

COPD Newsletter

— Gestärkt in den Frühling —





Lieber Leser, liebe Leserin

Aus Angst vor Atemnot vermeiden chronisch lungenkranke Menschen oft jegliche Anstrengung. Das hat Folgen: Durch Inaktivität nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Alltagsanstrengungen werden zur Belastung und die Lebensqualität verringert sich.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen in der zweiten Ausgabe unseres COPD-Newsletters mehr Informationen rund um die Bewegung und Atmung geben. Denn durch einfache Massnahmen können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Es ist uns ein grosses Anliegen, Sie in Ihrem Umgang mit Ihrer Krankheit und Ihrem Alltag zu unterstützen. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Für Ihre Lungenligen

Hugo Bossi
Geschäftsführer Lungenliga Thurgau

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und LUNGE ZÜRICH. Der kostenlose Newsletter soll Ihnen helfen, den Überblick bezüglich Krankheitsbild, Folgen und Therapiemöglichkeiten zu behalten.

Impressum

Verlag und Redaktion
Verein Lunge Zürich
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich
pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung
Nora Vögeli
www.noravoegeli.com

Druck
Druckerei Kyburz AG
www.kyburzdruck.ch

Auflage
4000 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Glarus
055 640 50 15
info@llgl.ch

Lungenliga Graubünden
081 354 91 00
info@llgr.ch

Lungenliga Schaffhausen
052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

Lungenliga St. Gallen - Appenzell
071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau
071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch

LUNGE ZÜRICH
0800 07 08 09
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

«Prävention ist die günstigste und beste Medizin»

Im Interview gibt der Lungenfacharzt PD Dr. med. Daniel Franzen einen Überblick über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten einer COPD. Was es für Basismassnahmen gibt und welche Methoden bei einer fortgeschrittenen COPD angewendet werden, erfahren Sie auf den Seiten 3-4.

SEITEN 5-6

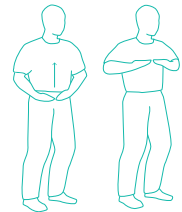
Aus dem Leben von Margrit Stettler



SEITEN 7-8

Atemübungen für Lungenkranke

Haben Sie in Stresssituationen oft ein Engegefühl im Hals? Oder das Gefühl, nicht genügend Luft zu erhalten? Mithilfe von Atemübungen lernen Sie, Ihre Atmung in jeder Situation zu steuern.



SEITE 9

Wissenswertes

Werden die Tage wieder länger, locken viele Aktivitäten nach draussen. Mit einfachen Tricks starten Sie gut in den Frühling.



SEITE 10

Kurse

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Kurse und Veranstaltungen für COPD-Betroffene in den nächsten Monaten in Ihrer Region stattfinden.

«Prävention ist die günstigste und beste Medizin»

Durch die richtige COPD-Behandlung kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Welche Behandlungen bei einer COPD infrage kommen, hängt vor allem vom Krankheitsverlauf ab. Im Interview gibt Daniel Franzen, Leitender Arzt in der Klinik für Pneumologie am UniversitätsSpital Zürich, einen Überblick über die Therapiemöglichkeiten.



PD Dr. med. Daniel Franzen,
Leitender Arzt Pneumologie USZ

Wie kann eine COPD behandelt werden?

Bei der COPD-Therapie werden Basismassnahmen und stufenangepasste Therapiemassnahmen unterschieden. Zu den Basismassnahmen zählen Rauchstopp, Impfungen und körperliche Betätigung. Bei den stufenangepassten Therapien kommen je nachdem verschiedene Medikamente, Sauerstoff, pulmonale Rehabilitation, Lungenvolumenreduktion und -transplantation zum Einsatz.

Welche Rolle spielen Sport und Bewegung?

Heute wissen wir aus vielen Studien, dass bewegungsaktive COPD-Patienten weniger Symptome haben und eine bessere Lebensqualität sowie eine höhere Lebenserwartung aufweisen. Ich versuche jedem Patienten ans Herz zu legen, die Prioritäten auf ausreichend Bewegung und Sport zu setzen.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Ein wichtiger Schritt bei der COPD-Behandlung ist der Verzicht aufs Rauchen – bestimmte Medikamente können den Rauchstopp unterstützen. Atemwegserweiternde Mittel, sogenannte Bronchodilatoren, verringern die Muskelspannung und erweitern so die Atemwege, die bei COPD verengt sind. Bei Bedarf werden auch inhalatives Kortison und entzündungshemmende Medikamente verabreicht.

Was ist eine Lungenvolumenreduktion (LVR)?

Bei Patienten, die durch die COPD schwer eingeschränkt sind und bei denen die Lunge stark überbläht ist, kann es sinnvoll sein, die Lunge zu verkleinern und so der Überblähung entgegenzuwirken.

Bewegung, Spass und Geselligkeit

Auf Seite 10 finden Sie aktuelle Kurse und Veranstaltungen aus der Region.



Bleiben Sie in Bewegung: Körperliches Training ist bei COPD Teil der Therapie und verbessert die Lebensqualität.

COPD- Therapien:

Basismassnahmen:

- Rauchstopp
- Impfungen
- Sport und Bewegung

Stufenangepasste

Massnahmen:

- atemwegs-
erweiternde und ent-
zündungshemmende
Medikamente
- Sauerstofftherapie
- Pulmonale
Rehabilitation
- Lungenvolumen-
reduktion
- Lungen-
transplantation

Der Eingriff kann chirurgisch durch die Haut oder bronchoskopisch durch den Mund erfolgen. Bei dem bronchoskopischen Verfahren unterscheidet man zwischen verschiedenen Methoden.

Zwischen welchen?

Einerseits können Lungenventile eingesetzt werden, welche dafür sorgen, dass Luft aus den überblähten Bereichen der Lunge heraus-, aber nicht hereinfließt. Der Lungenlappen wird somit entlüftet. Andererseits werden Drahtspiralen, sogenannte Coils, eingesetzt. Diese raffen krankes Lungengewebe zusammen und verkleinern so dessen Volumen. Die LVR kann auch klassisch chirurgisch oder bronchoskopisch mittels Heissdampf durchgeführt werden. Zudem wird im Moment die chemische LVR erforscht, bei der ein spezieller Polymerschäum über das Bronchoskop in den betroffenen Lungenabschnitt gegeben wird. Im Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin wird entschieden, welche Option am besten geeignet ist.

Was für einen Beitrag kann die Politik leisten?

Die vielversprechendsten Ansätze sehe ich in der Politik mit einem generellen Rauchverbot und in einer frühzeitigen Aufklärung im Schulunterricht. Prävention ist die günstigste und beste Medizin!

«Man kann sich nicht immer nur auf Medikamente stützen»

Margrit Stettler leidet seit ein paar Jahren an COPD. In der Hochgebirgsklinik in Davos hat sie im Rahmen einer Reha in verschiedenen Therapien gelernt, wie wichtig Bewegung ist. Die aktive Patientin erzählt, was ihr im Alltag konkret hilft.



Margrit Stettler treibt regelmässig Sport.

Eigentlich wollte Margrit Stettler ihre Ferien im Jahr 2015 im Tirol verbringen, aber die schweren Lungenentzündungen liessen sie ihre Pläne kurzerhand ändern und so rehabilitierte sie sich stattdessen in Davos. In verschiedenen Therapien hat sie dort den Umgang mit ihrer Krankheit und verschiedene Bewegungstherapien erlernt. In der Zeit nachher habe ihr etwas gefehlt und so ist sie auf die Lungensportgruppe der Lungenliga Thurgau gestossen.

Gruppentraining als Erfolgsrezept
Es ist Dienstagnachmittag, 14 Uhr. Zeit

für die Lungensportgruppe. Margrit Stettler betritt aufgestellt den Fitnessraum im PART Amriswil. Routiniert geht sie von Gerät zu Gerät und trainiert dabei ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur. Einzig der Sauerstoffschlauch und das mobile Gerät verraten, dass sie zu wenig Luft erhält.

Neben Margrit Stettler trainieren noch andere Lungenkranke an den Geräten. Gleichzeitig fahren sie zum Beispiel Velo und trainieren so das Herzkreislaufsystem. Während dem Training werden sie begleitet von Vanessa Di Marzo, erfahrene Physiotherapeutin. Neben der Auswahl der Trainingsgeräte und Anleitung in der Handhabung wird auch immer wieder der Sauerstoffgehalt im Blut kontrolliert. Zwischen dem Gerätewechsel ein kurzer Schwatz mit einem Gruppenmitglied und die Stunde verfliegt wie im Fluge.

Auch beim anschliessenden Glas Wasser oder beim Auffüllen am Sauerstofftank ist Zeit für einen Austausch untereinander. Das ist auch der Grund, warum Margrit Stettler die Lungensportgruppe besucht: «Es ist so eine tolle Gruppe, ich kann es nur empfehlen. Die Gruppe ist meine Triebfeder, damit ich den inneren Schweinehund überwinden kann. Auch wenn ich mal nicht mag, gehe ich trotzdem hin.»



Die Physiotherapeutin begleitet das Training.

«Man muss auch selber etwas tun»

Das regelmässige Training in der Gruppe ist nicht die einzige Bewegung im Alltag der 74-Jährigen: Jeden Morgen setzt sie sich auf den Sitzplatz und nimmt sich Zeit für Atemübungen. Daneben versucht sie möglichst viele Spaziergänge zu unternehmen. Am liebsten mit ihrer Freundin. Aber auch alleine geniesst sie die frische Luft.

Dank Pausen auf einem Bänkli mit Blick auf den See oder Teilstrecken im Zug sind auch grössere Distanzen möglich. «Bei kaltem Wetter trage ich einen Schal. Bei warmem Wetter gehe ich dem Schatten nach. So kann ich beinahe bei jedem Wetter raus», erklärt die aktive COPD-Patientin.



Routiniert absolviert die 74-Jährige ihre Übungen.

Erfolge motivieren

«Als ich letztens bei meinem Arzt zur Besprechung der Lungenfunktions-Ergebnisse war und er mir verkündet hat, dass sich die Spirometrie-Werte verbessert haben, hatten wir alle grosse Freude», erzählt Margrit Stettler stolz. Neben der Leistungsfähigkeit im Alltag ist dies der grösste Lohn für ihre täglichen Bemühungen. Es ist der Beweis, dass man halt auch selber etwas tun muss und man sich nicht nur immer auf Medikamente stützen kann. Nach schweren Zeiten mit Lungenentzündungen und Spitalaufenthalten ist ihre Lebensfreude zurückgekehrt.

Anderen Patientinnen und Patienten möchte Margrit Stettler Folgendes mit auf den Weg geben: «Stehen Sie zu Ihrer Krankheit. Melden Sie sich in Gruppen an und bewegen Sie sich regelmässig.»



Regelmässige Kontrolle des Sauerstoffgehalts im Blut.

Durch Atemübungen zu besserem Wohlbefinden

Vor allem in Stresssituationen profitieren Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten von einer fokussierten, tiefen und langsamen Atmung. Die Tipps der Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana und eine ausgewählte Atemübung auf Seite acht helfen, zu mehr Luft und einem besseren Körpergefühl zu finden.



Kaba Dalla Lana ist diplomierte Physiotherapeutin FH und Lungenrehabilitations-Therapeutin.

In Angst- und Stresssituationen ist es schwierig, sich auf die richtige Atmung zu konzentrieren. Deshalb legt Kaba Dalla Lana nahe, diese tiefe und bewusste Atmung in Ruhe zu üben. Hat man den Dreh erst mal raus, kann man die richtige Atemtechnik auch in Stresssituationen abrufen. Die Übungen helfen aber auch in ruhigen Zeiten: Eine bewusste Atmung verbessert die Körperwahrnehmung, die Durchblutung und steigert das Wohlbefinden.

Übung macht den Meister

Auf Seite acht finden Sie eine Atemübung, die Sie sofort ausprobieren können. Zu Beginn sollten Sie die Übungen während zwei Wochen mindestens einmal pro Tag in Ruhe durchführen. Anschliessend können Sie die Atemübungen in den Alltag integrieren und sie in Stresssituationen anwenden.

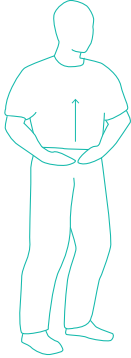
Kaba Dalla Lana empfiehlt:

- Wählen Sie für das Atemtraining einen gut gelüfteten Raum oder gehen Sie nach draussen.
- Vermeiden Sie es, mit einem vollen Magen zu üben.
- Führen Sie die Übungen beispielsweise immer als Morgenritual durch oder schreiben Sie sich kleine Zettel zur Erinnerung.
- Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Belohnen Sie sich, beispielsweise mit einer entspannenden Massage.

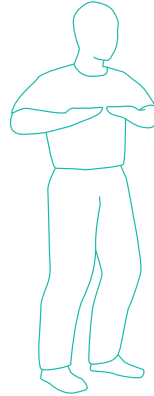
«Während Sie Atemübungen durchführen, dürfen Sie ein Ziehen in den Muskeln spüren. Bei Schmerzen sollten Sie jedoch sofort stoppen.»

Kaba Dalla Lana, diplomierte Physiotherapeutin FH und Lungenrehabilitations-Therapeutin

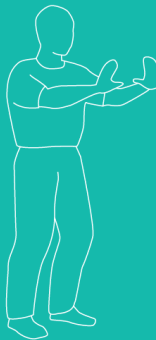
- 1** Sie können die Übung sowohl im Sitzen wie auch im Stehen durchführen: Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, wie wenn Sie einen Ball halten würden.



- 2** Beim Einatmen führen Sie die Hände auf Brusthöhe. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.»



- 3** Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund und atmen mit der Lippenbremse (siehe Seite 9) ganz sanft aus. Drehen Sie dabei die Handflächen nach vorne und bewegen Sie die Hände nach vorne. Denken Sie: «Der verbrauchte Atem fließt über meinen Mund hinaus.»



- 4** Atmen Sie durch die Nase wieder ein und führen Sie die Hände zur Seite. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.» Senken Sie die Hände mit dem nächsten Ausatmen in die Ausgangsstellung und denken Sie: «Der frische Atem verteilt sich in meinem Körper.»



Wiederholen Sie die Übung zehn- bis zwanzigmal.

Weitere Atemübungen finden Sie auf dem Merkblatt «Atemübungen» von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter.



Pollensaison

Für COPD-Patienten mit Heuschnupfen nimmt die Belastung der Atemwege im Frühling deutlich zu. Verschiedene Massnahmen wie Haarewaschen vor dem Schlafengehen helfen, die Pollen nicht im Bett zu verteilen.



Richtige Inhalation

Achten Sie bei der Inhalation von Medikamenten darauf, dass der Inhalator richtig geladen und bedient wird. Atmen Sie die Medikamente tief in die Bronchien ein und halten Sie den Atem zehn Sekunden an, bevor Sie wieder ausatmen.



Lippenbremse

Bei Anstrengung können Sie die Lippenbremse anwenden: Dazu spitzen Sie die Lippen, wie beim Pfeifen. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen soll etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.



Sauerstofftankstellen

In der Schweiz gibt es an verschiedenen Standorten Flüssigsauerstoff-Tankstellen. Reisende, die auf Sauerstoff angewiesen sind, haben so Gelegenheit, kostenlos ihren tragbaren Behälter aufzufüllen. Dank diesem Netz an Sauerstofftankstellen können auch Menschen mit Sauerstoff längere Inlandreisen oder Tagesausflüge unternehmen. www.lunge-zuerich.ch/tankstellen

ST. GALLEN

Erfa Sauerstoff-Therapie 28. März und 30. Mai

Möchten Sie sich mit Betroffenen über Atemprobleme oder die Sauerstoff-Therapie austauschen? Dann melden Sie sich und Ihre Angehörigen für die Erfahrungsaustausch-Gruppe am 28. März oder 30. Mai, 14.30 bis 16.30 Uhr, in St. Gallen an.

Lungenliga St.Gallen - Appenzell
info@lungenliga-sg.ch, 071 228 47 47

ZÜRICH

Melden Sie sich jetzt für den bewegten Nachmittag in der Umgebung Zoo Zürich an.

Datum: 25. April,
13.30 bis 16.00 Uhr

Weitere Infos unter:
www.lunge-zuerich.ch/kurse

GLARUS

Die Kurse Atmen/Bewegen und Yoga der Lungenliga Glarus laden Betroffene zur regelmässigen Bewegung ein. Die Kurse finden fortlaufend statt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und Information:
info@llgl.ch
055 640 50 15

ZÜRICH

Luftholtag 20. Juni

Entspannen Sie sich bei einer gemütlichen Zürich-Obersee-Schiffahrt, während Fachpersonen von LUNGE ZÜRICH sich um Ihr persönliches Wohl kümmern.

www.lunge-zuerich.ch/kurse

ST. GALLEN

Am 24. Mai findet in St. Gallen der Aktionstag «Atemweg 2018» statt.

Schenken Sie Ihrer Lunge mehr Aufmerksamkeit und besuchen Sie von 11 bis 19 Uhr die verschiedenen Stände in der Marktgasse.

THURGAU

Lungensportgruppe

Unter der Leitung einer/s erfahrenen Physiotherapeutin/en trainieren Sie im wöchentlichen Kraft- und Ausdauertraining Ihre Muskulatur und Ausdauer. Zudem ist in der Gruppe Zeit für den Austausch untereinander.

Mehr Infos zu den Standorten und Zeiten finden Sie unter: www.lungenliga-tg.ch/kurse



Mit freundlicher Unterstützung von:
Novartis Pharma Schweiz AG, Rotkreuz, PneumRx Ltd, London, UK, und
Pulmonx International Sàrl, Neuenburg, Schweiz