormon Dopamin ausgeschüttet und löst ein Ge- ▶



### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

mehr Geld, mehr Unabhängigkeit, mehr Gesundheit, mehr Luft zum Atmen – der Abschied von der Zigarette hat unbestritten eine Menge Vorteile. Und das Beste: Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Erfahren Sie hier alles Wichtige rund um die Tabaksucht, die Raucherentwöhnung und wie auch Sie in ein rauchfreies Leben starten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

### Inhalt:

Ihr Weg in die Rauchfreiheit:  
Lassen Sie sich von der SBK unterstützen! **S. 1–2**

Rehabilitationskur: weit mehr  
als nur Gelegenheit und Zeit  
zur Erholung **S. 3**

Gripeschutz nicht vergessen!  
Kurz berichtet **S. 4**

► fühl von Belohnung, Lust oder Entspannung aus. Das Fatale ist, dass sich der Körper sehr bald an diesen unterschweligen „Glücksrausch“ gewöhnt und immer öfter danach verlangt. Parallel zu dieser körperlichen Abhängigkeit entwickeln viele Raucher aber auch eine psychische: Die Zigarette nach dem Essen, in der Pause, unter Stress oder während eines netten Gesprächs wird bei ihnen zum Symbol für Genuss, Gemütlichkeit, Geselligkeit oder eine Auszeit – kurz eine liebgewonnene Gewohnheit, auf die man irgendwann nicht mehr verzichten kann.



**Der beste Weg: der Sprung ins kalte Wasser.** Sie können sich nur schwer damit anfreunden, von heute auf morgen ganz mit dem Rauchen aufzuhören? Die Erfahrung zeigt jedoch, dass die sogenannte „Schluss-Punkt-Methode“ erfolgversprechender ist, als sich Schritt für Schritt von der Zigarette zu verabschieden. Denn die erste Station auf dem Weg in die Rauchfreiheit ist, den Körper wieder unabhängig vom Suchtstoff Nikotin zu machen. Die gute Nachricht: Er benötigt nur wenige Tage, um den Stoffwechsel wieder auf „normal“ umzustellen. In dieser Zeit reagiert er jedoch oft mit heftigen Entzugserscheinungen, die den guten Vorsatz ins Wanken bringen können. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, sich „sanft“ von der Nikotin-Sucht zu entwöhnen und akutes Rauchverlangen zu lindern. Sprechen Sie am besten schon vor dem Rauchstopp Ihren Arzt auf frei verkäufliche Nikotinersatzpräparate (Pflaster, Lutschtabletten, Kaugummis etc.) sowie verordnungspflichtige Medikamente zur Therapie einer Tabakabhängigkeit an. Er berät Sie ausführlich dazu und bespricht mit Ihnen, welche Mittel für Sie in Frage kommen und wie Sie sie richtig anwenden.

**Raus aus der psychischen Abhängigkeit.** Die erste Zeit ohne Zigaretten ist oft die schwierigste. Ist sie überstanden, verspüren ehemalige Raucher ein Gefühl der Befreiung. Doch auch wenn der Körper jetzt „clean“ ist: Viele, die den Schritt in die Rauchfreiheit gewagt haben, unterschätzen, wie sehr die Sucht ihr Leben und Verhalten bestimmt

## Mit der SBK zum Nichtraucher werden

Wir unterstützen Sie mit verschiedenen anerkannten Methoden dabei, Nichtraucher zu werden:

- Gesundheitskurs Raucherentwöhnung
- Allen Carr's Easyway
- Das Rauchfrei-Programm
- Online-Rauchfrei-Programm
- Telefonberatung

### Ihre SBK-Vorteile:

- Wählen Sie selbst, auf welchem Weg Sie den Schritt in die Rauchfreiheit wagen wollen. Ob in der Gruppe, online oder telefonisch – bei uns finden Sie die Unterstützung, die zu Ihnen passt.
- Wir übernehmen für Ihren Raucherentwöhnungskurs bei einem qualifizierten Anbieter 75 % der Kosten bis zu 80 Euro.
- Nach dem Rauchstopp können Sie eine Ernährungsberatung nutzen, um dauerhaft Ihr Gewicht zu halten.

Informieren Sie sich ausführlich unter:

► [sbk.org/raucherentwoehnung](https://sbk.org/raucherentwoehnung)

hat. Sie kommen immer wieder in Situationen, in denen sich die Rauchlust mit aller Macht zurückmeldet – etwa beim Geruch einer Zigarette, in Stressmomenten oder bei Langeweile. Diese psychische Abhängigkeit lässt sich nicht von heute auf morgen überwinden. Es braucht Zeit und Geduld, um die oft über Jahre verinnerlichten Rauchgewohnheiten wieder zu „verlernen“ und damit die Gefahr eines Rückfalls langfristig in den Griff zu bekommen.

**Für immer rauchfrei – mit Hilfe geht's leichter.** Eines gleich vorweg: Die meisten Raucher erleben nicht nur das eine „letzte Mal“, sondern mehrere. Denn auch wenn der feste Wille, endgültig aufzuhören, da ist: Rauchen ist eine Sucht, die sich nur schwer überwinden lässt – vor allem im Alleingang. Sie gehören zu denen, die den Rauchstopp schon einmal gewagt haben und wieder rückfällig geworden sind? Dann lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, sondern holen Sie sich für den nächsten Versuch Verstärkung. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass professionelle Angebote zur Raucherentwöhnung die Chancen auf einen dauerhaften Ausstieg deutlich erhöhen. Bewährte Methoden unterstützen Sie dabei, Ihr Rauchverhalten zu ergünden, Risikosituationen im Alltag zu erkennen und daraus gezielte Strategien der Rückfallvermeidung zu entwickeln. Machen Sie es daher wie bereits viele Raucher vor Ihnen und melden Sie sich am besten gleich morgen zu einem von uns bezuschussten Kurs an (s. Kasten oben).

# Rehabilitation: stark und sicher im Umgang mit der Erkrankung

Wer chronisch erkrankt, muss sich erst einmal mit dem Gedanken „anfreunden“, dass er nie wieder völlig gesund sein wird und die Krankheit nun ein ständiger Begleiter ist. In dieser Situation ergeben sich ganz automatisch viele Fragen: Wie geht es weiter? Was ändert sich für mich? Muss ich Einschränkungen befürchten? Und was kann ich selbst tun, um trotz allem ein gutes, zufriedenes Leben zu führen? Ein bewährter Weg, sich Antworten zu holen, Ängste abzubauen und fit für den Alltag mit der Erkrankung zu werden, ist eine Rehabilitationskur. Sie bietet ein ganzes Bündel an speziell auf Sie zugeschnittenen Hilfen, die Sie bei der Bewältigung Ihrer COPD unterstützen.

**COPD: nicht heil-, aber beeinflussbar.** Die Nachricht, von nun an auf eine lebenslange Therapie angewiesen zu sein, hört niemand gerne. Doch es gibt heute Mittel und Wege, die Beschwerden einer COPD einzudämmen und ihr Fortschreiten zu stoppen oder zumindest zu bremsen. Dazu ist Ihre aktive Mitarbeit nötig. Denn auch wenn Ihre Ärzte die für Sie beste Behandlung zusammenstellen – umsetzen können nur Sie sie. Sie selbst sind nicht nur „Nutznießer“ einer erfolgreichen Therapie, sondern auch der Schlüssel dazu. Ein Hauptziel der Rehabilitation ist es daher, Sie auf diese wichtige Aufgabe vorzubereiten: Sie vermittelt Ihnen das nötige Handwerkszeug, um Ihre Möglichkeiten der positiven Einflussnahme optimal auszuschöpfen, Sicherheit mit Ihrer Erkrankung zu gewinnen und auch auf Dauer möglichst beschwerdefrei zu bleiben.

**Hilfe zu Selbsthilfe.** In einer Rehaklinik bzw. einer ambulanten Einrichtung arbeiten verschiedene Experten Hand in Hand zusammen – z. B. Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten oder Ernährungsberater. Sie analysieren gemeinsam mit Ihnen Ihre Situation, finden Ihre „Baustellen“ heraus und entwickeln nach dieser Bestandsaufnahme für Sie einen individuellen Maßnahmenplan. Er kann z. B. folgende Komponenten umfassen:



- **Optimierung der Therapie.** Die Ärzte in der Klinik überprüfen Ihre Medikamente und passen sie genau auf Ihre Bedürfnisse an.
- **Schulung.** In Vorträgen erweitern Sie Ihr Wissen über Ihre Erkrankung, die Therapie, den Umgang mit Notfällen und wichtige Selbsthilfemaßnahmen.
- **Lebensstil-Beratung.** Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährung auf gesünder umstellen und Ihren Alltag aktiver gestalten. Bei Bedarf unterstützt man Sie auch bei der Raucherentwöhnung (s. auch S. 1/2)
- **Atemphysiotherapie.** Unter Anleitung erlernen und üben Sie Techniken, mit denen Sie die Muskulatur Ihrer Lunge stärken bzw. Atemnot lindern können.
- **Psychoziale Betreuung.** Fachleute helfen Ihnen vertraulich und individuell, mit seelischen Belastungen der Krankheit und ihren möglichen Folgen – z. B. auf das berufliche oder gesellschaftliche Leben – umzugehen.

**Die Reha ist immer nur ein Anfang.** Zahlreiche Studien zeigen, dass Patienten, die an einer Reha teilgenommen haben, leistungsfähiger sind, seltener an schwerer Atemnot leiden, die Krankheit auch psychisch besser verkraften und eine höhere Lebensqualität haben. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach Abschluss der Reha nicht wieder in den „alten Trott“ verfallen. Denn sie kann nur nachwirken, wenn Sie Ihr neues Wissen auch zu Hause weiterhin anwenden. Warum sich das lohnt und wie genau eine Reha Sie unterstützen kann, erklärt z. B. der Patientenratgeber, den Sie hier online lesen können: ► [www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de) (→ Patientenbroschüren → Pneumologische Rehabilitation)

## So bekommen Sie eine Rehabilitationskur

Die SBK hat bundesweit mit vielen Rehabilitationseinrichtungen Verträge geschlossen. Das garantiert Ihnen, dass Sie nur in qualifizierten Kliniken behandelt werden. Bei der Beantragung hilft Ihnen Ihr Arzt oder – wenn Sie sich gerade im Krankenhaus befinden – der dortige Sozialdienst. Sobald die notwendigen Unterlagen bei uns eingegangen sind, meldet sich Ihr persönlicher SBK-Kundenberater automatisch bei Ihnen. Er setzt sich auch mit der Reha-Einrichtung in Verbindung und vereinbart dort die Termine für Sie – Sie brauchen also nichts weiter zu organisieren.

Weitere Infos z. B. zur Beantragung sowie zu den Kosten einer Rehabilitationskur finden Sie hier:

► [sbk.org](http://sbk.org) (→ Beratung → Leistungen → Gesund werden → Reha & Hilfsmittel → Rehabilitationskur)

# Grippeimpfung: Schutz ist einfach!

Winterzeit ist Grippezeit. Doch Sie können dem Ansturm der Influenza-Viren Paroli bieten – durch eine rechtzeitige Impfung. Mit dem jährlichen „Piks“ haben Sie und Ihre Lunge gute Chancen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.



**Wie funktioniert die Impfung?** Bei der gut verträglichen Grippeimpfung werden meist inaktivierte Influenza-Viren in den Muskel bzw. unter die Haut gespritzt. Das Immunsystem bildet daraufhin u. a. spezifische Antikörper, die die Grippe-Erreger beim nächsten Kontakt sofort erkennen und gezielt ausschalten.

**Wieso jährlich nachimpfen?** Influenza-Viren sind sehr wandelbar und bilden immer neue Varianten. Deshalb

wirkt die Impfung vom letzten Jahr nicht mehr zuverlässig und muss mit einem angepassten Impfstoff aufgefrischt werden.

**Wann zur Impfung gehen?** Ideal ist es, sich schon im Oktober oder November impfen zu lassen. Aber auch zu einem späteren Zeitpunkt kann dies noch sinnvoll sein – weil die Influenzawelle meist erst ab dem Jahreswechsel ihren Höhepunkt erreicht. Der Körper baut nach der Impfung den Immunschutz in der Regel innerhalb von ca. 10 bis 14 Tagen auf.

**Was haben Sie davon?** Die Impfung ist eine einfache Maßnahme, mit der sich jährlich Millionen Arztbesuche, zahlreiche Klinikaufenthalte und Tausende Todesopfer vermeiden ließen. Denn sie senkt Ihr Risiko, sich anzustecken, um etwa 60 %. Wer sich trotzdem infiziert, erkrankt milder, kommt rascher wieder auf die Beine und erleidet seltener Komplikationen wie z. B. eine Lungenentzündung.

**Wo erfahre ich mehr?** Ausführliche Infos und die aktuellen Empfehlungen rund ums Thema Impfungen finden Sie hier: ► [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## Kurz berichtet:

**Sind Sie schon gegen Pneumokokken geschützt?** Wenn nicht, dann vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin bei Ihrem Arzt. Denn gegen Pneumokokken, die häufigsten Erreger einer Lungenentzündung, gibt es ebenfalls eine Impfung, die Experten Ihnen ans Herz legen. Die gute Nachricht dabei: Die Impfung kann ganzjährig und zusammen mit anderen fälligen Impfungen erfolgen – Sie müssen dafür also nicht extra in die Praxis kommen. Zudem reicht bei Erwachsenen meist eine einmalige Impfstoffdosis, manchmal kann eine Auffrischung nach 6 Jahren sinnvoll sein.

## 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](http://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](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### 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: Nicole Dertmann  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Susanne Voß

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1 Adobe Stock;  
S. 2, 3, 4 Eric Thevenet/SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem  
zertifizierten Recyclingpapier