

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

April 2017 · Das Glück im Wald finden

Die Lunge – eine komplexe Wundermaschine ¹⁶

Ein Arztbesuch ist keine Prüfung ²⁰ / Kochen und etwas für
die Gesundheit tun ²⁴ / Richtig Atmen will gelernt sein ²⁶

Schlafapnoe – Tipps von Betroffenen ³⁰



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Die Lunge ist ein faszinierendes Organ. Täglich bewegen wir 12000 Liter Luft durch unsere Atemwege. Dies entspricht der Menge von 75 gefüllten Badewannen. Das ist ein unglaublicher Fakt. Fakt ist aber auch, dass die Lungenkrankheiten immer noch auf dem Vormarsch sind. Eine der weltweit häufigsten Todesursachen ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD. Lungenerkrankungen wie COPD, Asthma oder Lungenfibrose können leider nicht geheilt werden. Auf den Seiten 16 bis 19 erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten es für diese Krankheiten gibt. Lesen Sie in dieser Ausgabe ausserdem, wie eine Lungenfachärztin ihren Patienten mit Lungenerkrankungen hilft und auf was es bei einer umfassenden Patientenbetreuung ankommt.

Es gibt wahrscheinlich keine körperliche Funktion, die mit der Psyche so eng verbunden ist wie das Atmen. In Stresssituationen ändert sich unsere Atmung. Sie wird oberflächlicher und schneller. Wir sind aber in der Lage, die Atmung bewusst zu kontrollieren und sie therapeutisch einzusetzen oder in Stresssituationen Atemübungen anzuwenden. Auf den Seiten 26 bis 29 erfahren Sie, wie man sich mit einfachen Atemübungen entspannen kann. Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre des zürch'air 2017. Und vergessen Sie nicht: Atmen Sie ruhig ein und aus!

Herzlichst

Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4	Hilft. Informiert. Wirkt.
6	Spannend zu wissen
8	Das Glück im Wald finden
14	Lebensfreude durch Bewegung
16	Die Lunge – eine komplexe Wundermaschine
20	«Ein Arztbesuch ist keine Prüfung»
24	Kochen und etwas für die Gesundheit tun
26	Richtig Atmen will gelernt sein
30	Schlafapnoe – Tipps von Betroffenen
33	Hausmittel: Eine fast vergessene Kunst
34	Von Luftschlössern und Schmetterlingen

Hilft. Informiert. Wirkt.

Alles begann vor über 100 Jahren mit der Tuberkulose, damals wurde LUNGE ZÜRICH gegründet. Heute sind andere Lungenkrankheiten auf dem Vormarsch. Wie hat sich das Aufgabengebiet von LUNGE ZÜRICH in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Und was hat das mit «Hilft. Informiert. Wirkt.» zu tun?

Anfang des 20. Jahrhunderts starben in der Schweiz tausende Menschen an Tuberkulose. Deshalb wurde LUNGE ZÜRICH 1908 als «Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose» gegründet. Durch die Arbeit von LUNGE ZÜRICH, die der Ärzteschaft und der Behörden konnte die Tuberkulose-Sterblichkeit im Kanton Zürich bis 1933 um 50 Prozent reduziert werden. Medizinische Fortschritte und die Entwicklung von Medikamenten führten dazu, dass die Tuberkulose-Ansteckungen weiter sanken. Der Auftrag von LUNGE ZÜRICH veränderte sich in der Folge zunehmend in Richtung der Beratung und Betreuung von Menschen mit anderen Lungenkrankheiten. Auch der Name der Organisation wurde zuerst auf «Lungenliga Zürich» und schliesslich auf LUNGE ZÜRICH geändert.

Heute ist LUNGE ZÜRICH eine qualitätsbewusste und mehrfach zertifizierte Non-Profit-Organisation. Sie beschäftigt knapp 60 Mitarbeitende und bietet eine breite Palette von Dienstleistungen und Informationen rund um die Gesundheit der Lunge an. Das Ziel von LUNGE ZÜRICH ist die Verbesserung der Lebensqualität von lungenkranken Menschen und die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten. Kurz: LUNGE ZÜRICH hilft, informiert und wirkt.

LUNGE ZÜRICH hilft lungenkranken Menschen

Im Kanton Zürich werden etwa 10 000 lungenkranke Menschen durch LUNGE ZÜRICH beraten und betreut. Die Mitarbeitenden von LUNGE ZÜRICH vermitteln den Betroffenen und ihren Angehörigen Sicherheit im Umgang mit ihrer Krankheit und der Therapie und arbeiten eng mit den zuweisenden Ärzten, Spitälern und anderen Gesundheitsorganisationen zusammen. Dadurch

können Lungenkranke ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen. Zu den Dienstleistungen von LUNGE ZÜRICH gehören unter anderem die Therapiebegleitung, die Gerätevermietung und -instruktion, verschiedenste Kursangebote sowie ein 24-Stunden-Bereitschaftsdienst. LUNGE ZÜRICH ist spezialisiert auf die Lungenkrankheiten COPD, Asthma, Tuberkulose und Schlafapnoe.

LUNGE ZÜRICH informiert rund um Lunge und Luft

Unser Atmungsorgan, die Lunge, ist unglaublich leistungsstark, gleichzeitig aber auch sehr sensibel. Sind die Lungenbläschen einmal zerstört oder beschädigt, können sie weder geheilt werden, noch wachsen sie nach. Deshalb gilt es, Luftschadstoffe möglichst zu vermeiden. Ausserdem ist es wichtig, dass Lungenkrankheiten möglichst früh diagnostiziert und richtig behandelt werden. LUNGE ZÜRICH informiert die Bevölkerung über die Wichtigkeit von gesunden Lungen, sauberer Luft und über Lungenkrankheiten sowie ihre Symptome. LUNGE ZÜRICH stellt Broschüren und Merkblätter zur Verfügung, informiert über die Web- und Facebookseite, lanciert Kampagnen und betreibt Öffentlichkeits- und Medienarbeit.

LUNGE ZÜRICH wirkt mit diversen Projekten präventiv

Mit verschiedensten Projekten leistet LUNGE ZÜRICH einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung und Früherkennung von Lungenkrankheiten. Damit bereits Kinder wissen, wie wichtig gesunde Lungen und saubere Luft sind, hat LUNGE ZÜRICH Projekte wie «Baumwelten» oder die «Kinder-Olympiade» ins Leben gerufen. Im Lungentest-Bus «LuftiBus» und an diversen

Anlässen führt LUNGE ZÜRICH kostenlose Lungenfunktions-tests durch und leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung von Lungenkrankheiten. Ausserdem misst LUNGE ZÜRICH der Forschung eine grosse Bedeutung zu: Nur durch neue Erkenntnisse können Lungenkrankheiten vermieden, frühzeitig erkannt oder richtig behandelt werden. Die Non-Profit-Organisation unterstützt deshalb jährlich verschiedene Forschungsprojekte in den Bereichen Lunge und Luft, im Jahr 2016 mit einem Betrag von CHF 630 092.



Online

www.lunge-zuerich.ch/beratung
www.lunge-zuerich.ch/lunge-luft
www.lunge-zuerich.ch/projekte

Auskunft

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder unserem Engagement? Wir geben Ihnen gerne Auskunft:
 T 0800 07 08 09, beratung@lunge-zuerich.ch

Mitgliedschaft

Möchten Sie für CHF 20 Mitglied werden und damit unser Engagement unterstützen?
www.lunge-zuerich.ch/helfen

Lungenkrankheiten

Auf den Seiten 18 bis 19 erfahren Sie mehr zu den Lungenkrankheiten COPD, Asthma, Lungenkrebs und Tuberkulose.

Löwenstein medical
Schweiz AG

SEIT 1992 DER MENSCH
IM MITTELPUNKT

Spannend zu wissen ...

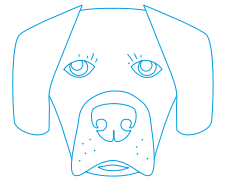
Blauwal

Das Lungenvolumen eines ausgewachsenen Blauwals beträgt etwa 3000 Liter. Im Vergleich dazu verfügt der Mensch über ein durchschnittliches Lungenvolumen von drei bis vier Litern. Der Blauwal verfügt also über das Lungenvolumen von etwa 875 Menschen. Bedenkt man aber, dass er so viel wiegt wie etwa 2000 Menschen, ist sein Lungenvolumen verhältnismässig fast schon wieder klein.



Chemiefabrik

Ein Erwachsener atmet etwa fünfzehnmal pro Minute ein und aus, wobei die eingeatmete Luft 21% Sauerstoff, die ausgeatmete Luft 17% Sauerstoff und 4% Kohlenstoffdioxid enthält.



Riecher

Hunde können 20 Mal besser riechen als Menschen.

Hautschuppen

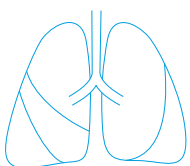
Der Mensch atmet täglich etwa 700 000 eigene Hautschuppen ein.

Falten

Nichtraucher haben zehnmal weniger Falten als Raucher.

Ungleich

Der rechte Lungenflügel kann mehr Sauerstoff aufnehmen als der linke. Das hat einen einfachen Grund: Der linke Lungenflügel verfügt über zwei Lungenlappen, der rechte über drei.



Kosten

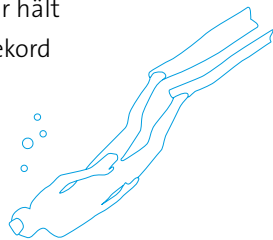
In Neuseeland kostet eine Packung Zigaretten umgerechnet etwa 25 Franken. Bis 2025 will das Land komplett rauchfrei sein.

Luxusprodukt

Der König von Bhutan hat im Jahr 2004 ein absolutes Rauchverbot erlassen. Somit ist Bhutan das erste Nichtraucher-Land der Welt. Wer gegen das Rauchverbot verstösst, zahlt eine Busse von umgerechnet 200 Franken. Was knapp zehn Prozent des jährlichen Durchschnittseinkommens in Bhutan entspricht.

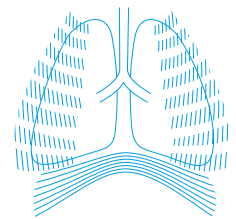
Extremsport

Der 44-jährige Schweizer Peter Colat gehört zu den vier Menschen, die länger als 20 Minuten unter Wasser bleiben können. Der Extremsportler verfügt über ein Lungenvolumen von 13 Litern. Normal haben Menschen ein Lungenvolumen von drei bis vier Litern. Er hält zurzeit mit 150 Metern den Weltrekord im freien Eistauchen.



Tennisplatz

Mit allen Lungenbläschen umfassen die Lungen eine Oberfläche von 100 Quadratmetern. Würde man die Lunge auffalten, hätte sie die Grösse eines Tennisplatzes.

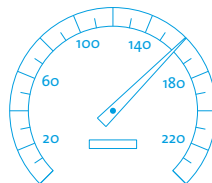


Unselbständig

Die Lunge selber besitzt keine Muskulatur. Daher ist sie beim Einatmen unter anderem auf das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur angewiesen. Das Ausatmen erfolgt, wenn sich diese Muskeln wieder entspannen.

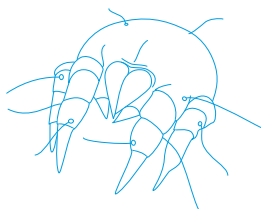
Aal-Nase

Über den besten Riecher im Tierreich verfügt der Europäische Aal. Dieser kann sogar einzelne Duftmoleküle wahrnehmen. Tests haben gezeigt, dass der Aal einen Tropfen Rosenwasser wahrnehmen kann, obwohl dieser mit der 25-fachen Menge Wasser des Bodensees verdünnt wurde.



Spitzenwerte

Beim Niesen werden die freigesetzten Bakterien auf bis zu 160 Kilometer pro Stunde beschleunigt. Wird man auf der Schweizer Autobahn mit derselben Geschwindigkeit geblitzt, hat man den Führerausweis für mindestens drei Monate weg.



Milbeninvasion

In einer normalen Matratze leben durchschnittlich sechs Milliarden Milben. Diese Milben können eine allergische Reaktion oder Asthma auslösen.

Unmöglich

Es ist unmöglich, mit offenen Augen zu niesen.



Das Glück im Wald finden

Text: Jon Bollmann, Bilder: Sven Rüegg

Der Wald ist der ideale Ort für sportliche Betätigung. Er bietet Ruhe und frische Luft. Orientierungsläufer wissen das schon lange: Ausgerüstet mit Karte und Kompass rennen sie über Stock und Stein und haben den Wald zu ihrer Sport-Arena erkoren.



Das beste Fitnesscenter ist der Wald. Kein Sportplatz ist belebender, beruhigender oder erfrischender als der Wald. Denn Bäume sind Sauerstofflieferanten. Die Luft im Wald ist deshalb besonders frisch und frei von Feinstaubpartikeln. Frische Waldluft tut unserem Organismus gut, vor allem wenn die Lunge schwächelt. Zudem hat die Waldluft oft einen erhöhten Feuchtigkeitsgehalt, was die von trockener Stadt- und Büroluft strapazierten Schleimhäute freut. Ein weiterer Pluspunkt des Waldes ist seine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Diese verdankt er der grünen Farbe sowie seiner Symbolkraft als Sinnbild der heilen Welt, die von singenden Vögeln und unschuldigen Bambis bewohnt wird.

Fit im Wald

Menschen mit angeschlagener Gesundheit hilft ein Spaziergang im Wald, ihr Wohlbefinden zu steigern. Noch wirksamer ist, im Wald zu joggen, ein Dutzend Knie- und Rumpfbeugen zu absolvieren oder dicke Äste zu stemmen. Hauptsache, man kommt ein bisschen ausser Atem.

Eine oft vergessene Waldsportart ist der Orientierungslauf, der neben dem Körper auch den Kopf herausfordert. «Einfach nur rennen finde ich langweilig», sagt Nils, ein 14-jähriger Gymnasiast, der sich mit Orientierungslauf (OL) auskennt. «Es macht mehr Spass, eine Aufgabe zu

haben, das ist abwechslungsreicher und man muss das Tempo dem Gelände anpassen.»

OL-Läufer erkennt man an ihrer Ausrüstung: spezielle OL-Karte, Kompass, Postenbeschreibung, rutschsichere Schuhe und reissfeste Kleider gegen Dornen und Brennnesseln. Dazu fassen sie am Start eine elektronische Plakette, mit der das Passieren der Kontrollposten registriert wird. Die auf der OL-Karte verzeichneten Posten müssen streng in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden. Der Weg dazwischen ist indessen frei wählbar - falls er überhaupt als Weg zu bezeichnen ist. Denn es geht möglichst direkt über Stock und Stein, durch Sumpf und Gestrüpp, und zwar einzeln. Hinterherlaufen ist verboten.

Der Weg ist das Ziel

Orientierungsläufer und -läuferinnen haben nicht nur eine gute Kondition und starke Beine, sie sind auch anpassungsfähig. Und sie können etwas, was heute nicht mehr viele können: Karten lesen und sich auch in unübersichtlichem Gelände rasch zurechtfinden. «Man ist in der Natur, meistens im Wald, und muss sich für jeden Posten überlegen, wie man am schnellsten dorthin kommt. Wenn ein Posten abseits der Wege liegt, muss man sich manchmal entscheiden, einen Umweg zu laufen, weil man so besser durchkommt. Es macht Spass, die Zeichen auf der Karte mit der realen Landschaft abzugleichen. Und es ist jedes Mal ein kleines Erfolgserlebnis, wenn man den Posten findet», erzählt Nils. Christa, eine ehemalige Schülerin des zweifachen Staffel-OL-Weltmeisters Urs Flühmann, fügt an, dass es «wie eine Schatzsuche» gewesen sei, als Kind mit detaillierten Karten der Wälder durch die Gehölze des Rafzerfelds zu rennen. Richtig gefreut habe sie sich jeweils auf das Knipsen ihrer Karte mit den am Posten befestigten Lochzangen, deren unterschiedliche Loch-Muster das Auffinden der entsprechenden Posten bezeugten. Ein wenig verlaufen habe sich der eine oder andere schon auch hin und wieder, aber im Rafzerfeld habe man sich irgendwann gut ausgekannt.

Nervenkitzel muss sein

Der Orientierungslauf ist nur dann spannend, wenn das Auffinden der Kontrollposten nicht zu leicht ist. Organisatoren haben bei der Wahl einer Wettkampf-Strecke darauf zu achten, dass die Strecke durch ein seit längerer Zeit nicht mehr belaufenes Gebiet führt. Pflichtstrecken und Sperrzonen, die zum Schutz von Pflanzen und Tieren festgelegt werden, sind auf den Karten markiert. Bekannt ist auch die in Luftlinie gemessene Streckenlänge. Der Rest ist jedem, der mitmachen möchte, selbst überlassen – was die

beraten, in welcher Kategorie er starten soll. Unterschieden wird nach Länge der Strecke sowie Alter und Geschlecht der Teilnehmenden. Die jüngsten Teilnehmer sind unter 10, die ältesten zwischen 75 und 80 Jahre alt. Der älteste regelmässige Teilnehmer ist ein 91-jähriger Urner.

Ein wichtiger Fixpunkt im hiesigen OL-Kalender ist der «Zürcher Orientierungslauf». Die Geschichte dieses Anlasses widerspiegelt die Geschichte der gesamten Sportart. Denn so wie sich die ersten OL in Norwegen und Schweden aus militärischen Übungen entwickelt haben,

Der Wald ist das beste Fitnesscenter der Welt – er belebt und beruhigt gleichermaßen.

Schwierigkeit und den Reiz ausmacht. «Es kann schon vorkommen, dass man sich beim OL verirrt», erzählt Nils. «In meinem letzten Kurs stellten sich die Leiter an schwierigen Kreuzungen auf und rannten hinterher, wenn jemand in die komplett falsche Richtung lief.»

75 Jahre Zürcher Orientierungslauf

Entwickelt wurde der OL während der letzten hundert Jahre in Skandinavien, wo man bis heute ganz einsam unter alten knorrigen Kiefern, durch saftige Farne, Moose und Blaubeersträucher läuft. Mittlerweile finden sich aber auch in der Schweiz viele OL-Freunde, die durch den hiesigen Forst rennen.

Von März bis November findet im Kanton Zürich im Durchschnitt alle zwei Wochen ein öffentlicher OL statt. Zirka drei Viertel der Läufe werden im Wald ausgetragen, die restlichen sind Dorf- oder Stadtläufe. Wer zum ersten Mal mitmachen möchte, lässt sich am Besammlungs-

so gründet auch der Zürcher Orientierungslauf auf derlei Interessen: Im Sommer 1940 wollten die Räte den bisher freiwilligen Vorunterricht zur Förderung der Wehrebereitschaft junger Männer obligatorisch machen, was jedoch scheiterte. In Zürich hatte man aber Gefallen gefunden an der Idee, so dass die Zürcherische Offiziersgesellschaft gemeinsam mit den Zürcher Pfadfindern gross angelegte, freiwillige Leistungsprüfungen durchführte. Die Kurse und Prüfungen wurden ein grosser Erfolg, weshalb im November 1942 der erste (für Männer) öffentliche Zürcher Orientierungslauf organisiert wurde. Über 1800 Teilnehmer wurden vom Hauptbahnhof aus mit Extrazügen ins noch unbekannte Gelände gefahren. Nach der Rangverkündung wurde das Lied «Wir sind die jungen Schweizer» gesungen. Und seither wird der Anlass jedes Jahr mit grossem Erfolg durchgeführt – ab 2017 als «Zürcher Sportfest», da neuerdings auch weitere Sportarten angeboten werden.

Die Vorläuferin und der Elch

Obwohl Mädchen erst 1950 beim Zürcher Orientierungslauf zugelassen wurden, ist es heute eine Frau, die als erfolgreichste OL-Läuferin aller Zeiten gilt: Simone Niggli-Luder. Ende 2013 ist sie, 35-jährig und als Mutter von drei Kindern, zurückgetreten. 23 Weltmeistertitel hat sie bis dahin gewonnen. «OL ist, wenn alle in den Wald gehen und Mama gewinnt», sagte ihre Tochter im Alter von fünf Jahren. Doch Mama Niggli-Luder kennt auch die Tücken des Sports: «Ich erinnere mich an ein Training in Schweden, als ich wohl während fast einer halben Stunde keine Ahnung mehr hatte, wie ich den nächsten Posten oder schon nur den Waldrand wieder finden sollte. Wo die Wälder anders aussehen, die Geräusche und die Vegetation exotisch sind, ist das mit dem Verlaufen etwas anderes.»

Wer sich verläuft, der macht dafür gelegentlich unerwartete Bekanntschaften: «In Schweden hatte ich einmal ein Aufeinandertreffen mit einem Elch; ein imposantes Tier! Ich kam um den Hügel herum und da stand er direkt vor mir im Sumpf. Da bleibt einem im ersten Moment schon fast das Herz stehen. Dem Elch ging es aber genau gleich, so dass er zuerst die Flucht ergriff und ich nur noch staunen konnte, wie ein solch grosses Tier so schnell durch den dichten Wald verschwinden kann.»

Mit Kopf und Beinen

Auch nach ihrem Rücktritt engagiert sich Niggli-Luder weiterhin mit viel Freude für ihre Sportart: «Ich bin gerne Botschafterin des OL-Sports, da er mich nach wie vor sehr fasziniert. Die Kombination zwischen Laufen und Orientieren, der Aufenthalt in der Natur und die ständig neuen Herausforderungen sind einmalig und wohl in keiner anderen Sportart zu finden. Es freut mich, wenn durch meine Bekanntheit mehr Personen zum OL-Sport kommen und diesen ausprobieren. Wir können sicher in allen Vereinen noch Neueinsteiger jeden Alters brauchen!» Wer sich für einen OL in elchfreien Zürcher Wäldern fit

machen will, sollte sich langsam herantasten. Körperliche Fitness alleine reicht beim OL nicht aus, auch der Kopf muss fit sein. Die besten Läufer sind diejenigen, die die Karte richtig zu lesen wissen und die schnellste Strecke zum nächsten Posten wählen. Dabei darf man ruhig etwas risikofreudig sein: Wer sich nicht mindestens einmal im Wald verlaufen hat, ist kein richtiger OL-Läufer.

OL für alle

Auf der Homepage des Orientierungslaufverbandes Zürich (OLVZ) finden Sie Daten und Orte, wann in Zürich OL stattfinden. Der Verband besteht aus 17 Mitgliedervereinen, von denen die meisten wöchentliche Trainings anbieten.
www.olvz.ch

Wald für alle

Auch für Nicht-OL-Läufer hat der Wald einiges zu bieten. Geniessen Sie die frische Luft und die Ruhe des Waldes bei einem erholsamen Spaziergang.
www.zueriwald.ch/wald-fuer-alle/exkursionen



Lebensfreude durch Bewegung

Regelmässige körperliche Betätigung ist gerade für Personen mit Atemwegsproblemen oder Lungenkrankheiten wichtig. Doch meist fehlt die Motivation, sich häufiger zu bewegen. Mit diesen einfachen Tricks starten Sie in ein bewegteres Leben.

Eigentlich weiss man es ja. Bewegung tut gut. Allen, egal ob jung oder alt. Auch Menschen, die unter Atemnot leiden, sollten sich ausreichend bewegen. «Bewegt man sich zu wenig, nehmen die Kondition und die Muskelkraft ab», erklärt die Sportwissenschaftlerin Sandra Catuogno, «dadurch werden körperliche Aktivitäten als anstrengender empfunden und die Atemnot nimmt zu.» Wichtig ist gemäss Catuogno, dass man die Aktivitäten der jeweiligen körperlichen Verfassung anpasst. «Die meisten Personen wissen, dass sie sich mehr bewegen sollten», so Catuogno. Meistens fehlt aber die Zeit oder die Motivation dafür. Mit einigen einfachen Tricks können Sie in ein bewegteres Leben starten. Probieren Sie es aus!

Es gibt kein schlechtes Wetter

Passen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dem Wetter an. Scheint die Sonne? Dann machen Sie draussen einen Spaziergang oder geniessen Sie die Sonnenstrahlen auf dem Fahrrad. Regnet es? Beim Schwimmen im Hallenbad oder wenn Sie Fitnessübungen zu Hause durchführen, stört Sie das schlechte Wetter keineswegs. Wählen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten ausserdem so aus, dass am Schluss eine Belohnung auf Sie wartet. Spazieren Sie beispielsweise auf einen Hügel in Ihrer Nähe und geniessen Sie die tolle Aussicht oder gönnen Sie sich im Sommer nach einer Fahrradtour eine Abkühlung im See oder Fluss.

Gemeinsam oder einsam

Fehlt Ihnen die Zeit für Sport, weil Sie Ihre Freizeit lieber mit Ihren Freunden oder der Familie verbringen? Dann machen Sie über Mittag einen Spaziergang. Allenfalls können Sie auch

Ihre Freunde zu etwas Sport motivieren. Bei einem Spaziergang oder beim Joggen lässt es sich ganz ausgezeichnet über die Welt philosophieren. Falls Sie lieber etwas Zeit für sich verbringen möchten, eignet sich der Wald sehr gut für sportliche Aktivitäten. Geniessen Sie die Ruhe des Waldes, lauschen Sie den Vögeln und wenn Sie Glück haben, läuft Ihnen sogar ein Reh oder ein Hase über den Weg.

Klein anfangen hilft

Fangen Sie klein an und setzen Sie sich Ihre Ziele realistisch. Sie müssen keinen Marathon rennen oder am nächsten Triathlon teilnehmen. Ein realistisches Ziel könnte beispielsweise sein, dass Sie immer die Treppe anstatt den Lift nehmen, die Strecke zum Bahnhof immer zu Fuss anstatt im Bus zurücklegen oder beim nächsten Training auf dem Vitaparcours nie laufen, sondern immer joggen. Können Sie sich aufgrund Ihres Alters oder einer Lungenkrankheit nur noch sehr eingeschränkt bewegen? Dann passen Sie die Aktivitäten Ihrer Leistungsfähigkeit an.



Zur Person

Sandra Catuogno, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin SVGS, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei LUNGE ZÜRICH.

Mehr Bewegung tut Ihrem Körper immer gut. Auch wenn das einfache Übungen sind, wie mehrmals vom Stuhl aufstehen und wieder absitzen oder zweimal pro Tag eine Treppe hochsteigen. Steigern Sie ausserdem die Häufigkeit der Trainings von Woche zu Woche. Fangen Sie bei einmal wöchentlich an und erhöhen Sie schrittweise auf zwei, drei oder vier Trainings pro Woche. Wenn Sie die für Sie ideale Anzahl Trainings pro Woche erreicht haben, steigern Sie langsam die Dauer der einzelnen Trainings.

Belohnen Sie sich

Sobald Sie Ihre gesteckten Ziele erreicht haben, dürfen Sie sich belohnen. Gönnen Sie sich einen Spa-Aufenthalt oder eine Massage. Oder kaufen Sie sich neue Sportschuhe oder ein hip-pes Sportoutfit. Erstens schwitzt es sich in atmungsaktiven Kleidern besser und zweitens macht es einfach mehr Spass, das neue Sportoutfit auszuführen, als im ausgewaschenen Baumwoll-Shirt seine Runden zu drehen.

So, und mit diesen Tipps gibt es auch für Sie keine Ausreden mehr. Schwitzen ist gemäss Catuogno übrigens ein gutes Zeichen. Das zeigt, so Catuogno, dass man sich auch wirklich anstrengt und dadurch die Muskeln aktiviert. Sie dürfen also ruhig einen Zacken zulegen.

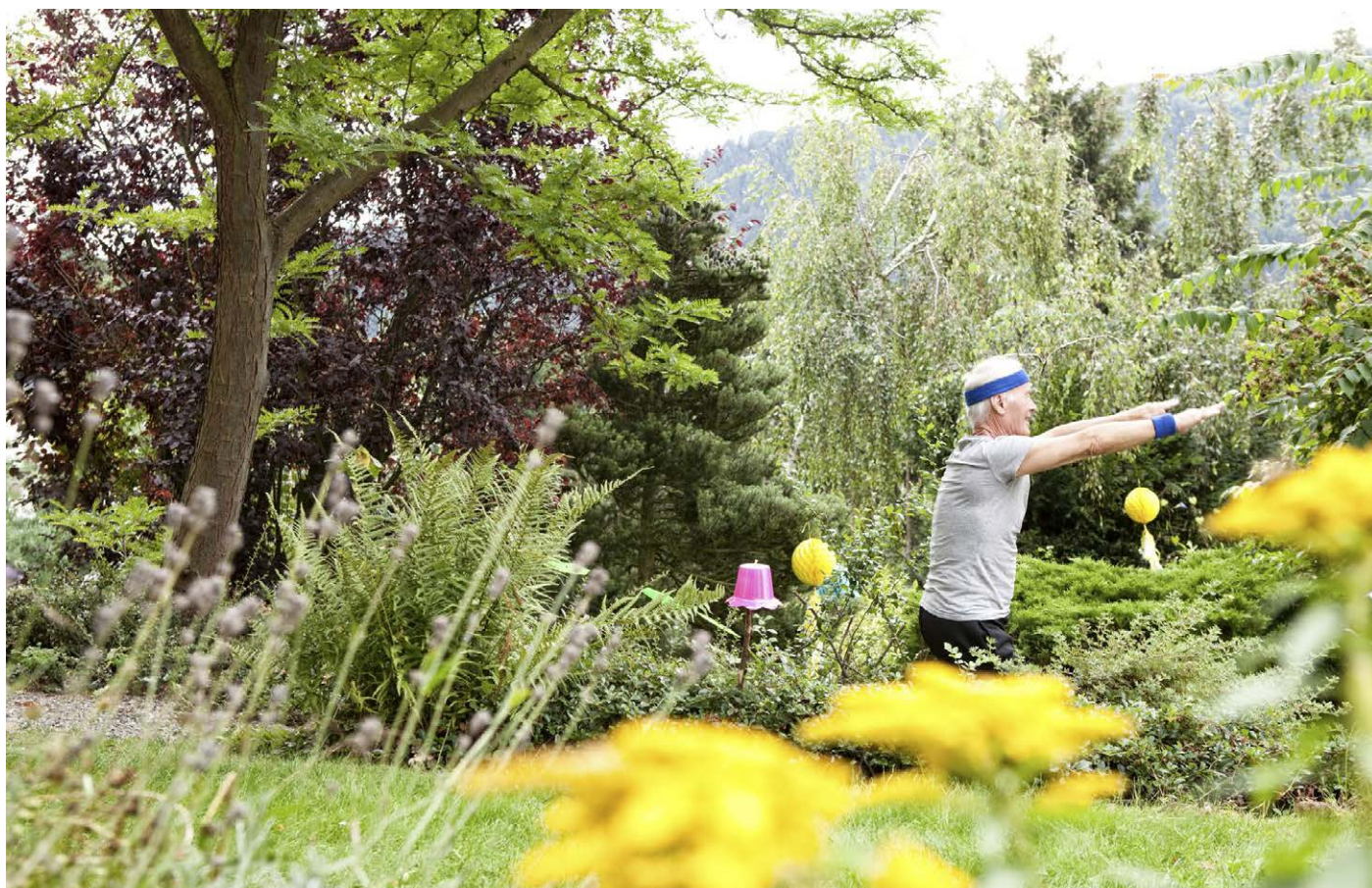


Fitness zu Hause

Die sechs Übungen auf dem Merkblatt «Fitnessübungen leicht gemacht» können Sie einfach und bequem zu Hause im Wohnzimmer durchführen – ohne teure Trainingskleider oder Sportgeräte.
www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter

Pedometer

Mit dem Schrittzähler von LUNGE ZÜRICH haben Sie stets den Überblick über die Anzahl Ihrer zurückgelegten Schritte.
www.lunge-zuerich.ch/freizeit



Die Lunge – eine komplexe Wundermaschine

Unsere Lunge ist unglaublich stark. Ist die Lunge aber beschädigt, kann sie nicht mehr geheilt werden. Eine frühzeitige Diagnose und die richtige Behandlung von Lungenkrankheiten können die Lebensqualität von Betroffenen teilweise massiv verbessern.

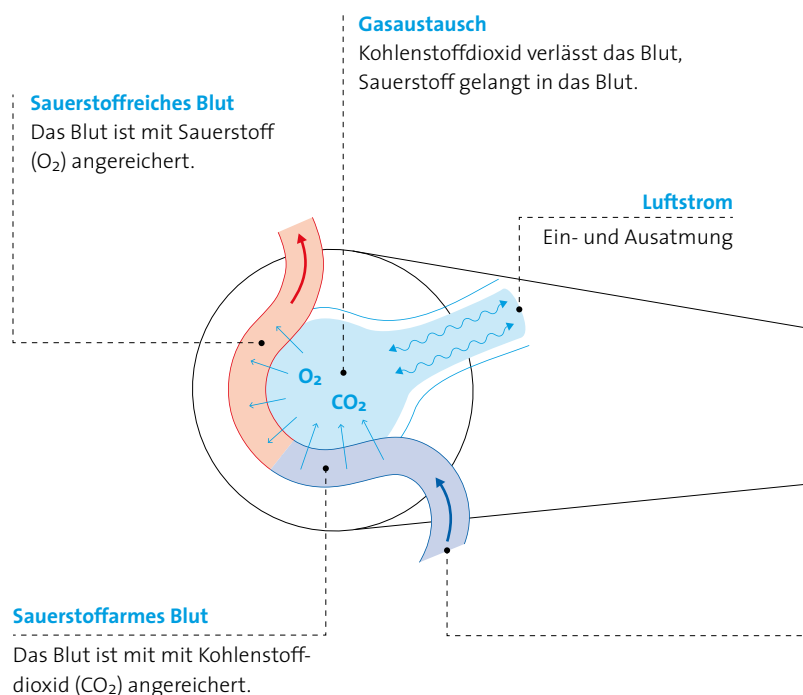
Unser Atmungsorgan, die Lunge, ist unglaublich leistungsfähig: Pro Tag atmen wir etwa 12 000 Liter Luft ein. Das entspricht der Menge von 75 gefüllten Badewannen. Die wichtigste Aufgabe der Lunge ist, den Blutkreislauf mit Sauerstoff zu versorgen. Bei körperlicher Anstrengung wird der Sauerstoff im Blut verbraucht und Kohlendstoffdioxid als Abfallprodukt des Stoffwechsels gebildet. Das sauerstoffarme Blut muss deshalb ständig mit Sauerstoff versorgt und vom Kohlendstoffdioxid befreit werden. Das passiert durch das Ein- und Ausatmen.

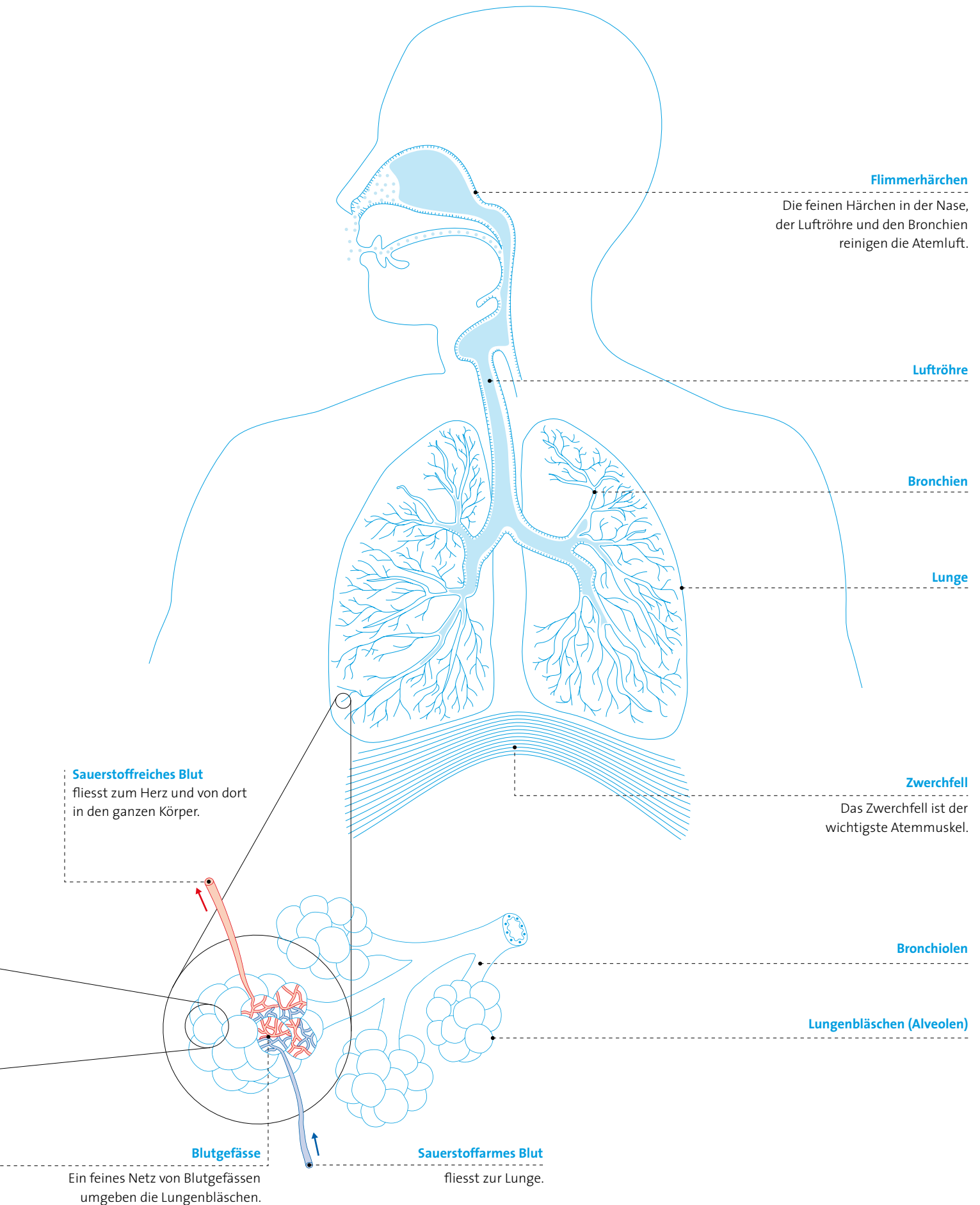
300 Millionen Lungenbläschen

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln. In beiden Lungenflügeln verzweigen sich Luftkanäle (Bronchien) wie die Äste eines Baumes. Die kleinsten dieser Verzweigungen nennt man Bronchiolen. Am Ende der Bronchiolen befinden sich Lungenbläschen (Alveolen). Der Mensch verfügt etwa über 300 Millionen Lungenbläschen. Atmen wir ein, gelangt die Luft über die Luftröhre, die Bronchien und die Bronchiolen in die Lungenbläschen. Diese sind umgeben von einem feinen Netz von Blutgefässen. Die Wände der Lungenbläschen sind so dünn und die Sauerstoffteilchen so klein, dass der Sauerstoff an dieser Stelle in den Blutkreislauf gelangt.

Die Lungenbläschen sind grundsätzlich gut geschützt, da die Atemluft mehrfach gefiltert wird: Durch die Flimmerhärchen in der Nase und der Luftröhre sowie durch die Bronchien. Bei einer Lungenkrankheit oder aufgrund starker Schadstoffbelastung, beispielsweise durch Zigarettenrauch oder Abgase, können die Lungenbläschen aber geschädigt oder zerstört werden. In einem solchen Fall kommt es zu einer Beeinträchtigung

der Atemfunktion, da nicht mehr ausreichend Sauerstoff in das Blut gelangt. Sind die Lungenbläschen einmal zerstört oder beschädigt, können sie weder geheilt werden, noch wachsen sie nach. Auch kann die Funktion geschädigter Lungenbläschen nicht einfach von anderen gesunden Lungenbläschen übernommen werden. Aus diesem Grund sind die meisten Lungenkrankheiten nicht heilbar. Eine frühzeitige Diagnose ist deshalb besonders wichtig. Auf den Seiten 18 bis 19 finden Sie Informationen und Behandlungsmöglichkeiten zu den vier häufigsten Lungenkrankheiten.





Flimmerhärchen

Die feinen Härchen in der Nase, der Luftröhre und den Bronchien reinigen die Atemluft.

Luftröhre

Bronchien

Lunge

Zwerchfell

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel.

Bronchiolen

Lungenbläschen (Alveolen)

Sauerstoffreiches Blut

fließt zum Herz und von dort in den ganzen Körper.

Blutgefässe

Ein feines Netz von Blutgefässen umgeben die Lungenbläschen.

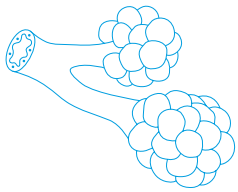
Sauerstoffarmes Blut

fließt zur Lunge.

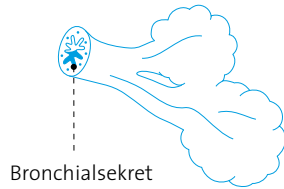
COPD

Bei der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD wird die Schädigung der Lunge meist durch Tabakrauch verursacht. Aber auch andere Schadstoffe oder eine Erbkrankheit können die Ursache von COPD sein. Bei COPD sind die Atemwege chronisch entzündet, es bildet sich zäher Schleim und die Wände der Lungenbläschen werden zerstört. Statt der vielen kleinen Bläschen bilden sich grössere Blasen. Da sich dadurch die Oberfläche der Lunge insgesamt verkleinert, gelangt weniger Sauerstoff ins Blut. Diese Faktoren beeinträchtigen die Atmung zunehmend. In der Schweiz leiden rund 400 000 Menschen an COPD.

Intakte Lungenbläschen



Zerstörte Lungenbläschen und entzündete/verdickte Schleimhaut mit Bronchialsekret



Behandlung

COPD kann trotz intensiver Forschung bis heute nicht geheilt werden. Wird die Krankheit aber rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf verlangsamen und die körperliche Belastbarkeit der Betroffenen verbessern.

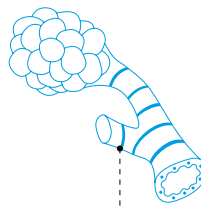
- Bei Rauchern ist ein sofortiger Rauchstopp wichtig, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.
- Regelmässige körperliche Aktivitäten und eine ausgewogene Ernährung vermindern den Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit. Lesen Sie mehr zur richtigen Ernährung auf Seite 24.
- Atemwegserweiternde Medikamente lindern die Beschwerden und die Atemnot.
- Grippe- und Pneumokokken-Impfungen wirken prophylaktisch gegen Infektionen der Atemwege. Dadurch wird eine Verschlechterung vermieden und damit das Fortschreiten der COPD verlangsamt.
- Eine Sauerstofftherapie gleicht bei fortgeschrittener COPD den Sauerstoffmangel aus und erleichtert das Atmen.

www.lunge-zuerich.ch/copd

Asthma

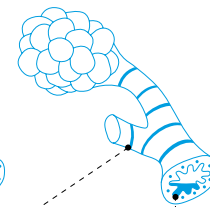
Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege und wird durch eine Allergie, eine Entzündung oder Reizstoffe ausgelöst. Bei Asthma schwillt die Schleimhaut der Bronchien an, zusätzlich verkrampfen sich die Muskelfasern um die Bronchien und im Inneren der Bronchien kann sich zäher Schleim bilden. Durch diese Faktoren sind die Bronchien so verengt, dass es zu Atemnot kommt. In der Schweiz ist Asthma weit verbreitet. Jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene sind betroffen.

Gesunde Atemwege



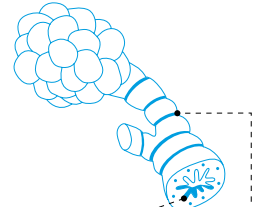
Entspannte Muskulatur

Atemwege eines Asthmatickers



Entzündete/verdickte Schleimhaut und Bronchialsekret

Atemwege während eines Asthmaanfalls



Verkrampfte Muskulatur

Behandlung

Asthma kann nicht geheilt, aber sehr gut behandelt werden. Mit der richtigen Behandlung haben die meisten Betroffenen ihr Asthma gut im Griff, können arbeiten, Sport treiben und überall hin reisen.

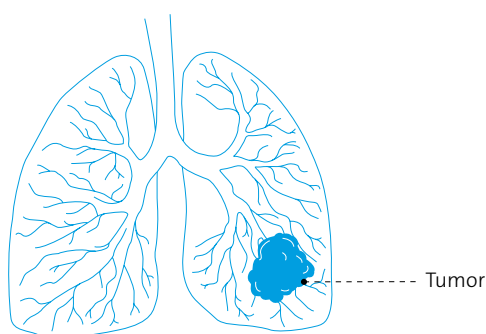
- Falls der Asthma-Auslöser bekannt ist (zum Beispiel Pollen, Tierhaare oder Milben), gilt es, diesen so gut wie möglich zu vermeiden.
- Medikamente zur Entzündungshemmung der Bronchien sollten regelmässig und vor allem korrekt eingenommen werden. Bei einer falschen Anwendung wirken die Medikamente nur vermindert oder gar nicht.
- Bei einem Asthmaanfall können Medikamente inhaliert werden, die die Bronchien sofort erweitern.

www.lunge-zuerich.ch/asthma

www.lunge-zuerich.ch/inhalation

Lungenkrebs

Lungenkrebs entsteht, wenn sich die Zellen der Schleimhaut, der Atemwege oder der Lungenbläschen verändern und bösartige Tumore bilden. Von allen Krebsarten führt Lungenkrebs am häufigsten zum Tode. Lungenkrebs wird meist durch Tabakrauch verursacht. Aber auch andere Schadstoffe wie Radon, Asbest oder Luftverschmutzung können zu Lungenkrebs führen. Nicht selten sind auch Menschen davon betroffen, bei denen kein Auslöser erfasst werden kann. In der Schweiz erkranken jährlich etwa 3500 Menschen an Lungenkrebs.



Behandlung

Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto grösser sind die Erfolgschancen einer Behandlung. Für die Wahl der Therapie sind die Art und Ausdehnung der Tumore ausschlaggebend.

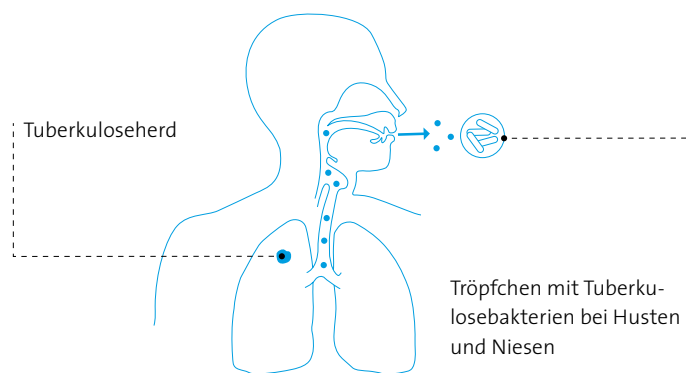
- Die drei Standbeine der Behandlung sind Chemotherapie, Strahlentherapie und Operation.
- Ist der Lungenkrebs nicht heilbar, kann eine palliative Behandlung die Lebensqualität von Betroffenen erhalten oder verbessern.

Bei nicht heilbaren Erkrankungen haben Betroffene meist Mühe, die Wahrheit anzunehmen. Oft verheimlichen sie die Krankheit anderen gegenüber. Schweigen macht jedoch meist einsam. Besser ist, sich eine Vertrauensperson in der Familie, im Freundeskreis oder in einer Selbsthilfegruppe zu suchen.

www.lungenliga.ch/lungenkrebs

Tuberkulose

Die Tuberkulose ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die meist die Lunge befällt. Wird die Tuberkulose nicht behandelt, stirbt das Lungengewebe ab, vernarbt oder es bilden sich Hohlräume. Die Infektion kann sich im ganzen Körper ausbreiten und weitere Organe befallen. Über das Aushusten der Tuberkulosebakterien können andere Menschen angesteckt werden. In der Schweiz erkranken jährlich 600 Menschen an Tuberkulose. In den Entwicklungsländern ist Tuberkulose aber nach wie vor die häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben jährlich etwa 1,4 Millionen Menschen an Tuberkulose.



Behandlung

Wird die Tuberkulose rechtzeitig erkannt, ist sie heilbar.

- Tuberkulose kann mit speziellen Antibiotika, die gezielt auf die krankheitserregenden Bakterien einwirken, behandelt werden.
- Wichtig bei der Behandlung ist die richtige Kombination verschiedener Medikamente in ausreichender Dosierung.
- Die medikamentöse Standardbehandlung dauert sechs Monate.
- Die Tuberkulose ist eine ansteckende Infektionskrankheit. Um eine mögliche Ansteckung frühzeitig zu erkennen und eine Weiterverbreitung zu verhindern, führt LUNGE ZÜRICH sogenannte Umgebungsuntersuchungen durch. Diese beschränken sich auf Personen, die einen engen Kontakt mit der erkrankten Person pflegten. Lesen Sie mehr zur Tuberkulosearbeit von LUNGE ZÜRICH auf den Seiten 4 bis 5. www.lunge-zuerich.ch/tuberkulose



«Ein Arztbesuch ist keine Prüfung»

Patienten sehen ihre Ärzte je nach Situation und Verhältnis als fürsorgliche Betreuer, Halbgötter in Weiss oder unnahbare Mediziner. Dabei geht oft vergessen, dass Ärzte auch nur Menschen sind. Im Interview erzählt die 49-jährige Christine Eich von ihrer Arbeit als Lungenfachärztin.

Frau Eich, was ist das Schönste an Ihrem Beruf als Lungenfachärztin?

Die verschiedenen Menschen, die ich dadurch kennenlernen und betreuen darf.

Das sind aber nicht immer schöne Momente.

Das stimmt. Es gibt Situationen, die mir sehr nahe gehen. Beispielsweise wenn ich jüngeren Patienten mitteilen muss, dass sie einen Tumor haben. Oder wenn ich sehe, dass der Körper sterben will, der Geist aber nicht. Das sind schwierige Situationen – auch für mich. Einerseits muss man für seine Patienten da sein, sich andererseits aber auch abgrenzen können. Eine gute Balance zu finden, ist nicht immer einfach.

Beschäftigt Sie das auch nach der Arbeit?

Natürlich trage ich das manchmal mit nach Hause. Und überlege mir, ob die gewählte Therapie der richtige Weg ist. Oder wie es mit dem Patienten persönlich weitergeht und was die Diagnose für die Familie bedeutet.

Gibt es auch lustige Erlebnisse in Ihrem Beruf?

Die gibt es zum Glück auch sehr oft.

Einmal benötigte ein Kind wegen seines Astmas einen Spray. Darauf hat es gesagt: «Voll kuul, wenn ich das nehme, bin ich der Schnellste auf der ganzen Welt.»

Wollten Sie schon immer Ärztin werden?

Ich wollte schon immer Ärztin werden – oder Bäuerin. Offensichtlich habe ich mich für Ersteres entschieden (lacht). Es war mir stets wichtig, dass ich mit Menschen zu tun habe.

Wieso haben Sie sich nach dem Medizinstudium für die Pneumologie, also die Lungenheilkunde, entschieden?

Mich hat fasziniert, dass man als Lungenfachärztin Patienten von jung bis alt begleitet – und das über mehrere Jahre hinweg. Als Lungenfachärztin muss man die Menschen, die man betreut, kennen, ihnen zuhören, damit man eine gute Anamnese durchführen kann. Das gefällt mir an diesem Beruf. Ausserdem ist er extrem vielseitig: Ich führe beispielsweise Lungenfunktionstests durch, nehme Blut ab, mache Lungenspiegelungen oder motiviere Patienten, mit dem Rauchen aufzuhören.

Das Menschliche ist Ihnen also genau so wichtig wie das Medizinische?

Unbedingt. Wir Menschen sind ja keine Maschinen. Man kann uns nicht einmal pro Jahr ölen und die Räder ersetzen und dann funktioniert alles einwandfrei.

Ich rede oft länger mit meinen Patienten und kann so heraushören, wie es ihnen psychisch und physisch geht. Das bringt meist mehr, als sofort teure Untersuchungen durchzuführen.

Wie sieht Ihr typischer Arbeitsalltag aus?

Ich starte meist um 6.15 Uhr in der Praxis, dann ist es noch schön ruhig. Als Erstes gehe ich die Liste mit den bevorstehenden Patiententerminen durch. Ich lese nach, was ich letztes Mal mit dem Patienten besprochen habe, und schaue mir die Krankengeschichte an. Bei neuen Patienten überprüfe ich, ob uns Unterlagen zu einer Krankenvorgeschichte vorliegen, und studiere diese. Danach bespreche ich mit den Praxisassistentinnen den Tagesablauf und tausche mich mit meinem Praxispartner Daniel Ritscher aus.

Checkliste für den Arztbesuch

Notieren Sie sich vor dem Arztbesuch:

- Was für Lungenbeschwerden haben Sie genau?
- Treten die Beschwerden in einer bestimmten Situation auf?
- Seit wann haben Sie die Beschwerden?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?
- Gibt es Lungenvorerkrankungen in Ihrer Familie?
- Hatten Sie schon früher Lungenbeschwerden?
- Haben Sie Allergien? Falls ja, welche?

Nehmen Sie, falls vorhanden, zum Arztbesuch mit:

- Ihren Asthma-Spray. Zeigen Sie dem Arzt, wie Sie den Spray anwenden, damit er überprüfen kann, ob Sie richtig inhalieren.
- Einen Ausdruck eines Lungenfunktionstests, auch wenn dieser schon vor Jahren durchgeführt wurde.
- Die Vorgeschichte Ihres aktuellen Krankheitsverlaufs.
- Den Krankheitsverlauf von allfälligen anderen Krankheiten.

Überprüfen Sie nach dem Arztbesuch:

- Haben Sie alles verstanden, was Ihnen der Arzt erklärt hat?
- Können Sie auch einer Drittperson erklären, was Sie genau haben und was das für Sie bedeutet?
- Schreiben Sie sich alle Fragen, die daraus resultieren, für Ihren nächsten Arztbesuch auf.

Und dann geht's los?

Genau, um 8 Uhr kommen die ersten Patienten. Um 5 Uhr abends ist die letzte Sprechstunde zu Ende. Für neue Patienten nehme ich mir jeweils eine Stunde Zeit, für Patienten, die zur Kontrolle kommen, 30 Minuten. Nach der Besprechung muss der Patient meist in die Untersuchung. Dann habe ich Zeit, das Besprochene im Patientensystem

einzutippen. Zusätzlich diktiere ich Berichte für die Hausärzte der Patienten. Was ich nicht zwischendurch schaffe, erledige ich am nächsten Morgen. **Bleibt da überhaupt noch Zeit für das Mittagessen?** Diese Zeit nehme ich mir. Mein Praxispartner und ich kochen meistens gemeinsam etwas zu essen in der Praxis. Während dem Essen können wir uns

austauschen und vom anderen die Meinung zu einem bestimmten Fall einholen. Das ist mir sehr wichtig, denn es ist entspannend und bereichernd zugleich.

Gibt es Patienten, die bei einem Arztbesuch bei Ihnen nervös sind?

Viele haben das Gefühl, ein Besuch beim Arzt sei wie eine Prüfung. Das ist aber überhaupt nicht der Fall. Wenn ein Arztbesuch eine Prüfung ist, dann eher für den Arzt und nicht für den Patienten. Wir wollen den Menschen ja helfen. Deshalb nehme ich mir für die Gespräche mit den Patienten möglichst viel Zeit. Ausserdem versuche ich, nicht zu schnell zu sprechen, damit sie alles verstehen.

Welche Lungenpatienten betreuen Sie hauptsächlich?

Oft sind das Personen mit Asthma, COPD, Schlafapnoe oder – meist bei älteren Damen – chronischem Husten. Ich betreue aber auch Menschen mit seltenen Lungenkrankheiten wie Sarkoidose oder Lungenfibrose. Manchmal kommen auch Raucher zu mir, die Angst haben, dass es ihrer Lunge schlecht geht. Solchen Personen zeige ich auf, was das Rauchen alles auslösen kann, und versuche, sie zu motivieren, ohne Zigarette durchs Leben zu gehen.

Funktioniert das?

Nicht immer. Wichtig ist, dass man versteht, dass man nur einmal lebt. Und dafür gibt es keine Hauptprobe, das Leben passiert einfach. Ausserdem bringt es nichts, permanent in Selbstzweifel zu versinken, weil man jahrelang geraucht

hat. Wichtig ist: Was kommt in der Zukunft? Jeder muss für sich alleine entscheiden, ob er aufhören oder ob er auch in Zukunft rauchen will – mit allen Konsequenzen.

Viele Patienten gehen mit der Hoffnung zum Arzt, dass sie geheilt werden. Bei chronischen Lungenkrankheiten wie COPD oder Lungenfibrose ist das nicht möglich. Was geben Sie solchen Patienten mit auf den Weg?

Ich sehe mich nicht nur als Arzt, sondern auch als Coach. Es ist wichtig, dass die Patienten verstehen, was sie für eine Krankheit haben und was das für sie, ihr Leben und ihre Mitmenschen bedeutet. Gemeinsam mit dem Patienten lege ich die passende Therapie fest und versuche, ihn dabei zu unterstützen, seine Lebensträume zu verwirklichen.

Sprechen Sie mit Ihren Patienten auch über das Sterben?

Wenn sie das wollen, ja. In der Schweiz wird generell wenig über das Sterben gesprochen. Mit dem Partner über das Lebensende zu sprechen, ist belastend und emotional. Es gibt Personen, die es sehr schätzen, wenn sie mit mir darüber reden können. Beispielsweise wo sie sterben möchten. Die einen möchten lieber im Spital sterben, weil sie ihre Angehörigen nicht belasten wollen, andere lieber im vertrauten Zuhause.

Kam es auch schon vor, dass jemand Ihnen gegenüber eine Wut entwickelt hat, weil Sie die Überbringerin einer schlimmen Diagnose waren?

Wenn man als Arzt zu wenig Empathie zeigt, kann das vorkommen. Aber meist

geht es einem ja selbst sehr nahe. Ein Arzt ist auch nur ein Mensch. Solche Nachrichten überbringt niemand gerne. Mich stimmen schlimme Diagnosen traurig. Und ich finde, dass meine Patienten das auch spüren dürfen.

Nach einer schlimmen Besprechung wartet schon der nächste Patient. Ist das emotional nicht sehr schwierig?

Doch, natürlich. In solchen Fällen müssen die nachfolgenden Patienten meist warten, weil ich mir für Patienten, denen ich eine schlimme Diagnose überbringen muss, mehr Zeit nehme. Den nachfolgenden Patienten sage ich ganz ehrlich: «Bitte entschuldigen Sie die Verzögerung, ich musste eben ein trauriges Gespräch führen.»

Überwiegen die schönen oder die traurigen Momente?

Ganz klar die schönen. Ausserdem ist es ja mein Job, den Menschen auch in schlimmen Situationen beizustehen, sie zu unterstützen und gemeinsam die geeignetste Therapie festzulegen. Das Schöne an der Lungenpraxis Morgental ist, dass wir sowohl Kinder wie auch ältere Menschen betreuen. Kinder sind immer so herrlich ehrlich. Mit ihnen kann ich zwischendurch auch wieder mal herzlich lachen. Generell lachen wir in unserem Praxis-Team gerne und oft. Das tut gut.

Was können Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten wie COPD tun, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen?

Die erste und wichtigste Therapie ist, sofern die Person raucht, der Rauchstopp. Ausserdem sollte man ausgewo-

gen Essen, sich ausreichend bewegen und die Medikamente regelmässig einnehmen. Kranksein bedeutet nicht, keine Träume, keine Ziele mehr zu haben, geschweige denn, diese nicht mehr umsetzen zu wollen. Hat man ein Ziel vor Augen, das man unbedingt erreichen will, aktiviert das die eigene Fantasie und die körperliche Aktivität. Das wirkt sich positiv aus – sowohl auf die Psyche wie auch die körperliche Verfassung.



Online

Hier finden Sie eine Liste mit allen Lungenfachärzten aus dem Kanton Zürich:
www.lunge-zuerich.ch/lungenfachaerzte



Zur Person

Dr. med. Christine Eich ist Lungenfachärztin (Pneumologin) in der Lungenpraxis Morgental in Zürich Wollishofen. Nach dem Medizinstudium in Bern erlangte sie die Fachtitel Innere Medizin und Pneumologie. Während dieser Zeit lernte sie ihren Ehemann, der ebenfalls Arzt ist, kennen. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihrer Tochter lebt die 49-Jährige heute in Zollikerberg.

Kochen und etwas für die Gesundheit tun

Eine gesunde Ernährung mit genügend Eiweiss kann den Verlauf von Lungenkrankheiten positiv beeinflussen. Probieren Sie den Rezeptvorschlag «Spaghetti Primavera» aus.

Die körperlichen Abwehrkräfte, insbesondere die der Lunge, hängen unter anderem von einer ausgewogenen Ernährung ab. Sich gesund zu ernähren klingt einfach, ist in der Umsetzung aber oft schwierig. So weisen ein Drittel aller Menschen mit Lungenkrankheiten eine Fehlernährung auf. Es ist deshalb wichtig, dass jede Mahlzeit aus Eiweiss, Kohlenhydraten und Gemüse oder Salat besteht.

Durchatmen dank Eiweiss

Meist leiden lungenkranke Menschen, wenn sie sich anstrengen, unter Atemnot und können sich dadurch nur eingeschränkt bewegen. Das wiederum führt zu einem Abbau der Muskelmasse. Eine ausreichende Eiweisszufuhr – idealerweise in Kombination mit körperlicher Aktivität – fördert den Muskelaufbau. Deshalb ist es wichtig, dass Lungenkranke eine bedarfsgerechte Menge an Eiweiss zu sich nehmen. Dabei gilt: Täglich sollte man pro Kilogramm Körpergewicht ein Gramm Eiweiss essen.

Probieren Sie das Rezept «Spaghetti Primavera» aus. Mit dem Frischkäse und dem Parmesan liefert diese Hauptspeise neben einer Portion Kohlenhydrate auch ausreichend Eiweiss und Gemüse, und schmeckt erst noch richtig gut.



Kochen mit LUNGE ZÜRICH

Bestellen Sie das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH». Es enthält eiweissreiche gesunde Ernährungsvorschläge. www.lunge-zuerich.ch/shop

Vor- und Zubereitung

ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 240 g Spaghetti
- 500 g Kefen
(In der Spargelsaison können die Kefen durch grüne Spargeln ersetzt werden: Dazu unteres Drittel schälen und Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.)
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel mit Grün, in feine Ringe geschnitten
- 200 g kleine Rüebli, längs halbiert
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- 6 Dörrtomaten, in Würfel geschnitten
- 1 EL Frischkäse
- 4 EL Basilikum, grob geschnitten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 80 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

- Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, abtropfen und beiseite stellen.
- Kefen im Salzwasser einige Minuten bissfest blanchieren.
- Öl in Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten, Rüebli ca. 5 Min. mitdünsten, dann Tomaten und Kefen beifügen und weitere 3 bis 5 Min. dünsten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon dazugeben und aufkochen.
- Dörrtomaten, Frischkäse und Basilikum beifügen und die Sauce nach Belieben würzen.
- Spaghetti zur Sauce geben, warm werden lassen, Parmesan beifügen, alles gut mischen und sofort servieren.



Bild: Jules Moser Foodfotografie Bern

Richtig Atmen will gelernt sein

Haben Sie in Stresssituationen oft ein Engegefühl im Hals? Oder das Gefühl, nicht genügend Luft zu erhalten? Mit den Tipps der Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana und mithilfe der vier Übungen auf den folgenden Seiten lernen Sie, Ihre Atmung in jeder Situation zu steuern.

«Viele Menschen atmen in psychischen Stresssituationen sehr schnell und oberflächlich ein und aus», erklärt Kaba Dalla Lana. Dabei sei gerade in Stresssituationen eine fokussierte, tiefe und langsame Atmung extrem wichtig. «Dadurch kann die Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen und das Körpergefühl verbessert sich sofort», so die Physiotherapeutin weiter.

Das Problem nur: In Angst- oder Stresssituationen ist es schwierig, sich auf die richtige Atmung zu konzentrieren. Deshalb, so Dalla Lana, müsse diese tiefe und bewusste Atmung in Ruhe geübt werden. 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 psychische Wohlbefinden.

Übung macht den Meister

Auf den folgenden Seiten finden Sie vier Übungen, die Sie sofort ausprobieren können. Die Übungen sind sowohl für lungenkranke wie auch gesunde Menschen geeignet.

Während Sie die Übungen durchführen, dürfen Sie ein Ziehen in den Muskeln spüren. Verspüren Sie jedoch Schmerzen, sollten Sie die Übung sofort stoppen.

Zu Beginn sollten Sie die Übungen während zwei Wochen mindestens einmal pro Tag in Ruhe durchführen. Nach dieser ersten Trainingsphase können Sie die Atemübungen in den Alltag integrieren und sie in Stresssituationen anwenden.

Kaba Dalla Lana empfiehlt:

- Gute Luft: Wählen Sie für das Atemtraining einen gut gelüfteten Raum oder gehen Sie nach draussen.
- Zeitpunkt: Mit vollem Magen lässt sich schlecht üben. Warten Sie nach dem Essen einige Zeit, bevor Sie mit den Übungen starten. Oder üben Sie zwischen den Mahlzeiten.
- Stundenplan: Führen Sie die Übungen beispielsweise immer als Morgenritual durch oder schreiben Sie sich kleine Zettel zur Erinnerung. Immer zur selben Zeit zu üben, gibt Routine.
- Belohnung: Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Belohnen Sie sich, beispielsweise mit einer entspannenden Massage.



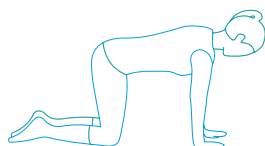
Zur Person

Empfohlen von Kaba Dalla Lana,
diplomierte Physiotherapeutin FH und
Lungenrehabilitations-Therapeutin.

Vierfüsser (Einwärmen)

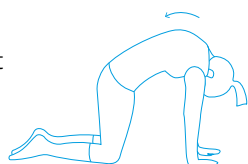
Ausgangsstellung

Vierfüsser-Stand, der Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (Seite 29) wieder aus.



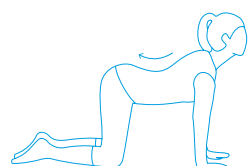
Schritt 1

Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und lassen den Kopf locker hängen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie mit der Lippenbremse aus.



Schritt 2

Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf dabei an, so dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie dabei durch die Nase ein.



Anzahl Wiederholungen

Wechseln Sie fließend zwischen Schritt 1 und 2. Machen Sie nach zehn Wiederholungen eine Pause. Führen Sie insgesamt drei Blöcke zu je zehn Wiederholungen durch (zehn Wiederholungen, Pause, zehn Wiederholungen, Pause, zehn Wiederholungen).

Brustkorb öffnen

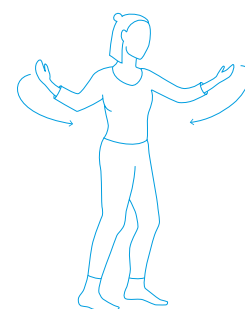
Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung oder setzen Sie sich locker auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe.



Schritt 1

Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie dabei: «Meine Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf.»



Schritt 2

Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: «Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt aus meinem Körper.»

Abschluss

Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.



Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

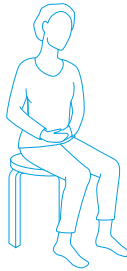
Dreistufige Atmung

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem hin.

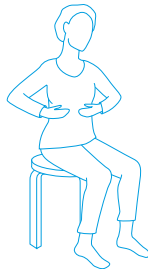
Schritt 1

Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.



Schritt 2

Atmen Sie einige Male in den Brustraum. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Rippenbögen und spüren Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.



Schritt 3

Atmen Sie einige Male in den Schlüsselbeinbereich. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Schlüsselbeine und spüren Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.



Schritt 4

Verbinden Sie alle drei Phasen zu einer Bewegung: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine senken.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Atemwechsel

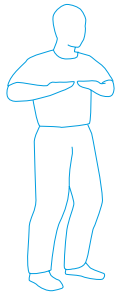
Schritt 1

Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, wie wenn Sie einen Ball halten würden.



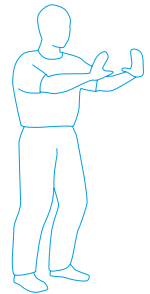
Schritt 2

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



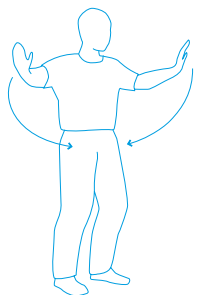
Schritt 3

Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund und atmen mit der Lippenbremse (Seite 29) 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.»



Schritt 4

Atmen Sie durch die Nase wieder ein und führen 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.»



Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung zehn- bis zwanzigmal.

Tipp: Sie können alle Übungen sowohl im Sitzen wie auch im Stehen durchführen. Halten Sie beim Stehen die Knie leicht gebeugt. Atmen Sie während den Übungen immer durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (Box) wieder aus.



Merkblatt

Weitere Atemübungen finden Sie auf unserem Merkblatt «Atemübungen»: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter

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 sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern. Atmen Sie ausserdem wenn immer möglich durch die Nase ein. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft.



Holen Sie sich Ihre Mobilität zurück!

PanGas Healthcare hat für jedes Bedürfnis, ob stationär oder mobil, den passenden Sauerstoffkonzentrator mit konstantem und/oder atemgesteuertem Fluss.

Inogen One® G3 Tragbarer Sauerstoffkonzentrator

- Bis zu 9,5 Stunden Mobilität
- Gewicht nur 2,7 kg
- Neue Highflow-Funktion mit bis zu 1050 ml/min



PanGas: Living healthcare

PanGas AG

Healthcare, Industriepark 10, CH-6252 Dagmersellen
Telefon 0844 800 300, Fax 0844 800 301, www.pangas-healthcare.ch

Schlafapnoe – Tipps von Betroffenen

Die bekannteste und wirksamste Behandlung bei Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Therapie. Diese ist zwar sehr effektiv, doch bekunden Betroffene manchmal Mühe mit der Anwendung der Maske. Lesen Sie die Tipps von Betroffenen.

CPAP-Therapie

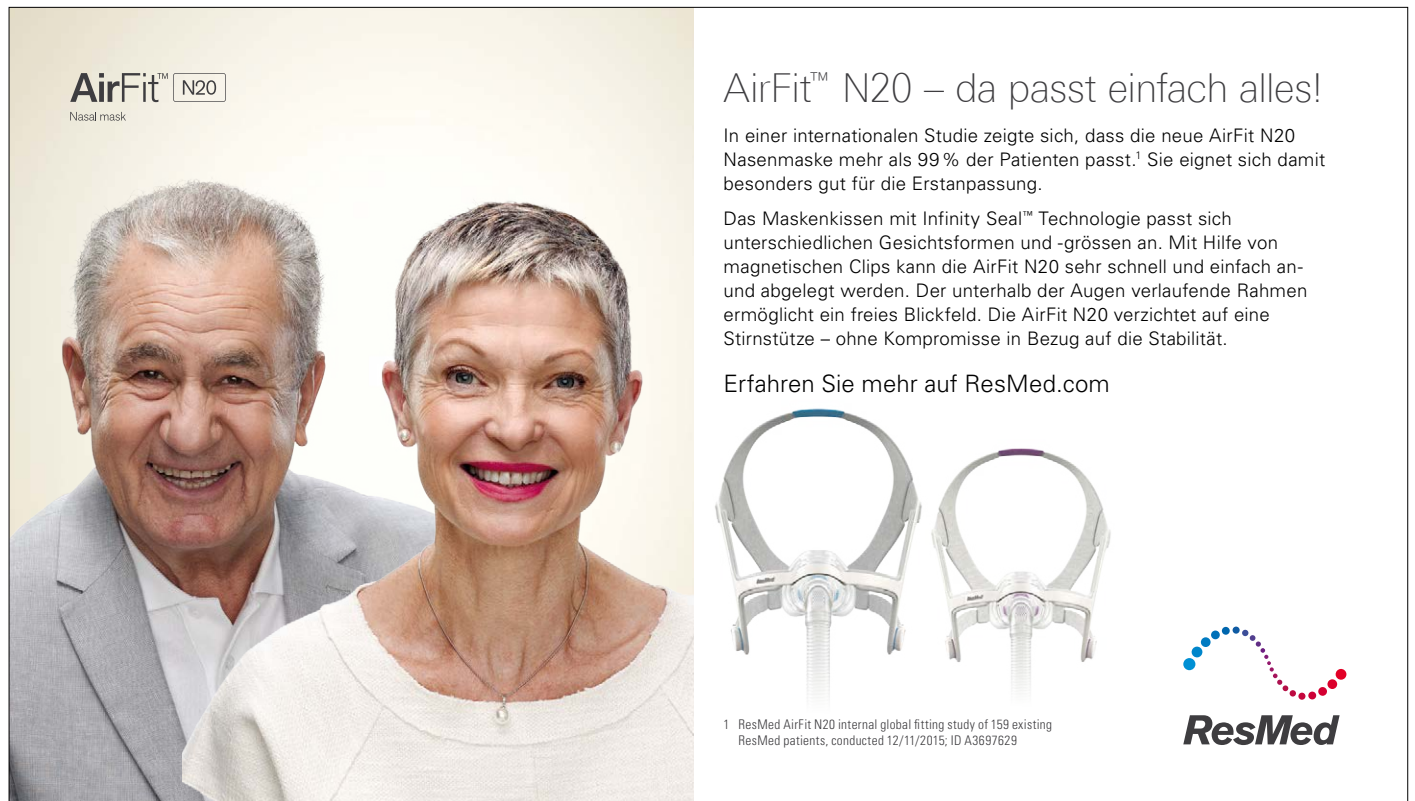
In der Schweiz leben mindestens 150 000 Menschen mit Schlafapnoe. Das bedeutet, dass sie häufige, kurze Atemaussetzer während des Schlafs haben. Eine unbehandelte Schlafapnoe führt zu Tagesmüdigkeit und später zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die wirksamste Schlafapnoe-Behandlung ist die sogenannte CPAP-Therapie. Der Ausdruck CPAP

kommt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für «Continuous Positive Airway Pressure». Bei dieser Behandlungsform tragen Betroffene während des Schlafs eine Atemmaske (CPAP-Maske), die das Erschlaffen der Muskulatur verhindert. Dadurch können Menschen mit Schlafapnoe wieder ohne Schnarchen oder Atemaussetzer schlafen.



Kurse

LUNGE ZÜRICH bietet Einzel-Maskenberatung und verschiedene Kurse für Schlafapnoe-Betroffene an. www.lunge-zuerich.ch/kurse



AirFit™ N20
Nasal mask


AirFit™ N20 – da passt einfach alles!

In einer internationalen Studie zeigte sich, dass die neue AirFit N20 Nasenmaske mehr als 99 % der Patienten passt.¹ Sie eignet sich damit besonders gut für die Erstanpassung.

Das Maskenkissen mit Infinity Seal™ Technologie passt sich unterschiedlichen Gesichtsformen und -grössen an. Mit Hilfe von magnetischen Clips kann die AirFit N20 sehr schnell und einfach an- und abgelegt werden. Der unterhalb der Augen verlaufende Rahmen ermöglicht ein freies Blickfeld. Die AirFit N20 verzichtet auf eine Stirnstütze – ohne Kompromisse in Bezug auf die Stabilität.

Erfahren Sie mehr auf ResMed.com

¹ ResMed AirFit N20 internal global fitting study of 159 existing ResMed patients, conducted 12/11/2015; ID A3697629





Esther Haslebacher

Thalwil, 60 Jahre alt, seit knapp drei Jahren mit CPAP-Gerät

«Ich habe meinem neuen Partner monatelang nichts von meiner Schlafapnoe und dem CPAP-Gerät erzählt. Es war mir peinlich. Deshalb fand ich immer eine Ausrede, weshalb er nicht bei mir oder ich bei ihm übernachten könne. Erst in der Silvesternacht habe ich mich getraut, darüber zu sprechen. Und siehe da: Es hat ihn überhaupt nicht gestört. Im Gegenteil, er zeigte sich sehr interessiert. Da habe ich gemerkt, dass ich damit das viel grössere Problem habe als meine Mitmenschen. Offen darüber zu sprechen, hilft immer.»



Rosmarie Ferrario

Oberglatt, 76 Jahre, seit vier Jahren mit CPAP-Gerät

«Ich bin immer auf das CPAP-Gerät angewiesen – auch im Spital. Sowohl die behandelnden Ärzte wie auch das Pflegepersonal habe ich jeweils frühzeitig orientiert, dass das Gerät für meine Behandlung und Gesundheit wichtig ist. Zentral für mich war auch, dass das Vorgehen im Anästhesiegespräch besprochen wurde. Kurz vor der Narkose habe ich das CPAP-Gerät ausserdem dem Personal gezeigt und mit dem Hinweis übergeben, dass ich dieses während der Aufwachphase unbedingt brauche. So hat alles bestens funktioniert: Ich hatte das Gerät beim Aufwachen an und es war auch später immer neben meinem Bett.»



Walter Weber

Zürich, 69 Jahre, seit zehn Jahren mit CPAP-Gerät

«Früher hatte ich aufgrund der CPAP-Maske oft eine trockene Nase und einen trockenen Hals. Seit ich jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Nasensalbe und einen Nasenspray verwende, habe ich viel weniger Probleme. Die Nasensalbe wende ich bei Bedarf auch am Tag an. Beim Aufstehen verwende ich eine Nasenspülung, um den Tag gut starten zu können. Meine Favoriten sind der Nasenspray und die Nasenspülung von Dr. Rappai und die Nasensalben von Rüedi Spirig oder von Dr. Andres.»



Otto Thiel

Schlieren, 79 Jahre, seit vier Monaten mit CPAP-Gerät

«In der ersten Woche fand ich es extrem unangenehm, mit der Maske zu schlafen. Der Schlauch war im Weg und es störte mich, dass ich nicht mehr auf dem Bauch schlafen konnte. Nach einer Woche spürte ich den ersten Fortschritt: Es ging mir körperlich besser. Also habe ich die Maske weiterhin getragen – und plötzlich hatte ich mich daran gewöhnt. Heute stört mich die Maske überhaupt nicht mehr. Manchmal lohnt es sich, dran zu bleiben.»



Emine Lichtin-Kanbur

Zürich, 61 Jahre, seit drei Jahren mit CPAP-Gerät

«Zu Beginn hatte ich aufgrund der CPAP-Maske verschiedenste Druckstellen, die Maske sass einfach nicht richtig. Dann habe ich an einem Workshop von LUNGE ZÜRICH teilgenommen. An diesem habe ich viel gelernt und konnte unterschiedliche Masken ausprobieren. So habe ich eine Maske gefunden, die perfekt sitzt. Mein Tipp: Unbedingt an solchen Workshops teilnehmen oder sich für eine Einzel-Maskenberatung bei LUNGE ZÜRICH anmelden.»



Karl Mettler

Zürich, 71 Jahre, seit drei Jahren mit CPAP-Gerät

«Wenn ich in der Nacht auf die Toilette muss, will ich die Maske nicht jedes Mal ab- und wieder anziehen. Bei meiner Maske kann ich vorne einfach den Schlauch wegnehmen. Zurück im Bett drehe ich den Schlauch wieder fest und schlafe weiter. Diese Funktion haben aber nicht alle Masken. Alternativ kann man den Schlauch auch beim Gerät weg- und später wieder festdrehen.»

Traumhafte Therapielösung



DreamFamily – die Schlaftherapie- Innovation von Philips Respironics

Mit der DreamFamily werden Träume wahr: Die innovativen DreamStation Schlaftherapiegeräte passen sich ganz den individuellen Bedürfnissen an. Die DreamWear Nasenmaske ermöglicht dank ihres revolutionären Designs und des anschmiegsamen Materials höchsten Tragekomfort und deutlich mehr Bewegungsfreiheit im Schlaf. Darüber hinaus bietet der DreamMapper* wertvolle Hilfe beim Umgang mit Gerät und Maske. Eine aktive Therapiekontrolle und ein fortlaufender Einblick in die Therapie-daten fördern das persönliche Bewusstsein für eine erfolgreiche Anwendung.

Erfahren Sie mehr über unsere traumhafte Lösung unter www.philips.ch/dreamfamily



DreamStation



DreamWear



DreamMapper

*Erhältlich ab Mitte 2017

PHILIPS
RESPIRONICS

Hausmittel: Eine fast vergessene Kunst

Es kratzt im Hals, ein Hustenreiz kitzelt, was tun? Der erste Gedanke: die nächste Apotheke ansteuern. Viele Medikamente gegen Grippe und Erkältung sind rezeptfrei erhältlich, in manchen Fällen können aber auch einfache und schnelle Hausmittel weiterhelfen.

Husten ist meist eine mühsame Angelegenheit. Je mehr man hustet, desto schlimmer wird es. Ein Tee verspricht schnelle Linderung, wenn sich die Kehle anfühlt, als ob sie mit Schleifpapier bearbeitet wurde. Es gibt aber noch weitere Hausmittel, die helfen können:

Hustentees

Teemischungen gegen Husten und Erkältung sind noch wirksamer als normale Tees. Hustentees wirken in der Regel am besten, wenn man sie warm mit etwas Honig gesüsst trinkt. Dieser wirkt reizmildernd und beruhigend. Als Alternative zu Honig bieten sich fein zerstossene Fenchel- oder Anissamen an.

Thymianhonig

Gewöhnlicher Honig ist bei einem starken Hustenreiz eine Wohltat. Wenn Sie den Honig zusätzlich mit getrocknetem Garten- oder Feldthymian anreichern, verstärkt dies den positiven Effekt. Dafür zerstoßen Sie den Thymian in einem Mörser und rühren das Pulver in den flüssigen Honig ein. Schliessen Sie das Honigglas danach gut und lagern Sie es für einige Wochen an einem kühlen Ort.

Milch mit Honig

Bei trockenem Husten ist die Kombination von Milch und Honig eine wahre Wohltat und Einschlafhilfe. Honigmilch wirkt beruhigend und keimreduzierend. Allerdings sollten Sie bei Husten mit Auswurf darauf verzichten, da die in der Milch enthaltenen Inhaltsstoffe die Schleimproduktion anregen und so den Husten verschlimmern können.

Kamillen-Dampfbad

Bei Erkältung und Schnupfen befreit ein Dampfbad die Atemwege und lässt Sie wieder durchatmen. Geben Sie für ein Kamillen-Dampfbad zwei bis drei Esslöffel Kamillenblüten in eine Schüssel. Übergiessen Sie die Blüten mit kochendem Wasser. Jetzt können Sie mit dem Inhalieren starten. Beachten Sie dabei: Das Wasser in der Schüssel sollte etwa 70 Grad heiss sein, also nicht mehr kochen. Den Kopf bedecken Sie am besten mit einem Handtuch, damit möglichst wenig Dampf entweicht. Halten Sie die Augen geschlossen, atmen Sie ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund aus. Legen Sie sich nach dem Inhalieren zugedeckt ins Bett oder aufs Sofa und entspannen Sie sich. Kinder und betagte Menschen sollten nicht alleine inhalieren, weil die Schüssel kippen kann und dadurch die Gefahr von Verbrennungen besteht.



Buchtipp

Weitere Tipps finden Sie im Buch «Arzneipflanzen bei Atemwegserkrankungen» von LUNGE ZÜRICH. www.lunge-zuerich.ch/buecher

Von Luftschlössern und Schmetterlingen

Was hat Luft mit Ihrer Beziehung und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu tun? Vielleicht mehr als Sie denken. Denn das Wort Luft begleitet uns in jeder Beziehung auf Schritt und Tritt.

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn man **auf Wolke sieben** schwebt? Sie sind so richtig verliebt, haben **Schmetterlinge im Bauch** und denken dauernd an diese eine Person.

Schlimm ist nur, wenn Sie von dieser Person **wie Luft behandelt werden** oder – fast noch schlimmer – wenn Ihnen in Gegenwart dieser Person etwas Peinliches passiert. Dann möchten Sie sich am liebsten **in Luft auflösen** und nie mehr wieder auftauchen.

Doch meistens klappt es ja doch: Sie haben eine erste Verabredung mit dieser Person, philosophieren gemeinsam über Gott und die Welt und Sie spüren, **da liegt etwas in der Luft**. Verläuft alles gut, werden Sie sogar ein Paar. Sie sind unglaublich glücklich und würden am liebsten die ganze Welt umarmen. In dieser Phase der Beziehung könnten Sie nur **von Luft und Liebe leben**.

Stellt sich bloss die Frage, wie lange die Glücksphase andauert. Für immer und ewig oder **ist die Luft** in der Beziehung bereits nach wenigen Monaten wieder **draussen**? Manchmal zerplatzen die gemeinsam gebauten **Luftschlösser** schneller als gedacht und Sie können den Partner oder die Partnerin plötzlich **nicht mehr riechen**.

Dann herrscht **dicke Luft** in der Beziehung und Sie würden am liebsten alles hinschmeissen. Sie machen sich gegenseitig Vorwürfe – meistens völlig **aus der Luft gegriffen** – und könnten vor Wut **in die Luft gehen**.

Meistens sollten Sie in einer solchen Situation **ruhig durchatmen** und das Ganze mit etwas Abstand betrachten. Und plötzlich stellen Sie fest, dass Ihnen diese Person doch so wichtig ist **wie die Luft zum Leben** und Sie nie und nimmer ohne sie leben könnten.

Sauerstoffquellen für die Langzeittherapie

Info unter 0800 428 428 oder homecare.info@carbagas.ch



eQuinox

FREELOX

PERFECTO2

InogenOne G3

CARBAGAS ist ein Unternehmen der Air Liquide-Gruppe



CARBAGAS est une entreprise du groupe Air Liquide

Herausgeber: Verein Lunge Zürich, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Myriam Flühmann, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Myriam Flühmann, Dominic Karrer und Tanja Züger, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, www.buero4.ch
Korrektorat: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Fotografien: U. Gernhoefer (Umschlag), Michelle Fraikin, Sven Rüegg, Sophie Stieger, Jules Moser
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 17 000 Exemplare





LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen

Tel. 0800 07 08 09

Fax 044 268 20 20

beratung@lunge-zuerich.ch

Hauptsitz und Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse

Verein Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

Beratungsstelle Zürich

Wilfriedstrasse

Verein Lunge Zürich

Wilfriedstrasse 7

8032 Zürich

Beratungsstelle Winterthur

Verein Lunge Zürich

Rudolfstrasse 29

8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

Verein Lunge Zürich

Amtsstrasse 3

8610 Uster

