

## COPD

Eine unterschätzte  
Volkskrankheit

## Auf einen Blick

10 Fakten rund um die  
Lungenerkrankung

## Regelmäßige Bewegung hilft

Wir sagen Ihnen, was geht und  
worauf Sie achten müssen

# NOVITAS

Das Magazin der *fürsorglichen* Krankenkasse

Sonderausgabe  
**COPD**



**AKTIV UND  
BEWUSST**  
LEBEN MIT COPD.

NOVITAS BKK





**COPD:**  
EINE UNTERSCHÄTZTE  
VOLKSKRANKHEIT.

In Deutschland leiden viele Menschen an einer COPD. Die Abkürzung steht für den englischen Begriff „**Chronic obstructive pulmonary disease**“, übersetzbar mit „chronisch obstruktive Lungenerkrankung“. Bei der COPD sind die Bronchialwände dauerhaft geschwollen. Die Schwellung verengt die Atemwege und führt zu Luftnot. Die Erkrankung kann nicht geheilt, aber in ihrem Verlauf beeinflusst werden.

Obwohl die COPD eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland ist, wird sie von Betroffenen oft unterschätzt. Entscheidend für den Verlauf sind ein frühzeitiges Erkennen und eine gezielte Behandlung.





**WIR HABEN  
FÜR SIE  
NACHGEFRAGT!**

## IMMER NACH VORN SCHAUEN **DAS LEBEN MIT COPD**

Die Fakten sind das eine, wir aber wollten für Sie wissen, wie sich ein Leben mit COPD anfühlt. Was sind die Probleme, was spendet Kraft? Peter Kanthak und Jutta Kluthe haben uns Einblicke gegeben.

Peter Kanthak, 68 Jahre alt, früher selbstständiger Kfz-Meister, ist vor 25 Jahren an COPD erkrankt. Er hat gelernt, damit zu leben, so gut es geht. Seine Erfahrungen gibt er in der COPD-Selbsthilfegruppe Mönchengladbach weiter, die er seit 2017 leitet.

Jutta Kluthe, 81 Jahre alt, ist Novitas BKK-Kundin und war früher Krankenschwester. Bei ihr wurde 2017 COPD diagnostiziert. Trotz aller gesundheitlichen Einschränkungen schafft sie es, weitgehend selbstständig zu leben.

### **WIE IST DAS LEBEN MIT COPD?**

**Peter Kanthak:** Wenn man an COPD erkrankt, beginnt ein neues Leben. Man muss die Langsamkeit für sich entdecken. Mit COPD ist es so, als würde man durch einen Strohhalm atmen. Das können Sie gerne einmal ausprobieren.

Morgens ins Bad gehen, Zähne putzen und mich anziehen dauert bei mir 45 bis 60 Minuten. Ich muss erst abhusten und alles langsam, Schritt für Schritt, machen, um nicht außer Atem zu kommen. Auch die Treppen: nur Stufe für Stufe und nach jeder eine längere Pause machen.

**Jutta Kluthe:** Husten habe ich bislang zum Glück nicht. Aber dafür verschlucke ich mich sehr schnell. Auch bringt mich jede kleine innerliche Erregung schon aus dem Takt. Ich beginne zu zittern und komme in eine Art Hektik, bekomme dann schlecht Luft. Körperlich bin ich auch nicht mehr belastbar. Der Weg aus dem Schlafzimmer in die Küche ist für mich sehr schwer. Da muss ich mich erst einmal setzen und Atemtechniken anwenden. Leider kann ich meine Wohnung auch nicht mehr selbstständig verlassen, da bin ich

immer auf den Fahrdienst angewiesen. Den wiederum organisiere ich mir aber nach wie vor selbst.

### WISSEN SIE, WO DIE URSACHEN FÜR IHRE COPD-ERKRANKUNG LIEGEN?

*Peter Kanthak:* Ich habe geraucht, nach der Diagnose aber sofort damit aufgehört. Als Kfz-Meister habe ich in der Werkstatt auch schädliche Autolacke und Ähnliches eingeatmet. Zudem bin ich familiär vorbelastet, da meine Mutter starkes Asthma hatte.

*Jutta Kluthe:* Auch ich habe geraucht, nach dem Tod meines Mannes sogar richtig viel. Vor vier Jahren habe ich es geschafft, damit aufzuhören. Außerdem habe ich schon seit der Kindheit unter Heuschnupfen gelitten.

### WAS BRINGT IHNEN ERLEICHTERUNG?

*Peter Kanthak:* Als ich immer schwerer Luft bekam, bin ich 1996 das erste Mal zum Arzt gegangen. Der hat mir ein

paar Sprays verschrieben und damit konnte ich erstmal normal weiterleben. Rückblickend denke ich, wäre in dem frühen Stadium eine Therapie mit Bewegung und Lungensport sinnvoller gewesen, aber damals war noch nicht so viel über COPD bekannt.

Heute nehme ich Sprays und verschiedene Medikamente – auch fürs Herz – regelmäßig ein. Dazu kommt Sauerstoff. Tagsüber habe ich ein mobiles Sauerstoffgerät mit Atemschläuchen, nachts trage ich eine Sauerstoffmaske, die ans Heimbeatmungsgerät angeschlossen ist. Die wichtigste Medizin sind jedoch Bewegung und Durchhaltevermögen. Ich versuche immer, mich so viel wie möglich zu bewegen, auch wenn mir die Bewegung aufgrund der Atemnot schwerfällt. So lange ich kann, laufe ich kürzere Strecken selbst, auch wenn ich dafür den Rollator brauche. Gerade, wenn man schlecht Luft bekommt, ist es wichtig, dass die Muskulatur so stark wie möglich bleibt.

*Jutta Kluthe:* Lungensport war mir leider nicht möglich, denn kurz nach der COPD-Diagnose hatte ich einen Herzinfarkt und lag ein halbes Jahr lang im Krankenhaus. Da musste ich im Anschluss überhaupt das Laufen neu erlernen.

Ich habe eine Zeit lang viel Cortison genommen, als Tabletten und Spray. Das versuche ich jetzt aber zu reduzieren, denn das bringt zu viele Nebenwirkungen mit sich. Nachts bekomme ich Sauerstoff.



### MIT SAUERSTOFFGERÄT IN DER ÖFFENTLICHKEIT – WIE IST DAS FÜR SIE? WERDEN SIE DA SCHON EINMAL KOMISCH ANGESCHAUT?

*Peter Kanthak:* Mir tut der Sauerstoff sehr gut und mich stört das Gerät gar nicht. Ich habe auch überhaupt keine schlechten Erfahrungen mit den Sauerstoffgeräten in der Öffentlichkeit gemacht. Manchmal haben Kinder gefragt, was das ist und warum ich das brauche. Das ist ja vollkommen okay. Mich persönlich stört der Rollator mehr und den findet heutzutage ja auch niemand seltsam und schaut einen deswegen komisch an.

Mit dem Heimbeatmungsgerät für die Nacht kann ich allerdings keine Flugreisen mehr unternehmen. Dafür geht es dieses Jahr auf Nordsee – wenn es Corona zulässt. Dafür bauen wir das Gerät zu Hause ab und in der Ferienwohnung wieder auf.

*Jutta Kluthe:* Für mich sind die mobilen Sauerstoffgeräte nichts. Ich bin nicht mehr so sicher zu Fuß und kann mittlerweile auch mit dem rechten Fuß nicht mehr so gut auftreten. Da habe ich Angst, mich mit den Sauerstoffschläuchen zusätzlich zu verheddern und zu fallen.



Peter Kanthak, 68 Jahre alt, lebt seit 25 Jahren mit COPD.



## WORAUS SCHÖPFEN SIE KRAFT, UM MIT IHRER COPD-ERKRANKUNG ZU LEBEN?

*Jutta Kluthe:* Ich bin froh, dass ich größtenteils selbstständig hier in meiner Wohnung leben kann. Meine Pflegehilfe, eine Frau mit großem Herzen, unterstützt mich beim Waschen, zum Beispiel des Rückens oder der Füße, wo ich nicht mehr gut drankomme, und beim Aufhängen und Bügeln der Wäsche. Waschen kann ich noch selbst. Mit ihr kann ich auch über unsere Leidenschaft, das Kochen und Essen, reden.

Wir regen uns gegenseitig an, Neues auszuprobieren. Letztens habe ich das erste Mal Süßkartoffeln gegessen: ist nicht meins, aber ich habe es probiert. Ich bin auch glücklich, dass ich finanziell abgesichert bin und dass ich geistig fit bin. Ich erledige alle meine Angelegenheiten, Schreiben, Telefonate, Abrechnungen und Ähnliches, selbst.

*Peter Kanthak:* Für mich ist meine Frau eine große Stütze. Und die COPD-Selbsthilfegruppe Mönchengladbach, in der ich seit 2014 Mitglied bin und die ich seit 2017 gemeinsam mit Ute Mundt leite. In der Gruppe bauen wir uns gegenseitig auf. Durch die Krankheit bekommt man auch psychische Probleme, ist niedergeschlagen und verliert manchmal den Lebensmut. In der Selbsthilfegruppe habe ich gesehen, dass es anderen auch schlecht geht und ich nicht allein bin. Da sehe ich auch, wie andere mit der Krankheit leben. Das macht mir Mut und motiviert mich, mich immer wieder aufzurichten und an mir zu arbeiten. Denn sobald man nichts mehr tut, ist es vorbei.

## WAS MÖCHTEN SIE AN COPD ERKRANKTEN MENSCHEN MIT AUF DEN WEG GEBEN?

*Peter Kanthak:* Aufklärung ist sehr wichtig, um die Krankheit zu verstehen und unter Kontrolle zu kriegen. Da ist es wichtig, einen guten Arzt zu finden,

der sich Zeit zum Erklären nimmt. Auch die Teilnahme an den DMP-Programmen der Krankenkassen ist sinnvoll. Es werden auch Schulungen angeboten, zum Beispiel wie man einen Inhalator richtig benutzt. Das ist nicht so selbstverständlich, wie es klingt.

Und: Man muss immer dranbleiben. Es gibt Menschen, die in die Selbsthilfegruppe kommen und hoffen, dass wir sagen, nimm das und das Medikament und dann bist du wieder gesund. Aber das gibt es nicht. Man muss immer an sich arbeiten, sich bewegen, Lungensport machen, Medikamente regelmäßig einnehmen, sich impfen lassen und immer wieder eine positive Einstellung zum Leben finden.

*Jutta Kluthe:* Immer nach vorn schauen und so viel wie möglich selbst machen, das ist das Wichtigste. <

Jutta Kluthe, 81 Jahre alt, erhielt ihre COPD-Diagnose im Jahr 2017.



## WIR UNTERSTÜTZEN UNSERE VERSICHERTEN, DIE AN EINER COPD LEIDEN.

Wie wir das machen? Wir haben Kollegen, die gemeinsam mit Ihnen Möglichkeiten der Unterstützung suchen. Als Lotse helfen sie dabei, die Menschen, die an einer COPD erkrankt sind, zu begleiten und passgenaue, individuelle Angebote zur Entlastung zu finden sowie eine größtmögliche Stabilität in der Gesundheit zu erreichen.

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie Fragen haben.



Wir sind für Sie da!  
0800 0222 255

gebührenfrei



# 10 FAKTEN

## RUND UM DIE LUNGENERKRANKUNG COPD

**WIR HABEN  
FÜR SIE DAS WICHTIGSTE  
ZUSAMMENGETRAGEN!**

10

### EIGENINITIATIVE IST ENTSCHEIDEND FÜR DEN VERLAUF

Die Chancen für einen stabilen Verlauf steigen, wenn Betroffene einen möglichst selbstständigen Umgang mit der COPD erlernen. Dazu gehören:

- » die regelmäßige und richtige Anwendung der Medikamente
- » Schadstoffe und Infekte vermeiden
- » eine angemessene körperliche Belastung und ggf. die Teilnahme an einer Lungensportgruppe (siehe Seite 11)
- » das Erlernen von atemgymnastischen Übungen, die sowohl das Atmen als auch das Husten erleichtern
- » eine gesunde Ernährung

9

### ERNÄHRUNG SPIELT BEI COPD EINE GROSSE ROLLE

COPD-Patienten sind oft untergewichtig und fühlen sich entsprechend kraftlos. Auch das vermeintlich „einfache“ Atmen ist Arbeit und deshalb mit einem erhöhten Kalorienverbrauch verbunden. Eine ernährungsmedizinische Betreuung ist wichtig, um der COPD-bedingten Auszehrung entgegenzuwirken. Manchmal benötigt es zusätzliche diätetische Hilfsmittel, um für eine angemessene Energiezufuhr sorgen zu können.

8

### ES GIBT WIRKSAME BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die COPD ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar. In allen Krankheitsstadien gibt es Möglichkeiten, den Patienten zu behandeln und das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Durch die Einnahme von Medikamenten werden Krankheitszeichen wie Husten und Luftnot gelindert. Auch die Häufigkeit von akuten Verschlechterungen kann vermindert werden. Ist die Krankheit fortgeschritten, kann eine Langzeitsauerstofftherapie die Beschwerden lindern. Auch Operationen können in Einzelfällen sinnvoll sein.

7

### REGELMÄSSIG ZUM LUNGENFACH-ARZT OPTIMIERT DIE THERAPIE

Diagnose und Erstellung eines individuellen Therapieplans erfolgen in der Regel durch einen Lungenfacharzt. Die weiterführende Betreuung übernimmt dann häufig wieder der Hausarzt. COPD-Patienten sollten aber auch regelmäßig den Lungenfacharzt für Kontrolluntersuchungen aufsuchen, da Therapieanpassungen nötig sein können.



## 1 DIE COPD IST EINE VOLKSKRANKHEIT

COPD ist eine häufige Erkrankung, an der allein in Deutschland etwa acht bis zwölf Prozent der Bevölkerung leiden. Die Krankheit ist damit häufiger als Asthma, Lungenentzündung und Lungenkrebs zusammen.

## 2 DIE KRANKHEIT KÜNDIGT SICH ZEITIG AN

Täglicher Husten ist meist das erste Anzeichen der Erkrankung. Zu Beginn vor allem morgens wird er im Laufe der Zeit immer häufiger, hartnäckiger und schlimmer. Insbesondere Raucher neigen dazu, dieses Warnzeichen ihrer Lunge zu verharmlosen, und verschenken dadurch die Chance auf eine frühzeitige Behandlung.

Im Verlauf stellt sich dann Atemnot ein, zunächst nur bei körperlicher Belastung wie Treppensteigen oder Fahrradfahren. Bei fortgeschrittener COPD sind Betroffene bereits in Ruhe kurzatmig und haben ständig das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen. Im Gegensatz zu Asthma tritt die Atemnot nicht anfallsweise auf, sondern besteht dauerhaft und nimmt ohne Behandlung im Laufe von Monaten und Jahren stetig zu. Im fortgeschrittenen Stadium macht sie selbst alltägliche Verrichtungen äußerst beschwerlich.

Weitere Krankheitszeichen sind pfeifende oder brummende Geräusche beim Atmen, manchmal auch ein Engegefühl in der Brust.

## 3 UNBEHANDELT SCHREITET DIE COPD VORAN

Im Gegensatz zur „einfachen“ Bronchitis, die meist folgenlos ausheilt, schreitet eine unbehandelte COPD weiter voran und zieht auch Folgeerkrankungen in anderen Organen nach sich, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose.

## 4 RAUCHER SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Zigarettenrauchen ist die Hauptursache für das Entstehen einer COPD: Acht von zehn Patienten rauchen oder haben früher geraucht. Der eingeatmete Zigarettenrauch schädigt dabei direkt die Bronchien. Er zerstört die Flimmerhärchen und damit einen wichtigen Schutzmechanismus gegen das Eindringen von Schadstoffen und Krankheitserregern in die Lunge. Eine chronische Entzündung mit Schleimhautschwellung und vermehrter Schleimproduktion der Bronchien ist die Folge. Je länger man raucht und je mehr Zigaretten, desto höher ist das Risiko, an COPD zu erkranken.

## 5 EIN RAUCHSTOPP LOHNT SICH IMMER

Der Verzicht auf das Rauchen „lohnt“ sich zu jedem Zeitpunkt. Wer mit dem Rauchen aufhört, sich viel bewegt und an die Therapie hält, kann nicht nur das Fortschreiten der COPD verlangsamen oder stoppen, sondern verschafft sich auch unmittelbar mehr Luft. Bessere Voraussetzungen also für mehr Lebensqualität und höhere Lebenserwartung. Patienten, die den Glühstängel verbannen, leben im Schnitt fünf bis zehn Jahre länger.

**Ein Tipp:** Auf Seite 10 lesen Sie, wie wir Sie auf dem Weg zum Nichtraucher unterstützen.

## 6 ES GIBT WEITERE RISIKOFAKTOREN FÜR EINE COPD

Auch wenn die Mehrzahl der COPD-Patienten Raucher bzw. Ex-Raucher sind, gibt es weitere Risikofaktoren, die eine Entstehung von COPD begünstigen:

- » Wohnen an stark befahrenen Straßen mit hoher Feinstaubbelastung
- » Häufige Atemwegsinfekte, insbesondere im Kindesalter
- » Ursachen können auch schädliche Stäube, Dämpfe, Rauch oder Gase, z. B. am Arbeitsplatz, sein
- » Bei manchen Patienten beruht die Lungenerkrankung auch auf einer genetischen Veranlagung





**WIR  
UNTERSTÜTZEN  
SIE DABEI!**

# Aktiv werden für *eine leichtere Atmung*



***Wer an einer COPD erkrankt ist, wird je nach Schweregrad und Verlauf der Erkrankung medikamentös unterstützt. Patienten, die sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen, sind gut informiert und profitieren so umso besser von Therapien der COPD.***

## **Medikamente bei COPD**

Eine medikamentöse Therapie der COPD bleibt in den allermeisten Fällen nicht aus. Je nach Symptomen und Stadium der Erkrankung werden Medikamente nach einem Stufenplan verordnet. Wichtig dabei ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente.

Die Betroffenen erhalten fast immer bronchienerweiternde Medikamente, die mittels Inhalatoren angewendet werden. Das Angebot an verschiedenen Inhalatoren ist sehr groß. Wichtig ist, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Inhalator finden, der für Sie

persönlich gut geeignet ist. Denn der Erfolg der Inhalationstherapie hängt stark davon ab, ob Sie Ihren Inhalator auch korrekt anwenden können.

## **Inhalatoren – unser Tipp für Sie**

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie Ihren Inhalator richtig anwenden, finden Sie auf der Website der Atemwegsliga e.V. Videos, die eine korrekte Nutzung verschiedener Inhalationssysteme zeigen:



[atemwegsliga.de/  
richtig-inhalieren.html](https://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html)



**WIR HANDELN,  
HELFFEN & HALTEN  
ZU IHNEN!**

# UNSER BEHANDLUNGS- PROGRAMM FÜR SIE

Regelmäßige ärztliche Untersuchungen helfen, Folgen oder Verschlechterungen von COPD rechtzeitig zu erkennen und ernste Konsequenzen abzuwenden. Unser Disease-Management-Programm (DMP) für Menschen, die an dieser chronischen Lungenerkrankung leiden, hilft dabei, die Erkrankung in den Griff zu bekommen und die Lebensqualität zu verbessern und zu erhalten.

## BESTE MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Das Behandlungsprogramm sorgt dafür, dass Sie nach dem neuesten Stand der Wissenschaft therapiert werden. Alle für Ihre Behandlung wichtigen Fachleute arbeiten optimal zusammen. Zudem stärkt Sie das Programm dabei, aktiv an Ihrer Behandlung mitzuwirken.

Weitere Vorteile: Ihre Novitas BKK hält eine Reihe von unterstützenden Angeboten, zum Beispiel umfassende Informationsmaterialien, für Sie bereit und bietet Teilnehmern am DMP Schulungen an, in denen Sie lernen, durch aktives Handeln einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen. **Unser Ziel mit dem DMP COPD ist es, Ihre Lebensqualität so gut und so lange wie möglich zu erhalten.**

## TEILNEHMEN IST FÜR SIE GANZ EINFACH

Am DMP COPD können alle Novitas BKK-Versicherten teilnehmen, die an einer COPD leiden. Die Teilnahme ist kostenlos für Sie, setzt aber Ihr Einverständnis voraus. Gerne informieren wir Sie über das Einschreibeverfahren und die Gestaltung des Programms – oder sprechen Sie einfach Ihren Arzt an. <

**Melden Sie sich  
gerne bei mir, wenn  
Sie Fragen haben.**

Claudia Figge  
Telefon **0800 664 9311**

gebührenfrei



## Atemtherapiegeräte

Patienten mit obstruktiven Lungenerkrankungen wie COPD, Lungenemphysem, Asthma oder Mukoviszidose leiden unter ähnlichen Beschwerden. Hier bieten verschiedene Atemtherapiegeräte für den häuslichen Gebrauch Abhilfe. Sie unterstützen bei regelmäßiger Anwendung das Lösen von zähflüssigem Sekret in den Atemwegen, erleichtern das Abhusten und schützen so vor akuten Infektionen. Zudem trainieren sie die Atemmuskulatur. Ob ein solches Atemtherapiegerät für Sie sinnvoll ist und welche Art sich anbietet, sollten Sie mit Ihrem Arzt klären. <







### **WIR UNTERSTÜTZEN SIE AUF IHREM WEG ZUM NICHTRAUCHER**

Als Hauptrisikofaktor für eine COPD gilt das Rauchen. Doch vielen fällt es schwer, damit aufzuhören. Dabei ist der Verzicht auf das Rauchen Voraussetzung dafür, bereits kurzfristig die Lungenfunktion wieder zu verbessern sowie das Vorschreiten der Lungenerkrankung zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen. Weil uns Ihre Gesundheit wichtig ist, übernehmen wir bis zu 80 Prozent und bis zu 300 Euro der Kosten für einen Nichtraucherkurs. Geeignete Kurse haben wir für Sie in unserer Präventionsdatenbank zusammengestellt:

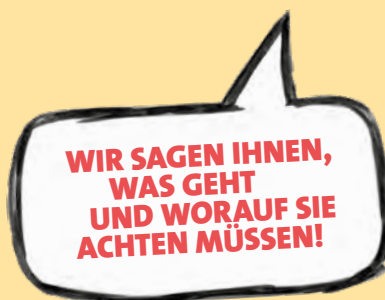


[novitas-bkk.de/  
gesundheitskurse](https://novitas-bkk.de/gesundheitskurse)

Wenn Ihnen statt eines Präsenzkurses ein Online-Nichtraucherkurs mehr zusagt, empfehlen wir Ihnen unser NichtraucherHelden-Programm. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir diese Kursgebühren sogar zu 100 Prozent:



[novitas-bkk.de/  
nichtraucherhelden](https://novitas-bkk.de/nichtraucherhelden)



**WIR SAGEN IHNEN,  
WAS GEHT  
UND WORAUF SIE  
ACHTEN MÜSSEN!**



# **REGEL- MÄSSIGE BEWEGUNG HILFT**





## COPD-Untersuchung – Wir sagen Ihnen, wann sie sinnvoll ist

Lungenfachärzte empfehlen, dass bei folgenden Kriterien mithilfe einer Lungenfunktionsuntersuchung (Spirometrie) abgeklärt werden sollte, ob eventuell eine COPD vorliegt:

- » Sie rauchen oder haben mal geraucht oder sind/waren Passivraucher.
- » In der Familie ist bereits jemand an COPD oder Asthma erkrankt.
- » Sie haben beruflich Kontakt zu Atemgiften.
- » Sie leiden häufiger an Erkältungen mit und ohne Auswurf, die ungewöhnlich lange dauern.
- » Die sogenannten „AHA-Symptome“ (Atemnot bei Anstrengung mit Husten und Auswurf) treffen auf Sie zu.



Menschen, die an COPD leiden, können den Krankheitsverlauf durch regelmäßige Bewegung und Sport positiv beeinflussen. Betroffene geraten durch ihre Krankheit häufig schnell außer Atem und sind nur eingeschränkt belastbar, sodass sie körperliche Belastungen eher vermeiden. Diese Schonhaltung führt jedoch zur Verschlechterung des Krankheitsverlaufs. Denn: Je weniger sich Betroffene im Alltag betätigen, desto schneller baut sich die Muskulatur ab. Lungenerkrankte sind jedoch auf die Muskeln, insbesondere auf die Atemhilfsmuskulatur, angewiesen. Schon die alltäglichen Verrichtungen im Haushalt und regelmäßige Spaziergänge wirken dem Muskelverlust entgegen und helfen, die Lungenfunktion zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern.

### BEWEGUNG JA, ABER BITTE DIE RICHTIGE!

Um der Abwärtsspirale entgegenzuwirken, ist es wichtig, geeignete Bewegungsangebote zu nutzen, die dem Schweregrad der Erkrankung angepasst sind. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass COPD-Patienten mit gezieltem Training ihre Beschwerden lindern können.

Gut geeignet für Patienten mit gering- bis mittelgradiger COPD sind Ausdauersportarten wie Spazierengehen, Radfahren, Jogging, Walking, Inline-Skating, Schwimmen, Wandern, Tanzen oder Skilanglauf. Eingeschränkt geeignet sind dagegen Sportsportarten (Ballspiel); Wettkampfsport, kräftezehrende Kraft- und Kampfsportarten sind ungeeignet.

### LUNGENSportGRUPPEN: ZUSAMMEN ZU MEHR FITNESS

Allein fällt es oft schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßige körperliche Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Wenn Sie sichergehen wollen, dass Sie mit dem Sport Ihrem Körper etwas Gutes tun, erkundigen Sie sich nach einer ambulanten Lungensportgruppe in Ihrer Nähe. Auch Betroffene mit schwerer COPD sind in begleiteten Sportgruppen gut betreut. Speziell ausgebildete Kursleiter sorgen dafür, dass das Aktivprogramm optimal zur Leistungsfähigkeit bei COPD passt. Und mit gleichgesinnten Betroffenen können Sie, wenn Sie möchten, Tipps und Erfahrungen austauschen.

### ERST ZUM ARZT, DANN ZUM SPORT

Bevor Sie sich allerdings als COPD-Patient einer Lungensportgruppe anschließen oder auf eigene Faust aktiv werden, gehen Sie bitte zuerst zu Ihrem Lungenfacharzt. Wichtig ist, dass er grünes Licht für die Teilnahme an einer Lungensportgruppe gibt und Ihnen eine ärztliche Verordnung dafür ausstellt. Bitte reichen Sie diese dann anschließend bei uns ein. Wir nennen Ihnen gerne eine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe. <





ÜBERRASCHEND FÜRSORGLICH

BEI UNS  
SIND SIE  
GUT AUFGE-  
HOBEN!

FÜRSORGE  
ERLEBEN!

**Unser Anspruch:** Wir holen für Sie das Beste aus Gesetz und Satzung heraus – das ist für uns spürbare Fürsorge! Nur ein paar Beispiele:

- ✓ Bis zu 400 Euro Sofortprämie\*
- ✓ 50 Euro FLEXCHECK-Startguthaben jährlich, das Sie für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie einsetzen können
- ✓ Attraktives Bonussystem mit Barauszahlung, auch für jeden mitversicherten Angehörigen
- ✓ Reise-Impfungen bis zu 200 Euro jährlich inklusive
- ✓ Erstattung von Gesundheitskursen bis 300 Euro jährlich
- ✓ Homöopathische Behandlung bei teilnehmenden Kassenärzten



NOVITAS BKK

\* Abhängig von der gewählten Tarifklasse für Teilnehmer am Wahltarif FLEXGIRO.

[www.novitas-bkk.de](http://www.novitas-bkk.de)