

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick!

Bei einer COPD gilt: Sowohl Über- als auch Untergewicht können den Verlauf der Erkrankung negativ beeinflussen und sind behandlungsbedürftig. Der wichtigste Schlüssel, um das Ziel Normalgewicht zu erreichen, ist eine ausgewogene Ernährung, die auf die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten ist.

Atmung und Gewicht – die Zusammenhänge. Es leuchtet ein, dass die Lunge (und das Herz) mit jedem Kilo zu viel auf den Rippen Mehrarbeit leisten muss. Viele COPD-Patienten vermeiden aufgrund ihrer Atembeschwerden ohnehin schon Anstrengungen – erst recht, wenn ihre Körperfülle jede Bewegung zusätzlich erschwert. Diese Schonung schwächt die Muskulatur und begünstigt eine weitere Gewichtszunahme. Andere Menschen mit COPD haben dagegen das gegenteilige Problem: Sie verlieren mehr und mehr an Gewicht – weil ihr Energieverbrauch durch die gestörte Atmung und die chronische Entzündung im Körper bis zu 10fach höher sein kann als bei Gesunden.

Ein gravierendes Problem. Vor allem bei einer schweren COPD lassen sich Patienten oft in zwei charakteristische Typen einteilen: die eher untergewichtigen „Pink Puffer“ und die zu Übergewicht neigenden „Blue Bloater“. Beide unterscheiden sich in ihrer äußeren Erscheinung sowie den ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

bei COPD gilt ein Body Mass Index (BMI) zwischen 21 und 25 als optimal. Viele Patienten haben jedoch Probleme damit, ihr Gewicht in diesem Bereich zu halten. Ob zu schwer oder zu leicht – in beiden Fällen ist die richtige Ernährung der erste Schritt, um entweder etwas ab- oder zuzunehmen sowie mit jedem Bissen Energie und wichtige Nährstoffe „aufzutanken“.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Besser stabil: Über- und Untergewicht vermeiden **S. 1–2**

Oft im Doppelpack: Eine kranke Lunge kann auch das Herz belasten **S. 3**

Patienten-Schulungen: dazulernen in eigener Sache Stichwort Covid-19 **S. 4**

Der „Blue Bloater“ („blauer Huster“)

- tendiert zu Übergewicht,
- hat weniger mit Atemnot als vielmehr mit starkem Husten und Auswurf zu tun,
- zeigt bei fortgeschrittener Erkrankung oft eine bläuliche Haut (durch einen Sauerstoffmangel im Blut).

Der „Pink Puffer“ („rosa Keucher“)

- ist typischerweise untergewichtig,
- weist eine Überblähung der Lunge (Emphysem) auf,
- leidet vorwiegend an Reizhusten und Atemnot,
- ist häufig an einer leicht pinken Verfärbung der Haut erkennbar.

► jeweils vorherrschenden Symptomen (siehe Kasten oben). Was viele allerdings nicht wissen: Die COPD beeinflusst neben der Atmung auch den Stoffwechsel. Selbst Patienten mit Über- bzw. Normalgewicht können dadurch unbemerkt in eine Fehl- oder Mangelernährung geraten.

Das A & O: Ernährung nach Bedarf. Die ideale „Diät“, die man jedem COPD-Patienten empfehlen kann, gibt es nicht. Einige Grundregeln helfen jedoch, das Gewicht zu stabilisieren bzw. möglichen Mangelzuständen vorzubeugen:

- **Kalorien – nicht zu viel, nicht zu wenig.** Ist sein Energiebedarf längere Zeit nicht gedeckt, „bedient“ sich der Körper letztlich an den Muskeln und baut sie ab. Umgekehrt speichert er jede überflüssige Kalorie in Form von Fettdepots. Als „Brennstoff“ aus der Nahrung nutzt er in erster Linie Zucker und Fett. Wer abnehmen und Kalorien einsparen möchte, wählt daher bevorzugt fettarme Lebensmittel und solche ohne zugesetzte Süße. Bei ungewollter Gewichtsabnahme heißt es dagegen klotzen statt kleckern: Speisen dürfen dann gezielt mit „gehaltvollen“ Zutaten wie Butter, Sahne, Öl, Käse oder Nüssen angereichert werden, um ein bestehendes Energiedefizit auszugleichen bzw. ein paar Pfunde zuzulegen.
- **Nährstoffe – für optimale Leistung.** Beim Essen zählt aber nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität. Mit hochwertigen Inhalten wie Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und Ballaststoffen punkten insbesondere Ge-

müse, Obst und Vollkorngetreide. Sie sollten täglich und großzügig auf dem Speiseplan stehen, damit der Körper mit allen Vitalstoffen versorgt ist, die er benötigt.

- **Proteine – für starke Muskeln.** Hohen Stellenwert hat für Menschen mit COPD auch Eiweiß, z. B. aus Fleisch, Milchprodukten, Eiern oder Hülsenfrüchten. Dem Körper dient es nämlich als Baumaterial – u. a. für die Muskulatur. Mit einer ausreichend hohen Proteinzufuhr lässt sich dem allmählichen Verlust an Muskelmasse entgegenwirken, von dem viele COPD-Patienten betroffen sind.

Konkrete Empfehlungen zur „Ernährung bei COPD“ lesen Sie ausführlich im gleichnamigen Faltblatt, das Sie sich unter ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → COPD) herunterladen können. Bei Problemen rund ums Essen hilft auch die SBK-Ernährungsberatung (siehe Kasten unten links) weiter.

Hand in Hand: Essen & Bewegung. Ein guter körperlicher Zustand trägt bei COPD entscheidend zu einer hohen Lebensqualität bei. Zahlreiche Studien zeigen jedoch: Ihre positiven Effekte entfaltet eine Ernährungstherapie vor allem dann, wenn sie mit Bewegung und Sport kombiniert wird. Denn erst regelmäßige körperliche Aktivität regt den Organismus zum Aufbau von Muskeln an, die so wichtig sind, um belastbar, kraftvoll und mobil zu bleiben. Werden Sie also aktiv – nicht nur in Sachen Ernährung. Bewegung tut Ihnen und Ihrer Lunge immer gut und unterstützt Sie zudem dabei, Ihr Wohlfühlgewicht zu halten bzw. zu erreichen.

Maßgeschneiderte Ernährung leicht gemacht

Die SBK bietet Ihnen eine **individuelle Ernährungsberatung**. Dabei entwickeln Sie mit einem Experten im persönlichen Gespräch einen für Sie optimalen Ernährungsplan. Voraussetzung ist, dass Ihr Arzt Ihnen eine Empfehlung für die Beratung ausstellt. Lesen Sie hier, wie Sie das Angebot nutzen, wie es abläuft und wie Sie zertifizierte Ernährungsberater in Ihrer Nähe finden:

- sbk.org (→ Vorsorge & Prävention → Gesundheitsangebote und Kurse → Ernährungsberatung)



COPD – auch eine Herzenssache!

Die Zeiten, in denen eine COPD als reines Lungenleiden galt, gehören längst der Vergangenheit an. Mittlerweile steht außer Frage, dass mindestens jeder fünfte Patient zugleich weitere Begleiterkrankungen aufweist – insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems. Doch auch wenn Menschen mit COPD eindeutig ein erhöhtes Risiko haben, einen Infarkt oder Schlaganfall zu erleiden bzw. eine Herzschwäche zu entwickeln: Dazu muss es nicht zwangsläufig kommen. Es lässt sich viel dafür tun, die Folgen einer COPD einzudämmen und sie unter Kontrolle zu halten.

Dem Herzen geht auf Dauer die Puste aus. Lunge und Herz hängen eng miteinander zusammen: Kränkelt das eine Organ, leidet oft auch das andere. Lange Zeit dachte man, das läge an gemeinsamen Risikofaktoren, wie etwa dem Rauchen. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse lassen jedoch vermuten, dass chronische Entzündungsprozesse ebenfalls ein wichtiges Bindeglied sind. Sie können nicht nur die Lunge, sondern langfristig die Blutgefäße im ganzen Körper schädigen. Sie werden mit der Zeit starr und verengen sich. Vor allem das Herz benötigt jedoch eine gute Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff, damit es auf Dauer gleichmäßig und kraftvoll schlagen kann.

Ist es die Lunge oder das Herz? Das Fatale: Eine Herzerkrankung verursacht oft sehr ähnliche Beschwerden wie die COPD. Dadurch ist es nicht immer leicht, beides voneinander abzugrenzen – selbst für Ärzte und erst recht für medizinische Laien. Patienten schreiben daher typische Anzeichen eines Herzinfarkts, etwa Atemnot bei Belastung oder Brustenge, häufig ihrer COPD zu und rufen erst spät den Notarzt. Dabei entscheidet jede Minute bis zur Erstversorgung in der Klinik darüber, wie gut Betroffene und ihr Herz diese lebensbedrohliche Situation überstehen.



Vorbeugen ist besser als behandeln. Eine weitere Gemeinsamkeit von Erkrankungen der Atemwege und des Herzens: Sie entwickeln sich schleichend – oft über Jahre hinweg. Je eher sie erkannt und behandelt werden, desto besser sind die Aussichten, ein weiteres Fortschreiten zu verhindern und Beeinträchtigungen für den Patienten zu mindern. Deshalb wird Ihr Arzt bei den regelmäßigen Verlaufskontrollen nicht nur Ihre Lunge, sondern auch Ihr Herz „unter die Lupe nehmen“. Um seinen Zustand und eine mögliche Gefährdung einzuschätzen, misst er z. B. Ihren Blutdruck, führt gegebenenfalls ein EKG durch oder veranlasst bestimmte Bluttests.

Konsequente Therapie nutzt gleich doppelt. Damit Ihnen Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange erhalten bleiben, müssen beide optimal behandelt werden: Ihre COPD und mögliche Herz-Kreislauf-Risiken. Das bedeutet zwar, dass Sie täglich vielleicht mehr Medikamente einnehmen müssen, als Ihnen lieb ist. Aber das lohnt sich. So haben neuere Studien gezeigt, dass sich bei gut eingestellten Atemwegen auch die Herzfunktion verbessert. Im Gegenzug scheinen manche Medikamente fürs Herz zu einem Rückgang schwerer COPD-Schübe (Exazerbationen) beizutragen.

Gleichzeitig Herz und Lunge schützen – das können Sie selbst tun!

Auch in Sachen Lebensstil gilt: Was für die Lunge gut ist, nützt oft auch dem Herzen. Mit folgenden Empfehlungen schlagen Sie also zwei Fliegen mit einer Klappe:

- **Werden Sie Nichtraucher.** Denn dann atmet nicht nur die Lunge auf. Auch Veränderungen an den Gefäßen, die auf Dauer aufs Herz schlagen, entwickeln sich deutlich langsamer als bei Rauchern.
- **Kommen Sie auf Trab.** Ob Alltagsbewegung oder sportliche Aktivitäten – jede körperliche Belastung ist Training für Lunge und Herz und somit ein wichtiger Beitrag, beide fit und leistungsfähig zu halten.
- **Vermeiden Sie Übergewicht.** Wer ein paar Pfunde abspeckt, tut sich gleich bedeutend leichter mit dem Atmen. Zusätzlich kann er sich häufig über bessere Werte bei Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker freuen – und das trägt maßgeblich zum Schutz von Herz und Gefäßen bei.
- **Messen Sie regelmäßig nach.** Neben dem Peakflow können Sie daheim auch Ihren Blutdruck ganz einfach selbst kontrollieren. Sie erkennen dann frühzeitig, wenn die Werte vom mit dem Arzt vereinbarten Zielbereich abweichen. Eine zeitnahe Anpassung Ihrer Medikation stabilisiert dann Ihre Atemwege rasch wieder bzw. bringt den Blutdruck zurück auf ein „verträgliches“ Niveau.

Patientenschulung: gelernt ist gelernt!

Fakt ist: Wer über seine Erkrankung informiert ist, bewältigt sie in der Regel auch besser. Ein guter Weg, Ihr Wissen zu erweitern und regelmäßig aufzufrischen, ist eine Schulung.

Ihre aktive Mithilfe ist gefragt. Wirksame Medikamente und kompetente Ärzte allein reichen nicht aus, um eine COPD erfolgreich zu behandeln und ein Fortschreiten zu vermeiden. Es ist dazu auch eine gehörige Portion Eigenengagement des Patienten nötig. Diesen „Part“ können Sie aber nur übernehmen, wenn Sie wissen, auf was es im täglichen Umgang mit der Erkrankung ankommt. Deshalb: Holen Sie sich Unterstützung und Beratung. Sie helfen Ihnen dabei, so gut und selbstbestimmt wie möglich mit Ihrer COPD zu leben.



Aufklärung nach Maß. Jede Erkrankung ist anders. Daher gibt es eigens für COPD-Patienten ein Schulungsprogramm – kurz COBRA. Es umfasst sechs Gruppenschulungen à 60 Minuten, in denen ausgebildete Fachkräfte Ihnen in Theorie und Praxis wichtige Selbsthilfestrategien vermitteln:

- Was ist eine COPD überhaupt?
- Was ist bei der Medikamenteneinnahme zu beachten?
- Wie vermeide ich Atemnot und andere Beeinträchtigungen?
- Wie kann ich selbst den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen?
- Wie reagiere ich im Notfall richtig?

Auch in Ihrer Nähe? Das Beste vorweg: Wir übernehmen für Sie als SBK-Medplus-Teilnehmer die Kosten für Patientenschulungen. Fragen Sie daher gleich beim nächsten Termin Ihren Arzt danach. Falls er die Schulung nicht sogar selbst durchführen kann, kennt er sicher Kollegen oder Kliniken, an die Sie sich wenden können. In Deutschland gibt es ein enges Netz zertifizierter Vor-Ort-Schulungen. Ein Verzeichnis von Praxen und Einrichtungen mit einer entsprechenden Qualifikation finden Sie auf folgender Internetseite:
► www.atemwegsliga.de (→ Service → Patientenschulungen)

Stichwort Covid-19

COPD & Corona. In Zeiten von Corona sind Schulungen nur eingeschränkt möglich. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Nehmen Sie die Angebote einfach später wahr. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt telefonisch das Vorgehen ab. Antworten auf häufige Fragen rund um die Corona-Pandemie gibt Ihnen der Lungeninformationsdienst des Helmholtz Zentrums München hier:

► www.lungeninformationsdienst.de (→ Aktuelles → Schwerpunktthemen → Coronavirus)

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 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
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK

Gedruckt auf EnviroTop, einem zertifizierten Recyclingpapier