

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Winter 2019 · Jubiläumsausgabe



LUNGE ZÜRICH



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

seit 111 Jahren



Liebe Leserinnen und Leser

LUNGE ZÜRICH konnte dieses Jahr das 111-jährige Bestehen feiern. Es fing atemberaubend mit «Atemlos – Die Show» an, wo auf eine humorvolle, aber auch nachdenklich machende Art und Weise das Thema Luft und Lunge über 4000 Besuchern nähergebracht wurde. Beim 111 Minuten dauernden LungRun sammelten 150 Läuferinnen und Läufer CHF 35000 für Projekte zur Unterstützung von lungenkranken Kindern. Anlässlich der Jubiläumsfeier vom 30. November haben direkt betroffene Lungenpatienten aus ihrem Leben berichtet. Für genau diese Menschen sind wir da und wir werden auch für die nächsten Jahrzehnte all unsere Anstrengungen darauf ausrichten, ihnen zu helfen und beizustehen.

Unsere Kernaufgabe, die Betreuung von lungenkranken Patienten, wird LUNGE ZÜRICH nie aus den Augen verlieren. Wir werden uns auch weiterhin für gesunde und saubere Luft sowie die Prävention und Behandlung von Lungenkrankheiten einsetzen. Diesen Sommer haben die Mitglieder des Vereins Lunge Zürich das von den Mitarbeitenden und vom Vorstand gemeinsam erarbeitete neue Leitbild verabschiedet. Mit der neuen Vision, «Gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke – dafür engagieren wir uns!», werden wir die nächsten 111 Jahre in Angriff nehmen. Ich bin mir sicher, dass wir unsere Mission erfüllen und der kompetente Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung sein werden.

In diesem Sinne blicke ich sehr zuversichtlich in die Zukunft und wünsche Ihnen bei der Lektüre des neuen zürch'airs viel Freude, neue Erkenntnisse – und geben Sie acht auf sich und Ihre Lunge.

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4	111 ereignisreiche Jahre: LUNGE ZÜRICH, quo vadis?
7	Eine atemberaubende Show
13	Heilmittel Höhenluft und Sonnenschein
16	Tuberkulose – auch heute noch ein Thema
18	Schlaf Tipps
21	Feierlicher Abschluss des Jubiläumsjahres
29	Mehr Lebensqualität dank neuem Therapieansatz
33	Wieso? Weshalb? Warum?
37	1890 × 1,11 km zugunsten lungenkranker Kinder
43	Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt
45	Darum bin ich Mitglied
46	Rätsel

111 ereignisreiche Jahre: LUNGE ZÜRICH, quo vadis?

Ein Jubiläumsjahr ist immer ein guter Zeitpunkt, einmal innezuhalten, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, zu schauen, wo man gegenwärtig steht, und sich zu überlegen, wo in Zukunft die Reise hinführen soll. Dr. med. Alexander Turk, Präsident LUNGE ZÜRICH, und Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH, gehen im Interview auf diese Fragen ein.

Text: Claudia Wyrsh, Bilder: Sara Keller

LUNGE ZÜRICH wurde 1908 als «Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose» gegründet. Bis 1933 konnte die Tuberkulose-Sterblichkeit im Kanton Zürich durch die Arbeit von LUNGE ZÜRICH, der Ärzteschaft und der Behörden um 50 Prozent gesenkt werden. LUNGE ZÜRICH hat sich in seiner Geschichte immer wieder neuen Gegebenheiten und Anforderungen angepasst. Was fasziniert Sie an der Geschichte von LUNGE ZÜRICH am meisten und welches sind für Sie Wendepunkte, die

die Entwicklung von LUNGE ZÜRICH massgeblich beeinflusst haben?

Dr. Michael Schlunegger (MS): Was mich an der Geschichte von LUNGE ZÜRICH immer wieder beeindruckt, ist der Ursprung des Vereins. Die Organisation entstand aufgrund einer absoluten Notsituation und wurde vom Gemeinnützigen Frauenverein Zürich und involvierten Ärzten gegründet. Es ist eindrücklich, zu erfahren, was anno dazumal diese barmherzigen Schwestern

mit bescheidenen Mitteln, aber viel Tatkraft zu leisten vermochten, um Lücken im damaligen Gesundheitssystem zu schliessen.

Dr. med. Alexander Turk (AT): Schön ist jedoch auch zu sehen, wie sich der Verein Lunge Zürich weiterentwickelt hat und dass er nicht stehen geblieben ist. Der Verein hat seinen Ursprung zwar in der Bekämpfung der Tuberkulose, jedoch ging die Anzahl der Tuberkulosekranken aufgrund des medizinischen Fortschritts und der daraus resultierenden Medikamente – zum Glück – stark zurück. Hätte sich LUNGE ZÜRICH hier nicht vorausschauend an die sich ändernden Gegebenheiten angepasst, sähe unsere Organisation heute ganz anders aus. Der Verein erkannte jedoch, dass ein Bedürfnis nach Beratung und Betreuung von Patienten mit anderen Lungenkrankheiten wie beispielsweise Schlafapnoe, COPD oder auch seltener auftretenden Erkrankungen wie Cystischer Fibrose da ist. Zu dieser Beratung und Betreuung gehört – je nach Krankheitsbild – die Inhalationstherapie. Hier baute LUNGE



ZÜRICH früh das Angebot mit den entsprechenden Mietgeräten und dem fachmännischen Unterhalt auf. Ein politischer Meilenstein war auch die von der damaligen Lungenliga Zürich lancierte «Volksinitiative zum Schutz vor Passivrauchen», welche vom Zürcher Stimmvolk 2008 deutlich angenommen wurde.

MS: Ganz grundsätzlich faszinierend – und das ist heute definitiv immer noch so – ist die Tatsache, dass LUNGE ZÜRICH so agil und offen ist, dass der Verein Trends erkennen und verfolgen kann. Nicht leichtsinnig natürlich, sondern basierend auf seriösen Abklärungen und unter Einbezug von zukünftigen Veränderungen. Ein bevorstehender Wendepunkt, den wir schon am Horizont langsam ausmachen können, ist die Einführung des Konzeptes «Haus der Lunge», der Betreuung der Patientinnen und Patienten auf ihrem gesamten Patientenpfad.

Ein Jubiläumsjahr ist auch immer ein guter Zeitpunkt, Bilanz zu ziehen. Wo steht LUNGE ZÜRICH heute?

AT: «Fortes fortuna adiuvat», den Mutigen hilft das Glück, heisst es manchmal so schön. Ich denke, dass dies bei LUNGE ZÜRICH teilweise sicher zutrifft. Der Verein ist eine offene, dynamische und mutige Organisation. Mutig und offen beispielsweise, indem wir uns mit «Atemlos – Die Show» auf die Bühne gewagt haben oder indem wir uns Veränderungen stellen und diese annehmen, Neues ausprobieren und uns so auf neue Erfahrungen einlassen. Denn nur so lernt man wieder dazu und kann sich weiterentwickeln. Gleichzeitig gehört zum Erfolg auch immer eine Portion Glück dazu. Der LuftiBus, in dem der Zürcher Bevölkerung seit bald 30 Jahren kostenlose Lungenfunktionstests angeboten werden, ist ein



Erfolgsprojekt. Aufgrund von anonymisierten Daten aus dem LuftiBus konnten beispielsweise Normwerte für die gesamte Schweiz abgeleitet werden.

MS: LUNGE ZÜRICH steht sowohl fachlich als auch finanziell auf einer sehr gesunden Basis. Dies ist für uns jedoch kein Grund, uns darauf auszuruhen und zu denken, dass «schon alles irgendwie gut kommt». Der Verein ist sich bewusst, dass ein Wille zur Innovation unabdinglich ist. Dies geht teilweise Hand in Hand mit einem starken Dienstleistungsverständnis, welches sich in den vergangenen Jahren verankert hat. Hochstehende Dienstleistungen für unsere Patienten zu erbringen und diese basierend auf den Patientenbedürfnissen weiterzuentwickeln, ist für uns ein Schlüsselthema.

Welche Veränderungen haben Sie in den vergangenen Jahren im Tätigkeitsfeld von LUNGE ZÜRICH bemerkt?

MS: Da gibt es natürlich einige Veränderungen. Die Ansprüche steigen ganz klar, sowohl seitens der Patienten als auch der Verordner. Dem möchten wir natürlich nachkommen oder sogar einen

Schritt voraus sein. Des Weiteren ist es mit dem sich nahenden Generationenwechsel bei den Pneumologen nicht mehr selbstverständlich, dass die Lungenfachärzte uns und unsere Dienstleistungen kennen. Nicht zu vergessen ist, dass es immer mehr Anbieter auf dem Gesundheitsmarkt gibt und damit auch Konkurrenz. Gleichzeitig hat sich auch gezeigt, dass man nicht alles allein stemmen kann. Das ist der Grund, weshalb wir unter anderem das Thema Rauchstopp in Kooperation mit anderen Organisationen bearbeiten und so sicher mehr erreichen, als wenn wir als Einzelkämpfer unterwegs wären.

Welche Chancen, aber auch Herausforderungen sehen Sie in der Zukunft von LUNGE ZÜRICH und wie wollen Sie diesen begegnen?

AT: Als Non-Profit-Organisation im Gesundheitsbereich ist Glaubwürdigkeit ausserordentlich wichtig. Hierfür ist es elementar, dass wir uns unserer Werte bewusst sind und diese leben. Es bringt nichts, von Patientennähe zu sprechen, sie muss gelebt werden. Darum wurden bei der Erarbeitung unseres neuen

Leitbildes, das an der diesjährigen Jahresversammlung verabschiedet wurde, die Mitarbeitenden aktiv mit einbezogen, damit sie sich damit identifizieren können. Dadurch, dass wir selbst genau wissen, wer wir sind und für welche Werte wir einstehen, können wir uns klar positionieren.

MS: Wir müssen uns bewusst sein, dass der Kostendruck mit Sicherheit steigen wird. Trotzdem möchten wir Ideen und Innovationen angehen und umsetzen. Dabei dürfen wir aber auf keinen Fall den Fokus verlieren und müssen weiterhin auf ein gesundes Gleichgewicht zwischen «unbedingt Nötigem» und «Wünschenswertem» achten.

AT: Da wir uns auch für gesunde Luft einsetzen, stellt sich zudem die Frage, inwieweit beispielsweise die Folgen der Klimaerwärmung ein Thema für LUNGE ZÜRICH sind und welche Möglichkeiten wir dort haben, Gutes zu tun.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft von LUNGE ZÜRICH?

MS: Kurzfristig betrachtet möchten wir das Jubiläumsjahr erfolgreich abschliessen. Im neuen Jahr stehen dann der Umzug des Geschäftssitzes in THE CIRCLE

beim Flughafen Zürich und die Eröffnung der dortigen Beratungsstelle an. Des Weiteren möchten wir noch mehr den Fokus auf weiterführende Dienstleistungen zugunsten unserer Patienten oder auf neue Projekte in der Prävention und Gesundheitsförderung legen. Ein Plan, den wir weiterverfolgen und umsetzen werden ist das Konzept «Haus der Lunge».

AT: Der Vorstand soll auch zukünftig mit Bedacht und vorausschauend erneuert werden, sodass einerseits vom Input neuer Vorstandsmitglieder profitiert werden kann, andererseits aber auch Stabilität gewährleistet ist. Offenheit, Innovation und den Grundsätzen einer Non-Profit-Organisation werden wir treu bleiben. So bleibt auch unser Engagement in der Forschungsförderung bestehen – dies zusätzlich unterstützt durch die Vergabe des ersten Pflege-Awards in diesem Jahr. Ohne Forschung gibt es keinen Fortschritt. Wenn wir mit unseren finanziellen Unterstützungen oder mit eigenen Daten dazu einen Beitrag leisten können, erfüllt uns dies mit Stolz; es gehört zur Identität von LUNGE ZÜRICH, Gewinne zugunsten der Patienten zu reinvestieren und so auch der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Zu den Personen



Dr. med. Alexander Turk ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am See-Spital Horgen und seit 2011 Präsident von LUNGE ZÜRICH.



Dr. Michael Schlunegger ist seit November 2015 Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH.

CARA

Ausgeschlafen in den Tag.

Eine atemberaubende Show



Text: Christine Anderes, Bilder: Gianni Peng

Anlässlich ihres Jubiläums wagte sich LUNGE ZÜRICH mit
«Atemlos – Die Show» zum ersten Mal auf die Theaterbühne.

Im stolzen Alter von 111 Jahren betrat LUNGE ZÜRICH völlig neues Terrain und wagte sich zum ersten Mal auf die grosse Bühne. Mit «Atemlos - Die Show» stand für einmal nicht der rein sachliche Ansatz im Vordergrund, sondern die Unterhaltung. In Form eines Late-Night-Formats wurden die Themen Lunge und Luft aus einem ganz neuen Blickwinkel betrachtet. Dazu konnte LUNGE ZÜRICH auf prominente Unterstützung zählen: mit Stefan Büsser und Regula Esposito alias Helga Schneider übernahmen zwei bekannte Gesichter der Schweizer Comedyszene die Hauptrollen. Mit insgesamt 14 Aufführungen tourte die Comedyshow von Mitte April bis Ende Mai 2019 durch den ganzen Kanton Zürich. Rund 4000 begeisterten Besuchern hat es den Atem geraubt, sie haben Tränen gelacht, aber auch immer etwas gelernt und Neues erfahren.

Ein rasantes Programm ohne Langeweile

Stefan Büsser übernahm die Rolle des Show-Moderators. Aufgrund seines persönlichen Schicksals - er leidet seit seiner Kindheit an Cystischer Fibrose - weiss er genau, wie wichtig die Lunge für das Leben ist. Er konnte daher aus einem reichen Erfahrungsschatz schöpfen, als er von Krankenhausaufenthalten erzählte, während denen er aus lauter Langeweile eigene Kreuzworträtsel entwickelt hat. Auch sprach er ein Thema an, das für ihn eine Herzens- oder eben Lungenangelegenheit ist: die Organspende und das Tragen eines Organspendeausweises. Auf der Suche nach Spenden, wenn auch etwas in anderer Form, war auch Regula Esposito, besser bekannt als Helga Schneider, die die Zuschauer mit ihrer virtuellen Wortakrobatik begeisterte und in Staunen versetzte. Ihr obligates Cüpli musste sie bei jeder Vorstellung mit Notfalltropfen versetzen, so sehr echauffierte sie sich über Duftsprays, die die Luft verpesten oder über ihre körper-

lichen Beschwerden im «Alter», für die sie am liebsten Ersatzorgane aus dem 3D-Drucker produzieren würde. Für Ordnung und saubere Luft auf der Bühne sorgte Pia Keel als Facility Managerin Trudi Sturzenegger, die die Gäste mit Wasser und - im Falle von Helga Schneider - mit Cüpli versorgte. Auf ihrem Entdeckertrip in die Lunge wurde sie von Oliver Hepp begleitet, der seine Wandlungsfähigkeit als Lobbyist der Autoindustrie und indisch/schwäbischer Guru mit einer ganz speziellen Atemtechnik unter Beweis stellte. Unterstützt wurden sie vom Comedy- und Kabarett-Duo 9 Volt Nelly, das für die musikalische Begleitung der etwas anderen Art besorgt war. Die sechs Künstler boten eine rasante Show mit vielen spannenden und amüsanten Ansätzen rund um die Themen Lunge und Luft, bei der keine Langeweile aufkam. «Es war eine Freude zu sehen, wie unser Stück im ganzen Kanton gut ankam, die Leute von jung bis alt erfreute und auch nachdenklich stimmte. Eine rundum gelungene Sache!», fasst Rolf Corver, der künstlerische Leiter von «Atemlos - Die Show», zusammen.

Unterhaltung mit Lerneffekt

Die zahlreichen Besucherinnen und Besucher amüsieren sich ob der speziellen Herangehensweise an Themen, für die sich LUNGE ZÜRICH seit 111 Jahren engagiert. Für Unterhaltung mit nachhaltigem Lerneffekt sorgten die insgesamt 27 Talkgäste, die Auskunft über ihren persönlichen Bezug zu Lunge und Luft gaben. Dazu gehörten beispielsweise der ehemalige Eishockeyspieler und ZSC-Legende Mathias Seger, die Sängerin Vera Kaa, aber auch Personen, die selbst von einer Lungenkrankheit betroffen sind. Dabei bewiesen manche Gäste im Scheinwerferlicht selbst ungeahntes Comedy-Talent und sorgten dafür, dass jede Vorstellung zu einem einzigartigen Erlebnis wurde.

Nach 14 Aufführungen im ganzen Kanton Zürich endete die Tour am 31. Mai 2019. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten und den zahlreichen Besuchern, die «Atemlos - Die Show» zu einem erfolgreichen Abenteuer gemacht haben!









Herzlichen Dank an die Sponsoren und Medienpartner,
die uns bei «Atemlos – Die Show» unterstützt haben:

Druckerei Kyburz AG, PanGas AG, Löwenstein Medical Schweiz AG, SVLW – Schweizerischer Verein Luft- und Wasserhygiene,
BELIMO Automation AG, Meier-Kopp Service AG, Carbagas AG, Flughafen Zürich AG, Häfeli Logistik und Transporte AG, PulmonX
International Sàrl, ResMed Schweiz GmbH, smartive AG, Tele Züri, Radio 1 AG, Radio Zürisee AG

Heilmittel Höhenluft und Sonnenschein

Davos, das Hotel Schatzalp und Tuberkulose – drei Dinge, die untrennbar miteinander verbunden sind. Und auch der Verein Lunge Zürich nahm seinen Anfang in der Zeit, in der die «weisse Pest» in Europa grassierte.

Text: Anna Herbst und Jon Bollmann, Archivaufnahmen: Dokumentationsbibliothek Davos

Auf der Terrasse des Hotels Schatzalp in Davos sitzen die Leute in geflochtenen Korbstühlen, blinzeln in die Strahlen der Mittagssonne und trinken Kaffee. Ihre Blicke lassen sie über die Umgebung schweifen, über den Springbrunnen und den sorgfältig angelegten Garten, hinunter ins Tal und über die imposanten Berge, die sich auf der anderen Seite des Talbodens erheben. Die Szene ist nicht unähnlich jener, wie sie auf vielen alten Foto-Aufnahmen abgebildet ist: Eine ganze Reihe von geflochtenen Liegestühlen, dicht aneinandergereiht, in Richtung Sonne ausgerichtet, und in jedem liegt eine in Decken gehüllte Person. Im Gegensatz zu der Zeit, aus der diese Aufnahmen stammen, sind die Besucher der Schatzalp heute zum reinen Vergnügen hier und nicht, weil sie auf Heilung von einer tödlichen Krankheit hoffen. Denn damals war das der Grund, weshalb die Menschen nach Davos und in andere Kurorte strömten: Bei ihnen war Tuberkulose ausgebrochen.

Die weisse Pest

Anfang des 20. Jahrhunderts raffte die Tuberkulose die Menschen zu Tausenden hin – in Europa starb damals jeder Siebte an der «weissen Pest». Und es war keine schöne Krankheit! Wen sie befel, der zeigte Symptome wie Husten, leichtes Fieber und Müdigkeit, dann kamen Appetitlosigkeit und Schmerzen in der Brust dazu. Daraufhin folgte blutiger Auswurf, Atemnot und in vielen Fällen schliesslich der Tod, dem die Medizin weitgehend hilflos gegenüberstand.

Doch obwohl der Grossteil der Schweizer Bevölkerung vom Tuberkulosebakterium betroffen war, konnte festgestellt werden, dass die Krankheit in manchen Regionen markant weniger ausbrach. An gewissen Orten gab es sogar fast gar keine Tuberkulosekranke – wobei sich diese Ortschaften durch ihre Höhenlage, hohe Anzahl Sonnenstunden und das eher trockene Klima auszeichneten. Weshalb sich diese Bedingungen positiv auf den Verlauf der Krankheit auswirkten, wusste man zwar nicht – die positive Wirkung des «Sonnenvitamins» Vitamin D konnte erst 2006 nachgewiesen werden –, aber man war erleichtert, etwas gefunden zu haben, das Wirkung zeigte. So wurden in vielen Bergregionen bald zahlreiche Kurhäuser und Sanatorien errichtet, in denen die Kranken auf Heilung hoffen konnten. In Davos beispielsweise startete die Geschichte mit dem 1889 eröffneten Sanatorium Dr. Turban, dem bis 1944 über 40 weitere nachfolgten. Ein wichtiger Teil der Therapie beinhaltete, mehrere Stunden täglich an der Sonne zu liegen. Und auch üppige Mahlzeiten, rohe Milch und in einigen Sanatorien gar täglich ein halber Liter Veltliner Wein gehörten zu der Behandlung.

Der Anfang von LUNGE ZÜRICH

Unter den Tuberkulosebekämpfern fand sich auch eine sehr engagierte Gruppe von Frauen aus Zürich. Im April 1908 eröffneten sie die erste Tuberkulose-Fürsorgestelle im Kanton Zürich und setzten sich schon wenig später für die Gründung eines Komitees ein, das aus Vertreterinnen des Frauenvereins,

Vertretern der Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich und der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesundheitspflege bestand. Gemeinsam luden sie am 29. November 1908 zur Gründungsversammlung der Kantonalen Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose ein und legten damit den Grundstein von dem, was sich später zum Verein Lunge Zürich entwickeln würde.

Wunschkonzert im Sanatorium

Während die Liga in Zürich durch Schirmbildaktionen, Schutzimpfungen sowie Aufklärungs- und Präventionsarbeit ihren Kampf gegen die Tuberkulose führte, reisten kranke Menschen aus ganz Europa nach Davos zur Kur. «In Davos lebte schon lange vor dem World Economic Forum, kurz WEF, eine globalisierte Gesellschaft», erzählt der 81-jährige Klaus Bergamin. Er kennt die Geschichte vom Kurort Davos so gut wie kaum ein anderer, denn auch er war als Jugendlicher an Tuberkulose erkrankt. 1954 kam er nach Davos in das Lungensanatorium Sanitas, das

im Besitz des Aargauischen Katholischen Frauenbunds war und von Klosterfrauen geleitet wurde. Allerdings konnte sich die Familie die monatlichen Kosten von CHF 500 nicht leisten, weshalb er sich auf anderem Wege für seine Behandlung erkenntlich zeigte: Jeden Sonntag spielte er in der Hauskapelle das Harmonium und mittwochs veranstaltete er ein Wunschkonzert für seine Mitpatienten.



Auskunft

Seine Recherchen über Davos und die Schatzalp während der Zeit der Tuberkulose hat Klaus Bergamin im Buch «Davos von 1860 – 1950. Zeit des Krankseins – Zeit des Gesundens» festgehalten. Wer gemeinsam mit dem Lokalhistoriker eine Reise in die Vergangenheit unternehmen möchte, nimmt an einer seiner Führungen durch Davos und durch das Hotel Schatzalp teil, bei denen man viel Interessantes und Überraschendes erfahren kann.
www.davos-erleben.ch



Kuren im Luxus

Die Volkssanatorien waren nichts für die besser Betuchten. Wer vermögend war, ging zur Kur in ein privat geführtes Sanatorium. Das wohl schönste und luxuriöseste Sanatorium war die Schatzalp. Ein Tag im 1900 eröffneten Jugendstil-Luxustempel kostete stolze CHF 25, während die Patienten 300 Meter weiter unten im Dorf im Alexanderhaus, dem preiswertesten aller Davoser Sanatorien, lediglich CHF 1.25 aufbringen mussten. Die Therapie war allerdings überall die gleiche, egal ob Volks- oder Luxussanatorium. Nur konnte man sich auf der Schatzalp ungestört auf seinem privaten Balkon sonnen und seine Mahlzeiten im prachtvollen Jugendstilsaal einnehmen.



Wie anno dazumal

Klaus Bergamin verliess das Sanatorium nach elf Monaten Kur als genesener Mann und setzte seine Ausbildung am Lehrerseminar fort. Seine Heilung hatte er auch den Antibiotika namens PAS und RIMIFON zu verdanken, die nur wenige Jahre davor entwickelt worden waren. Sie waren ein neues, wirkungsvolles Mittel gegen die Infektionskrankheit und führten dazu, dass sich die Betten der Sanatorien in Davos und anderen Kurorten rasch leerten. Die nun leerstehenden Gebäude wurden vielfach abgerissen oder in Hotels verwandelt, so auch das Kurhaus auf der Schatzalp, das seit 1954 seine Türen für Feriengäste öffnet. Viel verändert hat sich in dem prunkvollen Gebäude seither nicht. Man bewundert die glatten Marmorböden, die einst ausgewählt worden waren, weil sie sich gut reinigen liessen, oder die schönen Malereien an den Wänden, die von den fehlenden Vorhängen ablenken sollen, auf die damals aus hygienischen Gründen verzichtet wurde. Auch die beiden Fahrstühle – einer elegant und gemütlich, einer schmucklos und kalt – erinnern daran, dass es trotz Luxus nicht alle auch lebend wieder hinausschafften. Sie begannen ihre letzte Reise im «Fahrstuhl der Toten», bevor sie mit der Kutsche oder im Winter mit dem Schlitten ins Tal gebracht wurden.

Tuberkulose ist noch immer nicht gebannt

Welch eine Gefahr einst von der Tuberkulose ausging, ist heute aus dem Bewusstsein der meisten Menschen verschwunden. Und trotzdem gehört die Krankheit weltweit immer noch zu den zehn häufigsten Todesursachen und war 2018 für 1,5 Millionen Todesfälle verantwortlich. Besonders betroffen sind Länder wie Indien, Nigeria oder die Philippinen. Ein immer grösser wer-

dendes Problem ist die Tatsache, dass die Tuberkuloseerreger sich schnell verändern können und so resistent werden gegen Antibiotika. Aus diesem Grund greife man heute manchmal wieder auf die Antibiotika zurück, die in den 1940er-Jahren gegen Tuberkulose entwickelt wurden, erklärt Klaus Bergamin, der heute als Experte in Davos, der ehemaligen Hochburg der Tuberkulosekliniken, Führungen anbietet. In der Schweiz gibt es laut Bundesamt für Gesundheit jährlich rund 500 Erkrankungen, betroffen sind meist Personen aus Ländern, in denen Tuberkulose häufig vorkommt, sowie ältere Menschen, die sich noch als Kind angesteckt haben und bei denen die Krankheit erst Jahrzehnte später ausbricht. Und obwohl sie heute ihr Leiden im Krankenhaus behandeln lassen, reisen einige von ihnen immer noch nach Davos, um sich dort zu erholen.

Zur Person



Klaus Bergamin (*1938) ist seit 1962 in Davos tätig, zuerst als Primarlehrer, dann als Musiklehrer und Chorleiter. Heute ist er Lokalhistoriker, Beauftragter für den Kulturgüterschutz der Gemeinde und Kulturpreisträger der Landschaft Davos.

Tuberkulose – auch heute noch ein Thema

Das Tuberkulose-Zentrum von LUNGE ZÜRICH fungiert als regionales Kompetenzzentrum und beantwortet viele Anfragen von Interessierten, Betroffenen sowie Ärztinnen und Ärzten. Bea Začek erklärt im Interview, welche Funktion das Tuberkulose-Zentrum im Kanton Zürich erfüllt.

Text: Lisa Altorfer

Was ist das Ziel der Tuberkulose-Arbeit von LUNGE ZÜRICH?

Dank dem starken Engagement von Ärzten und Organisationen wie LUNGE ZÜRICH hat Tuberkulose hierzulande viel von ihrem Schrecken verloren. Trotzdem erkranken in der Schweiz nach wie vor jährlich etwa 500 Personen an Tuberkulose, davon rund 100 im Kanton Zürich. Unser Ziel ist es, Tuberkulose-Erkrankungen und damit eine Ausbreitung der Krankheit zu verhindern. Dafür arbeitet

das Tuberkulose-Zentrum eng mit dem Kantonsärztlichen Dienst, mit Hausärzten, Spitälern und Lungenspezialisten zusammen.

Welche Aufgaben übernimmt das Tuberkulose-Zentrum von LUNGE ZÜRICH?

Wir arbeiten mit einem Leistungsauftrag des Kantons Zürich und der Stadt Zürich zur Bekämpfung der Tuberkulose und zum Schutz der Bevölkerung. Zu unseren Aufgaben gehört einerseits die Überwachung des Therapieverlaufs, wo nötig mit direkt überwachter Medikamentenabgabe. Andererseits führen wir Umgebungsuntersuchungen durch, um eine Ausbreitung zu verhindern. Zudem gehören auch Informations- und Aufklärungsarbeiten zu unserem Aufgabenspektrum.

Wie viele Tuberkulose-Fälle gibt es im Kanton Zürich?

Letztes Jahr wurden 108 Tuberkulose-Fälle gemeldet und 89 Umgebungsun-

tersuchungen von uns durchgeführt. 1198 Personen wurden untersucht, dabei wurden 91 Infizierte und drei Kranke gefunden, diese konnten einer Behandlung zugeführt werden.

Welche Fortschritte gibt es in der Therapie von Tuberkulose?

Dass die WHO seit 2018 die Bekämpfung der Tuberkulose als oberstes Ziel definiert hat und deshalb weltweit sehr viel Geld und Ressourcen für die Eindämmung der Tuberkulose eingesetzt wird, stimmt hoffnungsvoll. Gleichzeitig wurden neue Medikamente entwickelt, die vor allem für die sehr komplexe Behandlung von multiresistenter Tuberkulose eingesetzt werden können. Diese Therapien können neu in Form von Tabletten verabreicht werden, anstatt wie bis anhin über Infusionen, welche über die Venen gelegt werden müssen. Auch ist ein neuer Impfstoff gegen Tuberkulose in Entwicklung.

Zur Person



Bea Začek leitet seit acht Jahren das Tuberkulose-Zentrum an der Wilfriedstrasse 7 in Zürich.

An wen kann ich mich bei Fragen wenden?

Die Tuberkulose ist gemäss Epidemien-gesetz eine meldepflichtige Krankheit. Die kantonale Überwachungsstelle hat der Kantonsärztliche Dienst inne. Dieser beauftragt das Tuberkulose-Zentrum von LUNGE ZÜRICH mit der Abklärungsarbeit. Bei Fragen zum Krankheitsbild, Therapie und Prävention sind die Mitarbeitenden des Tuberkulose-Zentrums gerne für Betroffene und Interessierte da.



Auskunft

Tuberkulose-Zentrum
Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich
tuberkulose@lunge-zuerich.ch
T +41 44 268 20 95

Hilft. Informiert. Wirkt.

Diese drei Worte beschreiben die Dienstleistungen und Aktivitäten von LUNGE ZÜRICH:

- LUNGE ZÜRICH hilft lungenkranken Menschen.
- LUNGE ZÜRICH informiert rund um Lunge und Luft.
- LUNGE ZÜRICH wirkt mit diversen Projekten präventiv.

LUNGE ZÜRICH ist für die Zürcher Bevölkerung da – egal ob Fragen zur Lungengesundheit bestehen, Informationen zum Rauchstopp benötigt werden, ein Lungenfunktionstest durchgeführt werden soll oder Beratungs- und Betreuungsleistungen bei Schlafapnoe oder Lungenkrankheiten wie COPD beansprucht werden. LUNGE ZÜRICH ist

der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und betreut rund 13 000 Menschen. Mit seinem Angebot erhältet und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten. Der persönliche Kontakt und die Berücksichtigung individueller Situationen liegt LUNGE ZÜRICH besonders am Herzen. Dank der lang-jährigen Erfahrung, der Fachkompetenz der Mitarbeitenden und der breiten Vernetzung im Gesundheitswesen garantiert der Verein eine hohe Angebots-Qualität. Als eine von 19 kantonalen Lungenligen gehört LUNGE ZÜRICH dem Dachverband Lungenliga Schweiz an.

DreamStation Go – Schlafapnoe macht keine Ferien

www.philips.ch/dreamfamily

innovation ✨ you



DreamStation

DreamStation Go

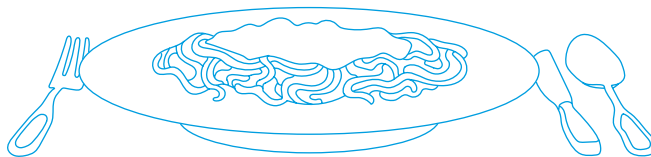
DreamWear

DreamMapper

PHILIPS

Schlaf Tipps

«Schlaf mal eine Nacht drüber, dann sieht die Welt schon wieder ganz anders aus», sagt ein altes Sprichwort. Eine erholsame Nacht wirkt manchmal Wunder. Wie wichtig gesunder Schlaf ist, merken wir erst, wenn wir ihn nicht mehr bekommen. Die Tipps von Kati Trümner, Diplompsychologin und Somnologin, können Ihnen helfen, besser zu schlafen.



Üppiges Essen

Ein kleiner Snack vor dem Schlafen wie ein Stück dunkle Schokolade oder eine Banane schadet nicht. Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie jedoch auf grössere Mengen Essen verzichten, und falls Sie in der Nacht aufwachen, lassen Sie die Finger vom Vorratsschrank. Regelmässiges Essen in der Nacht führt dazu, dass sich der Körper an die nächtliche Versorgung gewöhnt und Sie deshalb aufwachen.

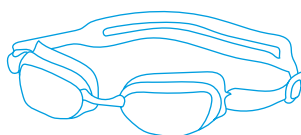


Alkohol, Kaffee, Tee, Nikotin

Alkohol, Koffein, Teein und Tabak sind für einen gesunden Schlaf nicht förderlich. Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, kann sich aber in der zweiten Nachthälfte negativ auf die Schlafqualität auswirken. Es empfiehlt sich deshalb, drei Stunden vor dem Zubettgehen auf grössere Mengen Alkohol zu verzichten. In Kombination mit Nikotin wirkt Alkohol zudem besonders schlafstörend. Den letzten Espresso oder Schwarztee sollten Sie vier Stunden vor dem Schlafengehen getrunken haben.

Entspannungstechniken

Finden Sie Ihren individuellen Weg mit Stress umzugehen. Die Angebote sind vielfältig, von autogenem Training, Yoga bis zu Musik hören oder Meditation. Ein warmes Bad mit Aromen entspannt und sorgt für ein wohliges Gefühl der Müdigkeit. Auch eine warme Bettflasche an den Füßen kann beim Einschlafen helfen.



Schlafrituale und feste Bettzeiten

Ein Abendspaziergang, ein Buch oder Entspannungsübungen, es gibt viele Möglichkeiten, sich auf die Schlafenszeit einzustimmen. Machen Sie sich einen Kräutertee oder ein Glas warme Milch zum abendlichen Ritual. Achten Sie darauf, regelmässig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit morgens aufzustehen, um Ihren Schlafrhythmus zu finden.

Sport und Bewegung

Ausdauersport wie Jogging, Schwimmen oder Nordic Walking während des Tages fördern erholsamen Schlaf. Nach 18 Uhr sollten Sie jedoch auf schwere körperliche Anstrengung verzichten. Diese regt wie Koffein oder Nikotin das sympathische Nervensystem an, welches dem Körper «Aktivität» und «Stress» signalisiert. Ein kleiner Abendspaziergang hingegen hilft, überschüssige Energie loszuwerden.



Online

Möchten Sie mehr über erholsamen Schlaf erfahren?

Im Schlafseminar vermittelt Diplompsychologin und Somnologin Kati Trümner Wissenswerte über den Schlaf und die Schlafhygiene. Dies auch mit Augenmerk auf die CPAP-Therapie, der wirksamsten Behandlungsmöglichkeit bei Schlafapnoe. www.lunge-zuerich.ch/kurse

Verlassen Sie das Bett bei Schlaflosigkeit

Wer zu viel Zeit im Bett verbringt, leidet eher an Schlafstörungen. Nutzen Sie das Bett zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Arbeiten oder Lesen. Wer nicht einschlafen kann oder nachts unfreiwillig aufwacht, sollte spätestens nach einer Viertelstunde das Bett verlassen, in einen anderen Raum gehen und sich der Entspannung und der Schlafvorbereitung hingeben: beruhigende Musik, einschläfernde Lektüre, gedämpfte Lichtverhältnisse. Schreiben Sie Ihre Gedanken in ein Tagebuch, statt daran rumzugrübeln. Vermeiden Sie grelles Licht, wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen, und schauen Sie nicht auf die Uhr. Der Blick auf die Uhr löst meist eine gedankliche und körperliche Stressreaktion aus und raubt Ihnen damit den Schlaf.

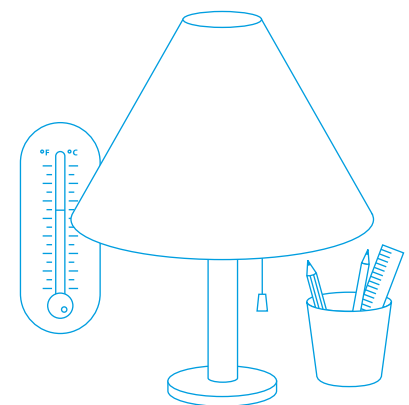
Achten Sie auf Ihre Schlafumgebung

Das Schlafzimmer sollten Sie möglichst angenehm und schlaffördernd gestalten. Wichtige Faktoren sind die Temperatur, das Licht und die Geräusche. Ruhig, dunkel und eher kühl (16 bis 18°C) sollte es sein. Die Bettdecke sollte der Jahreszeit angepasst werden, die Matratze weder zu hart noch zu weich sein. Lüften Sie das Zimmer vor dem Schlafen nochmals richtig durch. Idealerweise sollte das Schlafzimmer nicht als Arbeitszimmer dienen. Verbannen Sie den Fernseher!

Zur Person

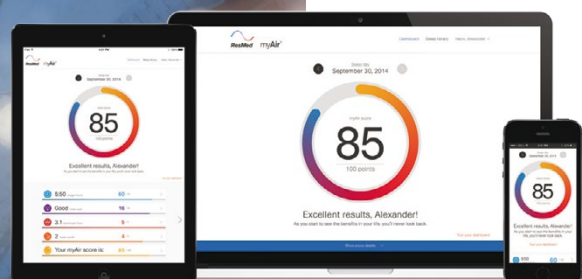


Kati Trümner ist seit 15 Jahren Diplompsychologin und Somnologin (DGSM) mit Schwerpunkt Schlafstörung im Psychiatriezentrum Clenia in Wetzikon.



Mein Leben Meine Therapie

Mit MyAir haben Sie mit einfach lesbaren Grafiken die Möglichkeit Ihre nächtlichen Schlafdaten und Ihren Therapiefortschritt zu verfolgen. Zusätzlich bietet Ihnen myAir massgeschneidertes Coaching und unterstützt Sie mit Tipps und motiviert Sie so auf Ihrem Weg zu einer erfolgreichen Therapie.



Weitere Informationen
unter myAir.resmed.eu

Feierlicher Abschluss des Jubiläumsjahres



Text: Claudia Wyrsh, Bilder: Gianni Peng

Ein abwechslungsreiches Programm, kulinarische Genüsse und musikalische Darbietungen sorgten für eine unvergessliche Jubiläumsfeier.

Am Samstag, 30. November, öffneten sich um 11 Uhr die Türen zur MAAG Halle für die 200 angemeldeten Besucherinnen und Besucher der Jubiläumsfeier. Begrüsst wurden die Gäste mit einer Ausstellung der Jubiläumspartner von LUNGE ZÜRICH, die ihre neusten Produkte präsentierten und interessierten Personen ihr Dienstleistungsangebot vorstellten. Während des Mittagessens hatten die Besucher denn auch erste Eindrücke zu besprechen, ehe der eigentliche Anlass um 12.30 Uhr begann.

Patientenerfahrungen sorgen für interessante Einblicke

Für einen fulminanten Start sowie stimmungsvolle Übergänge zwischen den verschiedenen Gesprächen und Programmpunkten sorgten Vera Kaa und ihre Band. Dr. Alexander Turk, Präsident von LUNGE ZÜRICH, hiess nach dem Eröffnungstück die zahlreichen Gäste willkommen und bat Röbi Koller, der den Anlass als Moderator begleitete, auf die Bühne. Bevor er die Bühne betreten habe, habe er tief Luft geholt – in diesem Moment sei ihm zum ersten Mal bewusst geworden, wie bedeutsam dies sei, eröffnete Röbi Koller den Gästen der ausgebuchten Jubiläumsfeier.

Rund 13000 Menschen mit Lungenkrankheiten betreut LUNGE ZÜRICH. Zwei der Krankheiten, mit denen viele der Patienten tagtäglich zu kämpfen haben, sind Schlafapnoe und COPD. Im ersten Teil des Anlasses fanden zu diesen beiden Themen Gesprächsrunden mit Betroffenen, Angehörigen und Ärzten statt, in denen die Krankheiten und der Umgang damit diskutiert wurden. So erfuhren die Anwesenden, dass in vielen Fällen der Partner bzw. die Ehefrau auf eine Schlafapnoe aufmerksam werden und ihre bessere Hälfte dazu bringen, einen Arzt aufzusuchen. Im Falle der COPD zeigte sich im Gespräch, wie wichtig das Umfeld für die betroffene Person ist und dass es auch eine Herausforderung sein kann, sich daran zu gewöhnen, dass man nicht mehr so schnell und so viel zu leisten vermag, wie man dies gerne hätte.

Feierliche Übergabe der Spendenschecks und des Pflege-Awards

Der zweite Teil des Nachmittagsprogramms startete nach einer Kaffeepause mit einer Diskussionsrunde. Der ehemalige Präsident Otto Brändli, der amtierende Präsident Alexander Turk und der Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH, Michael Schlunegger, blickten auf die ereignisreichen vergangenen 111 Jahre zurück und wagten einen Blick in die Zukunft.

Im Rahmen des Jubiläums fand Ende August der Sponsorenlauf «LungRun» zugunsten lungenkranker Kinder statt (siehe Seite 37). Dr. Alexander Turk, Präsident LUNGE ZÜRICH, überreichte die zwei Spendenschecks mit einem Betrag von je CHF 17500 an Prof. Dr. Alexander Möller, Leitender Arzt Pneumologie am Kinderspital Zürich und Präsident der «Stiftung für das lungenkranke Kind», der die Schecks stellvertretend für die beiden Spendenzwecke, die Unterstützung der «Stiftung für das lungenkranke Kind» und Forschungsprojekten des Kinderspitals Zürich, entgegennahm.

Abgeschlossen wurde die Jubiläumsfeier mit einem weiteren Highlight: der Vergabe des ersten Pflege-Awards im Bereich der Pflege und Rehabilitation von lungenkranken Patienten. Mit dem ersten Platz – dotiert mit einem Preisgeld von CHF 7000 – wurde das Projekt «Betreuung von multi-morbiden COPD-Patienten durch Physiotherapeuten» des Kantonsspitals Winterthur ausgezeichnet. Über den zweiten Platz und damit einen Gewinn von CHF 3000 durften sich die Initianten des Projektes «Kinder und Jugendliche mit Cystischer Fibrose: Förderung des Krankheitsverständnisses bei Mitschülern und Lehrpersonen» des Universitäts-Kinderspitals Zürich freuen. Mehr über die Siegerprojekte lesen Sie auf den Seiten 29 und 33.

Zu guter Letzt – und zur Überraschung der anwesenden Mitarbeitenden – bat Geschäftsführer Michael Schlunegger die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bühne um sich für ihren Einsatz zu bedanken. Mit dem Ende der Feier endete auch die letzte Aktivität im Rahmen des 111-jährigen Jubiläums – ein Jahr, das LUNGE ZÜRICH noch lange in Erinnerungen bleiben wird.













Herzlichen Dank an die Sponsoren und Medienpartner,
die uns bei der Jubiläumsfeier unterstützt haben:

AstraZeneca AG, ResMed Schweiz GmbH, Druckerei Kyburz AG, PanGas AG, Löwenstein Medical Schweiz AG,
PulmonX International Sàrl, UMB AG, VZ Insurance Services AG, Tele Züri, Radio 1 AG, Radio Zürsee AG

Mehr Lebensqualität dank neuem Therapieansatz

Das Kantonsspital Winterthur gewann den ersten Platz beim neu initiierten Pflege-Award. Das Projekt hat zum Ziel, schwerstbetroffene COPD-Patienten individuell zu betreuen und damit für mehr Sicherheit und Lebensqualität zu sorgen. Josi Schweigler erzählt, wie sich ihre Situation dank des neuen Therapieansatzes verbessert hat.

Text Claudia Wyrsch, Bilder: Sara Keller

Die Diagnose COPD erhielt Josefa Schweigler – von den meisten Josi genannt – vor rund zehn Jahren. Die Beschwerden nahmen trotz der ambulanten Lungenrehabilitation, welche sie in den vergangenen sechs Jahren zweimal in Angriff nahm, immer weiter zu, bis sich ihr Zustand aufgrund zweier Lungenentzündungen rapide verschlechterte. Sieht man die 85-Jährige heute mit ihrem Rollator durch die Gänge laufen, ist es kaum vorstellbar, dass ihr Leben vor knapp einem Jahr nur noch am seidenen Faden hing. Josi Schweigler erholte sich langsam aber sicher, seit Januar 2019 ist ein Sauerstoffgerät ihr ständiger Begleiter.

Das neue Therapieprojekt schliesst eine Behandlungslücke

Da Schweigler für die ambulante Lungenrehabilitation zu schwach war, eignete sie sich als Kandidatin für ein Pilotprojekt des interprofessionellen Teams der ambulanten pulmonalen Rehabilitation des Kantonsspitals Winterthur. Eine akute, schwere Verschlechterung der Gesundheitssituation einer COPD, eine sogenannte Exazerbation, führt meist zu einer Hospitalisation. Trotz optimaler Betreuung während des Spitalaufenthalts führen oft schon wenige Tage Bettlägerigkeit zu einem Verlust von Muskulatur und Kondition und damit einer reduzierten Lebensqualität und Selbständigkeit nach dem Spitalaustritt.

Sauerstoff für die stationäre Therapie und zur Erhaltung Ihrer Mobilität

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen

Carbagas



Ihr kompetenter Ansprechpartner seit mehr als 20 Jahren für Ihre Versorgung in der Schweiz und für Ihre Ferien im Ausland. Innovative und zuverlässige Geräte, gemäss ärztlicher Verordnung und angepasst auf die Mobilitätsbedürfnisse des Patienten. CARBAGAS Homecare – rund um die Uhr erreichbar unter der kostenlosen Hotline 0800 428 428.

www.healthcare.carbagas.ch

Air Liquide
HEALTHCARE



Seit geraumer Zeit wurde festgestellt, dass nach einer Exazerbation oftmals innert kürzester Zeit eine weitere Verschlechterung eintritt und damit auch ein weiterer Spitalaufenthalt notwendig ist. «Dies hängt oftmals mit den bereits erwähnten medizinischen beziehungsweise körperlichen Faktoren zusammen wie dem Verlust von Muskelkraft und Kondition. Psychische Faktoren spielen jedoch ebenfalls eine grosse Rolle. Nach einer Exazerbation nimmt die Angst vor einer erneuten Verschlechterung zu, was die Beschwerden massiv verstärken kann», erläutert Dr. med. Swantje Beyer, Leitende Ärztin Pneumologie am Kantonsspital Winterthur. Sie führt weiter aus: «Es fühlt sich für die Betroffenen schlimmer an, wenn sie allein zu Hause unter Atemnot leiden, als wenn sie im Spital sind, wo Hilfe nah ist.»

Das Programm möchte diesen Teufelskreis durchbrechen: Es hat zum Ziel, die Lebensqualität von schwerstbetroffenen COPD-Patienten im häuslichen Umfeld wiederherzustellen. Die Patienten werden nach der Entlassung aus dem Spital über mehrere Wochen durch einen spezialisierten Physiotherapeuten mit Hausbesuchen und Telefonberatungen engmaschig betreut. Das Therapieprogramm wird je nach Patientenbedürfnissen individuell zusammengestellt, wobei dies verschiedene Themen wie beispielsweise Wissensvertiefung, Selbstmanagement, Fitnessübungen, Inhalationstechniken oder auch psychosoziale Unterstützung bei Ängsten umfassen kann.

Vermeintlich kleine Hindernisse mit grosser Auswirkung

Zu einem individuell zusammengestellten Programm gehören ebenso persönlich abgestimmte Ziele. In Schweiglers Fall war das wichtigste Ziel, dass sie die Wohnung wieder verlassen konnte. Ihre damalige Wohnsituation kombiniert mit einem Rückenleiden, dem Rollator und der COPD verunmöglichten es ihr, ihr Zuhause zu verlassen. Ein Umstand, welcher der früher so aktiven und reisefreudigen Frau zusätzlich schwer auf das Gemüt schlug. «Durch den Kontakt mit der Verwaltung konnten wir die Situation lösen, sodass Frau Schweigler ihre Wohnung problemlos verlassen und nun pro Woche drei bis vier Spaziergänge unternehmen kann», erzählt Spencer Rezek, der auf Lungenkrankheiten spezialisierte Physiotherapeut, welcher die Patientin betreut. Durch die Hausbesuche, die Teil des Betreuungsprojektes sind, ist ihm bewusst geworden, dass kleinste Hindernisse, welche für gesunde Mitmenschen kein

Problem darstellen, für Lungenkranke unüberwindbar erscheinen. Er erklärt: «Drei kleine Treppenstufen können ein Grund sein, dass jemand seine Wohnung nicht mehr verlassen kann. Das ist eine massive Einschränkung und verstärkt – selbstverständlich – das Gefühl einer Ohnmacht.»

Ein weiteres Ziel Schweiglers konnte dank der gesundheitlichen Verbesserung, welche die Therapie mit sich brachte, ebenfalls schon erreicht werden: Gemeinsam mit ihrer Schwiegertochter kann sie wieder nach Steckborn fahren und dort Zeit in ihrem Wohnwagen verbringen. Ein Ort, der ihr während den Monaten, in denen sie die Wohnung nicht mehr verlassen konnte, schmerzlich fehlte. Ist ein Ziel erreicht, kann man sich ein neues setzen. Die Projektteilnehmerin erzählt: «Mein Leben lang war ich aktiv, bin gerne gereist und war – auch beruflich bei

Zu den Personen



Josi Schweigler erhielt vor zehn Jahren die Diagnose COPD. Sie schwingt gerne den Kochlöffel und verwöhnt ihre Familie mit leckeren Speisen. Zudem geniesst die reisefreudige Rentnerin die Zeit, die sie in ihrem Wohnwagen am Bodensee verbringen kann.



Dr. med. Swantje Beyer ist Leitende Ärztin Pneumologie am Kantonsspital Winterthur.



Spencer Rezek, BSc Physiotherapie, ist Klinischer Spezialist pulmonal am Kantonsspital Winterthur.



der Arbeit im Restaurant – non-stop auf den Beinen.» Als junge Frau sei sie zum Beispiel mit dem Rucksack durch Asien gereist. Wieder auf Reisen gehen zu können, das wäre wunderbar. «Oder tanzen! Tanzen gehen wäre auch sehr schön», ergänzt sie mit einem Schmunzeln.

Ein Therapieansatz mit Potential

Jedes Projekt hält für die Verantwortlichen, die es planen und in Angriff nehmen, die eine oder andere Überraschung bereit. So auch für das Team des Kantonsspitals Winterthur. Zu Beginn habe man gedacht, dass ein Standardprogramm mit einigen individuellen Anpassungen ein idealer Ansatz wäre. Es habe sich aber schnell gezeigt, dass jedes einzelne Therapieprogramm zu 100 Prozent individuell auf den betroffenen Patienten zugeschnitten sein müsse. Spencer Rezek erklärt: «Es spielen zahlreiche Faktoren in den Therapieerfolg hinein und diese müssen berücksichtigt werden: die Bedürfnisse und Ziele des Patienten, seine Motivation, sein Charakter, seine Alltags- und seine familiäre Situation sowie viele weitere Einflüsse. Je besser wir diese Faktoren kennen, desto besser können wir einen gemeinsamen Therapieweg bestimmen und begehen.» Ein weiterer Erfolgsfaktor ist der Austausch mit dem Hausarzt sowie allenfalls der Spitex, der für alle Seiten positive Effekte hat. Doch wie geht es mit dem Therapieprojekt weiter? Wie Dr. med. Swantje Beyer erzählt, werden verschiedene Ansätze geprüft: «Es besteht seitens der Patientinnen und Patienten ein

klares Bedürfnis. Damit wir diesem nachkommen können, würden wir gerne unseren geografischen Radius, in dem wir die Therapie anbieten können, vergrössern. Dadurch würden sich die Wegzeiten für die Hausbesuche natürlich erhöhen. Hier stellt sich aktuell noch die Frage, wie wir das bewerkstelligen können – auch unter Anbetracht der Tatsache, dass das involvierte Personal hochqualifiziert und spezialisiert ist.» Spencer Rezek ist vom Projekt überzeugt: «Bei der Zusammenarbeit mit jedem einzelnen Patienten war es bis jetzt möglich, die bestehende Situation zu verbessern. Das bestärkt uns in unserer Arbeit – und wer weiss, vielleicht erhalte ich von Frau Schweigler bald einmal eine Grusskarte von einer Reise?»

Im Jubiläumsjahr vergab LUNGE ZÜRICH zum ersten Mal den neu geschaffenen Pflege-Award. Prämiert wurden innovative und herausragende Projekte im Bereich der Pflege, Betreuung und Rehabilitation von lungenkranken Patienten. Aus sechs eingereichten Projekten wurden im Juni zwei Gewinner erkoren. Die Preisvergabe fand im Rahmen der Jubiläumsfeier am 30. November 2019 statt.

Wieso? Weshalb? Warum?

Mit seinem Projekt gewann das Kinderspital Zürich im Rahmen des Pflege-Awards die Silbermedaille. Um das Verständnis von Lehrpersonen und Schülern für Klassenkameraden mit Cystischer Fibrose zu fördern, führen sie Kindergarten- und Schulbesuche durch. Ein Projekt, welches betroffenen Kindern hilft, einfach Kind zu sein.

Text: Lisa Altorfer, Bilder: Marlene Zuppiger

Klassenausflüge stellen für viele Kinder ein Highlight während des Schuljahres dar: Man freut sich auf den eingepackten Znüni, erfährt Neues ausserhalb des Klassenraumes und erlebt spannende Abenteuer mit den Gspändli. Und weil Kinder einfach Kinder sind, so wird das eine oder andere Kleidungsstück auf der Entdeckungsreise auch mal dreckig oder nass.

Vor allem Letzteres traf auf die Drittklässler der Primarschule Merishausen zu, als sie auf ihrem Klassenausflug an einem Brunnen vorbeiliefen – wer könnte denn da schon der Versuchung widerstehen, seine Mitschüler ein bisschen nass zu spritzen? Freudig stürzten sich einige Kinder in das nasse Vergnügen. Nach kurzer Zeit passierte für aussenstehende Betrachter etwas Ungewöhnliches: Die noch trocken gebliebenen Kinder stellten sich beschützend um eines der Mädchen auf und erstellten so einen Schutzwall gegen die feuchtföhliche Angelegenheit der Mitschüler. Der Grund: Ihre Klassenkameradin, Laura, leidet an Cystischer Fibrose, einer Stoffwechselerkrankung, bei der Betroffene ein erhöhtes Infektionsrisiko haben. Die Kinder wissen: Abgestandenes Wasser wie jenes im Brunnen sollte Laura meiden. Dass die Klasse sich mit der Krankheit so gut auskennt, verdankt Laura einem Projekt des Kinderspitals Zürich.

Scham und Unsicherheit

Cystische Fibrose (CF) ist eine vererbte Stoffwechselerkrankung, bei der sich zäher Schleim in verschiedenen Organen

bildet und deren Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt. Am stärksten sind die Lunge und der Magen-Darm-Trakt betroffen. In der Schweiz leben circa 1000 Personen, die an CF erkrankt sind, und die Hälfte davon sind Kinder. Kinder mit CF können aber wie ihre Altersgenossen den regulären Kindergarten und anschliessend die Schule besuchen.

Den meisten Kindern mit CF sieht man nicht an, dass sie an einer stark einschränkenden Erkrankung leiden. Daher ist es für manche Mitschüler oder auch Lehrpersonen nicht immer klar, was die Krankheit und die damit verbundenen Therapien für die CF-Betroffenen bedeuten. In der Schule müssen kaum Medikamente eingenommen oder Therapien durchgeführt werden. Eine Ausnahme stellen die Verdauungsenzyme dar, die auch während der Kindergarten- oder Schulzeit zu den Mahlzeiten eingenommen werden müssen sowie die strikte Einhaltung von bestimmten Hygieneregeln. Zudem fehlen betroffene Kinder aufgrund der regelmässigen CF-Sprechstunden und -Kontrollen immer mal wieder im Unterricht.

Viele an CF erkrankte Kinder empfinden es als mühsam, sich gegenüber ihren Mitschülern bezüglich der Einnahme der Verdauungsenzyme oder des Hustens ständig erklären zu müssen. In jungem Alter fällt es ihnen oftmals schwer, eine genaue Erklärung abzugeben, da sie selbst die Bedeutung und Auswirkung ihrer Krankheit noch nicht ganz verstehen. In extremen Fällen schämen sie sich gar, die Verdauungsenzyme beim Mittagstisch einzunehmen, was zur Folge hat, dass sie

dies heimlich oder gar nicht tun. Die fehlende Einnahme der Medikamente fällt den Eltern des Kindes natürlich auf, da es zu Bauchschmerzen und Durchfällen führt, weshalb sich die Eltern verständlicherweise in Bezug auf die Handhabung der Erkrankung im schulischen Umfeld unsicher fühlen, auch hinsichtlich der Beachtung der Hygieneregeln. Für Lehrpersonen kann ein Schüler oder eine Schülerin mit CF ebenfalls eine Umstellung bedeuten. Die Informationen, die sie über CF erhalten, können überfordern oder die Angst hervorrufen, etwas falsch zu machen.

Im Wissen liegt der Schlüssel zum Erfolg

Um diese Unsicherheiten abzubauen und damit Kinder mit CF einen so normal als möglichen Schulalltag erfahren dürfen, rief das Kinderspital Zürich vor drei Jahren das Projekt «Kinder und Jugendliche mit Cystischer Fibrose: Förderung des Krankheitsverständnisses bei Mitschülern und Lehrpersonen» ins Leben. Mittels Schulbesuche durch eine Pflegeexpertin APN (Advanced Practice Nurse) soll die Lücke im Bereich der Patientenversorgung im Kindergarten oder in Schulen vor Ort geschlossen werden. «In den CF-Sprechstunden bieten wir unseren Patienten und deren Familien einen Kindergarten- beziehungsweise Schulbesuch an. Zusammen besprechen wir, welche Schwerpunkte beim Besuch gesetzt werden sollen, beispielsweise der Umgang mit dem Händedesinfektionsmittel oder

stehendem Wasser», erklärt Angela Röst, Pflegeexpertin APN und Initiantin des Projekts. Für die Schulen und Familien sind die Besuche kostenlos. Im Rahmen einer oder zwei Schullektionen wird den Schülern und Lehrpersonen auf einfache Art und Weise das Krankheitsbild aufgezeigt und erklärt, wie CF sich auf Betroffene auswirkt. «Ich verwende zum Beispiel zwei aufgeschnittene Rohre und etwas Spülmittel, um der Klasse zu erklären, wie sich der Schleim in den Lungen festsetzt», so Röst.

Die betroffenen Kinder nehmen zudem ihre eigenen Therapie-Gegenstände mit, die sie den Kameradinnen und Kameraden eigenständig zeigen dürfen, falls sie dies möchten. In Laura Bawendis Fall wurden Inhalationsgerät, Vitamin-Tabletten, Desinfektionsmittel, Nasendusche und die Enzymkapseln in den Schulranzen gepackt, die sie fleissig ihren Gspändli demonstrierte. «Besonders gut hat es mir gefallen, den andern die Nasendusche zu zeigen, weil ich dort das Wasser rausdrücken durfte», erzählt Laura grinsend.

Vor gut einem halben Jahr besuchte Röst Lauras Klasse in Merishausen im Kanton Schaffhausen. Die Schülerinnen und Schüler lauschten den Erklärungen der Pflegeexpertin aufmerksam und stellten zahlreiche Fragen: Wieso? Weshalb? Warum? Doch auch die zwei anwesenden Lehrerinnen sowie die Heilpädagogin erlebten einige Aha-Erlebnisse: «Es herrschte eine sehr interessierte Stimmung», bestätigt Sabina Hanks, eine von Lauras Lehrerinnen und ergänzt: «Auch wir Lehrpersonen konnten massgeblich vom Besuch profitieren. Beispielsweise erfuhren wir viel über die Therapie ausserhalb des Klassenraumes, wovon wir im Normalfall nicht viel mitbekommen. So war mir zum Beispiel nicht klar, wie viel Zeit das tägliche Inhalieren in Anspruch nimmt. Solches Wissen verschafft viel Klarheit und hilft, besser mit der Situation umzugehen.» Am meisten gebracht hat der Schulbesuch aber der jungen Betroffenen, Laura. «Seit Frau Röst bei Laura in der Klasse war, ist sie viel entspannter. Sie wird nicht mehr ständig auf die Einnahme der Verdauungsenzyme angesprochen. Und wenn doch, dann weil ihr die Klassenkameraden nun sogar helfen, an die Einnahme am Mittag zu denken», sagt Lauras Mutter, Franziska Bawendi.

Krank oder nicht: Kinder bleiben Kinder

Bisher konnte Röst insgesamt elf Kindergarten- und Schulbesuche durchführen. Die Feedbacks von Seiten der Eltern, aber auch der Kinder fielen stets sehr positiv aus. Für das Projekt



Online

Die Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose (CFCH) ist eine Non-Profit-Organisation mit dem Ziel, die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern: www.cfch.ch

Die Swiss Working Group for Cystic Fibrosis ist eine Vereinigung von Fachpersonen, die Menschen mit CF betreuen und in wissenschaftliche Projekte zur CF involviert sind. www.sgpp-sspp.ch

Das Universitäts-Kinderspital Zürich ist das grösste Zentrum für Pädiatrie und Kinderchirurgie in der Schweiz. Die Trägerschaft des Kinderspitals Zürich ist die Eleonorenstiftung, eine private, gemeinnützige Stiftung. www.kispi.uzh.ch





Beim Schulbesuch lernte Sabina Hanco, dass auch das tägliche Inhalieren zur CF-Therapie gehört und viel Zeit in Anspruch nimmt.

wünscht sich die Pflegeexpertin, dieses für noch mehr Patienten zugänglich zu machen: «Im Moment ist unser Angebot noch wenig bekannt. Auf Basis der bisher gemachten Erfahrungen und Rückmeldungen wollen wir das Projekt im Kinderspital Zürich weiter ausbauen und bewerben, damit noch mehr Kinder, Eltern und Lehrpersonen davon profitieren können, auch in anderen Fachbereichen.»

Nach dem Schulbesuch durfte Laura eine neu gewonnene Normalität im Schulalltag geniessen. Die offene Thematisierung ihrer Anliegen befriedigte die Neugier ihrer Mitschüler und wandelte ihre Krankheit von etwas Fremdem zu etwas Gewöhnlichem. Neu wurden in Merishausen die dritte und vierte Primarklasse zusammengelegt, was zu Folge hat, dass die neuen Mitschüler nun wieder vermehrt Fragen stellen. «Das nervt ein bisschen, aber Lisa hilft mir beim Erklären», sagt Laura und meint damit ihre beste Freundin und Nachbarin. Schliesslich sind nun auch Lisa und ihre Altersgenossen Profis auf dem Gebiet der Cystischen Fibrose. Die Familie Bawendi würde einen Kindergarten- oder Schulbesuch auf jeden Fall weiterempfehlen.

Laura selbst fühlt sich immer wohler im Umgang mit der Erkrankung. Seit Kurzem findet sie sogar Gefallen daran, ihren engsten Freunden im eigenen Heim ihre Therapiegeräte zu demonstrieren – und wie könnte es anders sein, so sorgt auch zu Hause die Nasendusche für das meiste Gekicher. Kinder bleiben nun mal Kinder, egal ob mit oder ohne Krankheit.

Zu den Personen



Die Familie Bawendi (von links: Laura, Franziska und Elina. Es fehlt: Vater Rolf Bawendi) lebt seit 2007 in Merishausen, Schaffhausen. Laura geht seit diesem Sommer in die vierte Primarklasse, ihre Lieblingsfächer sind Malen und Werken. Die zwei Jahre jüngere Schwester Elina besucht die zweite Klasse und geht am liebsten in den Handarbeitsunterricht. Franziska ist seit dreizehn Jahren mit ihrem Mann, Rolf, verheiratet.



Seit vier Jahren arbeitet Angela Röst im Kinderspital Zürich als Pflegeexpertin APN, spezialisiert auf Cystische Fibrose. Bei der Vergabe des ersten Pflege-Awards landete Röst mit ihrem Projekt auf dem zweiten Platz und gewann somit das Preisgeld von 3000 Franken für den Ausbau des Schulbesuch-Konzepts. Die 35-Jährige lebt mit ihrem Mann in Rapperswil-Jona, seit Frühjahr 2019 darf sich das Paar über Familienzuwachs freuen.



Sabina Hanco ist 41 Jahre alt und lebt in Schaffhausen. Seit 17 Jahren ist sie Primarlehrerin, 11 Jahre davon unterrichtete sie in Merishausen. In ihrer Freizeit singt Sabina gerne und ist viel im Freien unterwegs, sei dies im Sommer auf dem Velo oder im Winter auf Skiern.



1890 x 1,11 km zugunsten lungen- kranker Kinder

Text: Christhe Anderes, Bilder: Gianni Peng

Anlässlich des 111-Jahre-Jubiläums führte LUNGE ZÜRICH am Samstag, 24. August 2019, einen Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder rund um das Einkaufszentrum Sihlcity durch.

Rund 150 Läuferinnen und Läufer haben sich als Teams, Eltern-Kind-Gespann oder Einzelkämpfer angemeldet und mit ihrem Einsatz Geld für die «Stiftung für das lungenkranke Kind» und Forschungsprojekte des Kinderspitals Zürich gesammelt. Läufer und Sponsoren erzielten gemeinsam eine Spendensumme von CHF 35000.

Laufen für einen guten Zweck

Eine chronische Erkrankung bedarf einer guten medizinischen Versorgung sowie starker Unterstützung im Alltag. Insbesondere Familien mit einem chronisch kranken Kind sind oft auf aussenstehende Hilfe angewiesen, um alles unter einen Hut zu bringen. Um lungenkranken Kindern eine optimale Behandlung anbieten zu können, sind zudem stetige Fortschritte in der Medizin notwendig. Damit betroffene Familien diese benötigte Hilfe erhalten und entsprechende Forschungsprojekte finanziert werden können, hat LUNGE ZÜRICH im Rahmen des 111-Jahre-Jubiläums den Sponsorenlauf LungRun lanciert.

Ein spannendes Erlebnis – nicht nur für die Läufer

Die Läuferinnen und Läufer fanden sich am Samstag, 24. August, in der Saalsporthalle neben dem Einkaufszentrum Sihlcity ein und bezogen ihre Startnummern für den LungRun. Neben den vorangemeldeten Teilnehmern entschieden sich einige Besucher des Einkaufszentrums vor Ort, am Sponsorenlauf teilzunehmen. Einer dieser Teilnehmer war Daniel Jositsch, Ständerat des Kantons Zürich, der sich spontan für den guten Zweck engagierte. Der Kalandplatz mitten im Sihlcity war derweil bereits in die Farben von LUNGE ZÜRICH gehüllt. Die Teilnehmenden des LungRuns und die Besucher des Einkaufszentrums konnten sich bei

einem Stand über den Sponsorenlauf und die weiteren Tätigkeiten des Vereins informieren. Zudem war der LuftiBus von LUNGE ZÜRICH vor Ort, in dem interessierte Personen einen kostenlosen Lungenfunktionstest durchführen konnten.

Bei gutem Wetter und ebenso guter Stimmung erfolgte um Punkt 14 Uhr der Startschuss auf dem Kalandplatz. Während 111 Minuten rannten, liefen oder marschierten die Läuferinnen und Läufer rund um das Einkaufszentrum auf einer Strecke von circa 1,11 Kilometern. Dabei zeigte sich auf der Strecke eine bunte Mischung an Teilnehmenden und Ambitionen: geübte Läuferinnen und Läufer, die möglichst viele Runden rennen wollten und teilweise sogar 22 Runden – und damit mehr als die Strecke eines Halbmarathons – schafften. Aber auch weniger trainierte Teilnehmende oder Eltern mit kleinen Kindern, die es zeitweise oder während des ganzen Laufs etwas gemütlicher nahmen. Etwas hatten aber alle gemeinsam: Den Willen, möglichst viel Geld zugunsten lungenkranker Kinder zu sammeln.

Ein beeindruckendes Ergebnis

Nach Ablauf der 111 Minuten konnte eine eindrückliche Bilanz gezogen werden: Die erschöpften, aber glücklichen Teilnehmenden legten insgesamt 1890 Runden zurück. Damit erzielten die Läuferinnen, Läufer und deren persönliche Sponsoren sowie die allgemeinen Event-Sponsoren gemeinsam einen Spendenbetrag von CHF 35000. Dieser Betrag kommt vollumfänglich der «Stiftung für das lungenkranke Kind» und Forschungsprojekten des Kinderspitals Zürich zugute. Die beiden entsprechenden Spendenschecks wurden am Jubiläumsanlass vom 30. November (siehe Seite 21) feierlich von Dr. med. Alexander Turk, Präsident LUNGE ZÜRICH an Prof. Dr. med. Alexander Möller übergeben.

Alexander Turk, Präsident LUNGE ZÜRICH und selbst Läufer am LungRun, war begeistert vom Einsatz der Teilnehmenden: «Das grosse Engagement hat uns beeindruckt und sehr gefreut. Wir bedanken uns bei allen Läuferinnen und Läufern und ihren Sponsoren, die den LungRun zu einem erfolgreichen Anlass gemacht haben!»









Herzlichen Dank an die Sponsoren und Medienpartner, die uns beim «LungRun – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder» unterstützt haben:

Druckerei Kyburz AG, PanGas AG, Löwenstein Medical Schweiz AG, Philips AG, ResMed Schweiz GmbH, Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, Tele Züri, Radio 1 AG, Radio Zürisee AG

Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt

Immer schneller, weiter, höher und immer mehr: In den letzten Jahren hat ein Lebensstil Einzug gehalten, der – gefühlt – kaum mehr Rast erlaubt. Doch genau diese Rast benötigt fast jeder Mensch, um neue Energie schöpfen zu können. Verschiedene Tipps und Tricks zeigen, wie man sich auch in hektischen Zeiten dank Achtsamkeit kleinere und grössere «Ruheinseln» schaffen kann.

Text: Lorena Mende

Sie sitzen am Frühstückstisch. In fünf Minuten müssten Sie eigentlich bereits aus dem Haus sein. Schnell trinken Sie Ihren Kaffee und schlingen, obwohl Sie gar nicht wirklich hungrig sind, das Frühstück hinunter. Währenddessen checken Sie andauernd Ihr Handy oder überfliegen gehetzt die Zeitung vom Vortag. Ihre Gedanken sind dabei aber ganz woanders: Sie dürfen auf keinen Fall zu spät zur Arbeit kommen, hoffentlich denkt der Partner daran, noch einkaufen zu gehen, in ein paar Tagen hat Ihre beste Freundin Geburtstag und Sie haben noch kein Geschenk, die Hemden sollten Sie auch endlich aus der Reinigung holen und so weiter.

Achtsamkeit – was bedeutet das überhaupt?

Ein achtsames Frühstück ist das genaue Gegenteil dieses Szenarios. Sie legen Ihr Smartphone, Ihre Zeitung – egal ob digital oder in Papierform – oder Ihre Aufgabenliste weg, konzentrieren sich auf das, was Sie essen und trinken, und sind mit Ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist die Übersetzung des englischen Begriffs *mindfulness* und bedeutet die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Momentes. Das inkludiert Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke und mehr. In der Psychologie wird Achtsamkeit als eine spezielle Form der Aufmerksamkeit beschrieben, die den Fokus auf die Gegenwart und den aktuellen Moment lenkt.

Weshalb braucht es Achtsamkeit im Alltag?

Unser zunehmend hektischer Lebensstil bedingt je länger je mehr, dass wir zwischendurch wirklich zur Ruhe kommen sollten. Ein gesunder, genügend langer, tiefer Schlaf ist ein relevanter «Ruhemoment» im Tagesablauf. Achtsamkeit kann uns tagsüber zu ruhigen Momenten verhelfen. Und – ungeachtet des möglichen Beigeschmacks von Esoterik – ist Achtsamkeitstraining wirksam und bringt verschiedene Vorteile:

- Achtsamkeitsübungen helfen nachweislich bei der Behandlung von Schlafstörungen.
- Regelmässiges Achtsamkeitstraining erhöht die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn, was zu einer allgemein positiven Lebenseinstellung führt und psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Ängsten vorbeugen kann.
- Achtsamkeit reduziert Ihren Stress-Level, Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt dadurch zu.
- Mit Achtsamkeitsübungen können negative Gefühle wie Wut, Ärger oder Aggression merklich verringert werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Übungen, die die Achtsamkeit erhöhen und weiterführende Buch- und Podcastempfehlungen zum Thema. Probieren Sie es einfach mal aus. Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls es nicht auf Anhieb funktionieren sollte. Achtsamkeit kann und muss man oftmals durch stetiges Training erlernen.

Achtsamkeitsübungen

Führen lassen

Selbst bei einem Spaziergang in vertrauter Umgebung lassen sich zahlreiche neue Sinneseindrücke gewinnen und die bewusste Wahrnehmung stärken.

Wenn Sie das nächste Mal einen Spaziergang machen, lassen Sie sich von Ihrer Begleitperson führen. Sie haben also die Augen geschlossen und werden geführt. Sie können sicher sein, dass ein solch geführter Spaziergang für Sie zu einem völlig neuen Erlebnis wird.



Aufmerksamkeit beim Essen

Wir essen täglich mehrmals. Doch oft tun wir dies völlig unachtsam, schreiben nebenbei noch eine Nachricht auf dem Handy, telefonieren, lesen etwas oder schauen fern.

Schliessen Sie beim Essen die Augen und lassen Sie sich von jemandem eine Ihnen unbekannte Speise geben. «Erfühlen» Sie die Konsistenz. Schmecken Sie die unterschiedlichen Aromen heraus und versuchen Sie zu erraten, was es sein könnte.

Alternativ reicht es auch, einmal Handy und Zeitung wegzulegen, den Fernseher abzustellen und beim Kauen einfach die Augen zu schliessen.



Moment der Ruhe

In der heutigen Gesellschaft, in der alles immer sofort und gleichzeitig geschehen muss und ständige Erreichbarkeit erwartet wird, ist es wichtig, sich eine Auszeit vom Smartphone zu nehmen.

Schalten Sie das Smartphone für ein paar Minuten oder vielleicht auch Stunden aus oder legen Sie es weg. Und «weg» heisst nicht, vor sich auf den Tisch, sondern irgendwohin, wo man es weder sieht noch hört. So können Sie einen Moment der Ruhe geniessen.



Buchempfehlungen

Achtsamkeitsübungen.

Experimente mit einem anderen Lebensgefühl

von M. Hubbertz, Junfermann, 2011

ISBN: 978-3-87387-816-7

Das Achtsamkeitstraining:

20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

von D. Penman, 2015

ISBN: 978-3-442-22072-4

Das kleine Buch vom achtsamen Leben

von P. Collard. Heyne Taschenb., 2016

ISBN: 978-3-453-70310-0



Apps

Die AchtsamkeitsApp

Diese App bietet Ihnen einige kostenlose Meditationen sowie Erinnerungen, Hinweise und eine Einführung in das Thema Achtsamkeit. Kostenlose Premiumversion für einen Monat verfügbar, danach kostenpflichtig.

7Mind Meditation & Achtsamkeit

Mit verschiedenen Übungen und Meditationen bietet diese App einen guten Einstieg ins Thema Achtsamkeit im Alltag. Gratisversion mit Grundlagen und kostenpflichtige Abos verfügbar.

Headspace

Auch Headspace bietet Meditationen für diverse Situationen an und hilft beim Einschlafen, bei negativen Gefühlen und für mehr Achtsamkeit im Alltag. Kostenloses zehntätiges Programm, danach kostenpflichtig.



Podcasts (auf Spotify)

The Mindfulness Sessions – Sarah Desai

Für mehr Achtsamkeit

Achtsamkeit leben – Peter Beer

Was es braucht, um in dieser Gesellschaft zufrieden und erfolgreich zu sein

Willkommen bei dir – der 7Mind-Podcast

Kleine und grosse Denkanstösse für ein gelassenes und erfülltes Leben

Darum bin ich Mitglied

Monica Herkenrath ist Mitglied von LUNGE ZÜRICH.

Durch ihre Mitgliedschaft setzt sie sich für die Anliegen von Lungenkranken ein und unterstützt das Engagement des Vereins.

Mein Mann leidet an einer COPD mit Emphysem. Zu Beginn seiner Erkrankung hatte dies unter anderem zur Folge, dass er stark an Gewicht verlor und sich sehr schwach fühlte. Da ich nicht wusste, wie mit der Situation umgehen, wendete ich mich an LUNGE ZÜRICH. Wir wurden kompetent beraten und erhielten viele nützliche Informationen zur Krankheit, Therapie und zur Zusammenarbeit mit Fachärzten. Zudem besuchten mein Mann und ich gemeinsam diverse Kurse von LUNGE ZÜRICH, zum Beispiel den Kurs «Besser leben mit COPD», wovon wir beide sehr profitierten.

Dank LUNGE ZÜRICH fühle ich mich im Umgang mit der Lungenkrankheit meines Mannes sicherer. Damit auch andere Lungenkranke und Angehörige diese Unterstützung erhalten, bin ich Mitglied des Vereins.

«Dank LUNGE ZÜRICH fühle ich mich im Umgang mit der Lungenkrankheit meines Mannes sicherer. Damit auch andere Lungenkranke und Angehörige diese Unterstützung erhalten, bin ich Mitglied des Vereins.»

Monica Herkenrath, Wallisellen, Angehörige



Auskunft

Möchten Sie Mitglied werden? Eine Mitgliedschaft steht allen interessierten Einzelpersonen (20 Franken pro Jahr) und Organisationen (100 Franken pro Jahr) offen. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme:
0800 07 08 09, mitglieder@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch/mitglieder



SoClean vernichtet
99,9%
der PAP-Keime
und Bakterien

Das weltweit erste **automatisierte** CPAP - Desinfektionsgerät

- Einfach und schnell
- Für einen frischen und sauberen Schlaf

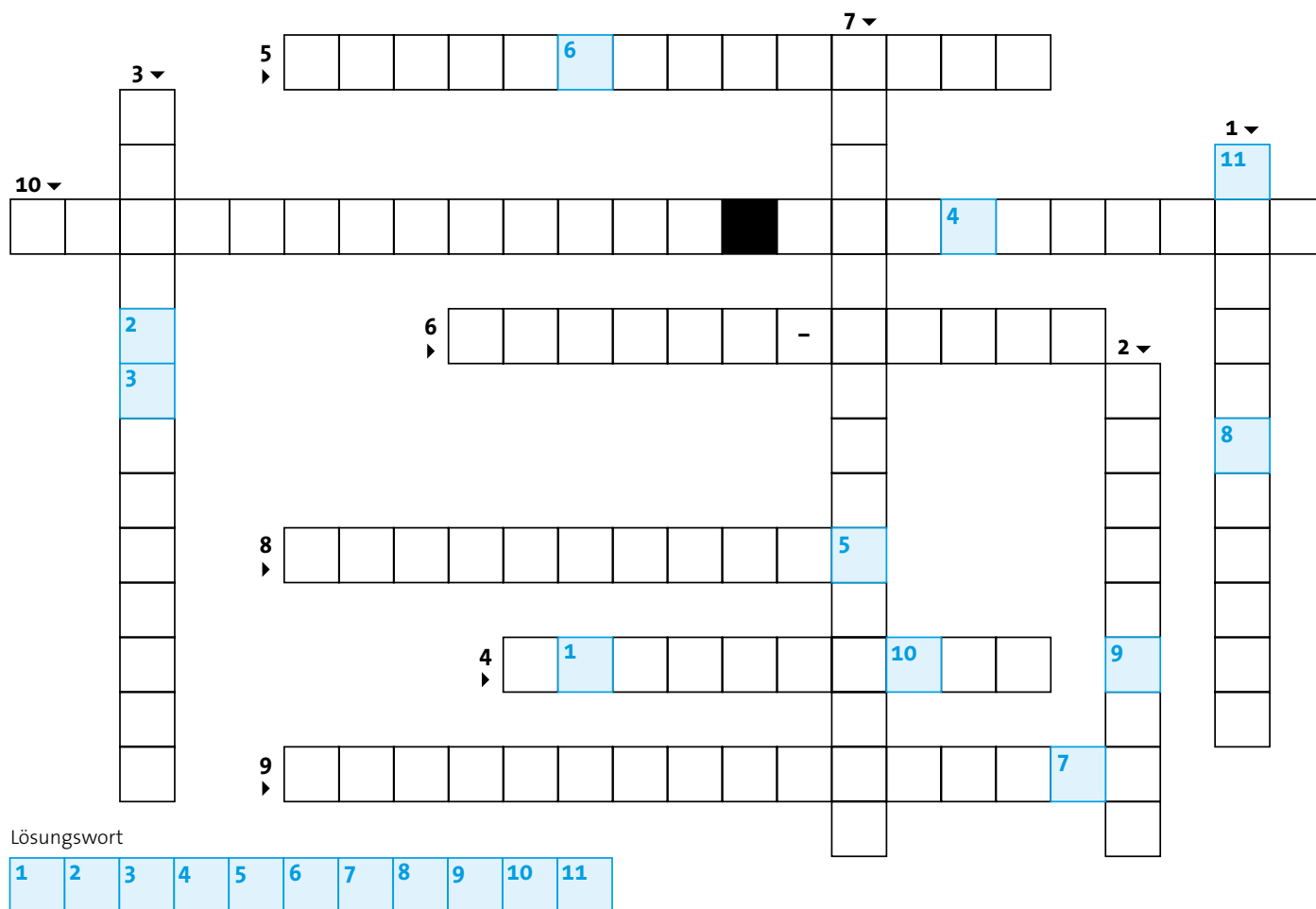
somnovum
Tel: 062 724 11 12
Bestellen Sie jetzt unter www.shop.somnovum.ch

Jetzt online bestellen und

10% sparen!*

Rabattcode: **ZÜRCHAIR**

* Angebot gültig bis 31.12.2019



Rätsel

- 1 Zur Bekämpfung dieser Krankheit wurde LUNGE ZÜRICH 1908 gegründet.
- 2 Das hat im Schlafzimmer nichts zu suchen.
- 3 Das veranstaltete Klaus Bergamin 1954 im Lungensanatorium Sanitas in Davos, da sich seine Familie die monatlichen Kosten nicht leisten konnte.
- 4 Das kam bei «Atemlos – Die Show» garantiert nicht auf.
- 5 Geht Ende 2019 für LUNGE ZÜRICH zu Ende.
- 6 Wurde an der Jubiläumsfeier zum ersten Mal vergeben.
- 7 Damit beendete LUNGE ZÜRICH am 30. November das 111-Jahre-Jubiläum.
- 8 Das gibt Kati Trümner, Diplompsychologin und Somnologin, in diesem Magazin.
- 9 Das sollte Laura zu den Mahlzeiten einnehmen.
- 10 Dieses Spital gewann den ersten Platz beim Pflege-Award.

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail mit Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmeschluss ist der 15. Januar 2020.

Hauptpreis

Der Lichtwecker Wake-Up Light von Philips simuliert einen Sonnenaufgang und holt Sie damit sanft aus dem Schlaf, für einen entspannteren Start in den Tag.

Weitere Preise

5x einen Automatik-Taschenschirm, mit dem Sie jedem Unwetter trotzen.

Herausgeber: Verein Lunge Zürich, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Lisa Altorfer, Christine Anderes, Lorena Mende, Tanja Sele, Claudia Wyrsh, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, www.buero4.ch
Korrektur: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Umschlagfotografie: Sara Keller, Cupcakes und Torte von Cupcake affair, Zürich
Fotografien: Dokumentationsbibliothek Davos (S. 14, 15), Sara Keller (S. 4, 5, 30, 32), Gianni Peng (S. 7–12, 21–28, 37–42), Marlene Zuppiger (S. 35, 36)
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 und

Tuberkulose-Zentrum

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

