

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

# zürch'air

Herbst 2020 · Stahl, Glas und ganz viel Luft  
«Haus der Lunge» – ein neues Konzept <sup>4</sup> /  
Trotz drei Atemwegserkrankungen: Werner Stark  
ist nicht zu stoppen <sup>7</sup> / Corona-Pandemie –  
ein Zwischenfazit <sup>20</sup> / Lassen Sie uns über  
Sexualität sprechen <sup>24</sup>



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.





Liebe Leserinnen und Leser

In der neuesten Ausgabe des Magazins zürch'air nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise, die uns zuerst an den Circle am Flughafen Zürich führt – den zukünftigen Standort des Hauptsitzes und einer neuen Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH.

Mit dem neuen Geschäftssitz werden wir auch die zukünftige Ausrichtung unserer Dienstleistungen überdenken und das Konzept «Haus der Lunge» einführen. Was genau wir darunter verstehen, erfahren Sie auf den Seiten 4 bis 5.

Manchmal schlägt das Schicksal gnadenlos zu. Warum dem so ist und wie Werner Stark seinem Namen alle Ehre macht, wird im Patientenporträt ab Seite 7 geschildert.

«Let's talk about sex» ist nicht nur der Titel eines Liedes der Gruppe Salt-N-Pepa aus dem Jahr 1991, sondern auch das Thema des Artikels ab Seite 24. Der Mensch ist ein sexuelles Wesen und hat das Bedürfnis, seine Sexualität und Intimität auszuleben. Dies trifft sowohl für Gesunde wie auch Personen mit Krankheiten zu. Mehr dazu erfahren Sie im Interview mit der Psychologin und Sexologin Ursina Brun del Re. Gleichzeitig erhalten Sie Tipps, wie Sie dieses Thema beim nächsten Arztbesuch ansprechen können und erfahren, warum sich manchmal sogar Fachpersonen mit dem Thema schwertun.

Und wie könnte es anders sein – das Jahresthema «Corona-Pandemie» beschäftigt auch uns und wir versuchen, ein erstes Zwischenfazit abzugeben. Aber egal wie sich die Pandemie in den nächsten Wochen und Monaten entwickeln wird, wir sind für Sie da und stehen Ihnen bei – wenn auch mit 1,5 Meter Abstand.

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk  
Präsident

## Inhalt

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 4  | «Haus der Lunge» – ein neues Konzept                               |
| 7  | Trotz drei Atemwegserkrankungen: Werner Stark ist nicht zu stoppen |
| 11 | Orientalisches Kürbis-Tomaten-Curry                                |
| 12 | So sorgen Sie für gesunde Luft in Ihren vier Wänden                |
| 14 | Stahl, Glas und ganz viel Luft                                     |
| 20 | Corona-Pandemie – ein Zwischenfazit                                |
| 24 | Lassen Sie uns über Sexualität sprechen                            |
| 30 | Rätsel                                                             |

# «Haus der Lunge» – ein neues Konzept

Mit dem neuen Behandlungskonzept «Haus der Lunge» beschreitet LUNGE ZÜRICH neue Wege. Erste Schritte wurden unternommen, neue Angebote eingeführt, aber «Haus der Lunge» wird als dynamisches Konzept kontinuierlich weiterwachsen und sich den ändernden Gegebenheiten und Bedürfnissen anpassen. Wo steht das Konzept aktuell?

Text: Claudia Wyrsch

«Haus der Lunge» – eine Bezeichnung, die auf den ersten Blick wohl täuscht. Denn wer denkt beim Begriff «Haus» nicht an etwas Festes, etwas Statisches? «Haus der Lunge» bezeichnet aber ein neues Behandlungskonzept und damit eine neue Betreuungsfilosofie, die LUNGE ZÜRICH in den kommenden Monaten und Jahren aufbauen und einführen wird. Ähnlich dem sich dauernd ändernden Gesundheitsumfeld bleibt auch das Konzept «Haus der Lunge» dynamisch und wird sich laufend anpassen.

Historisch gesehen sind die Angebote von LUNGE ZÜRICH mehrheitlich rund um Geräte oder Therapien wie zum Beispiel einem CPAP-Gerät, Sauerstoff-Konzentrator oder Inhalationsapparat entstanden. Obwohl wir bereits heute weitere Dienstleistungen wie verschiedenste Informationsmaterialien, Aufklärungskampagnen oder auch ein breites Kursangebot rund um die Krankheitsbilder anbieten, sind wir der Überzeugung, dass wir hier noch mehr leisten können. Die Grundidee des Konzeptes «Haus der Lunge» ist es, Dienstleistungen entlang des ganzen Patientenpfades anzubieten. Das heisst von der Aufklärung und Prävention zur Früherkennung, Diagnosestellung und der nachfolgenden Behandlung und Betreuung.

## **Eine stabile Ausgangslage für den weiteren Ausbau**

Die aktuell angebotenen Dienstleistungen in den Bereichen Beratung und Betreuung, Gesundheitsförderung und Prävention, Events und Kongresse sowie die Informationsunterlagen von Kommunikation und Marketing bilden ein sehr gutes Funda-

ment für die Weiterentwicklung der Angebote. Während die unterschiedlichen Fachkräfte tagtäglich damit betraut sind, dieses bestehende «Haus» zu hegen, zu pflegen und es neuen Gegebenheiten und Anforderungen anzupassen, wurde das Team von LUNGE ZÜRICH mit neuen Fachkräften ergänzt, welche sich um die Prüfung, Erarbeitung und Implementierung ganz neuer Angebote kümmern. Sobald sich diese neuen Angebote bewährt haben, wird auch eine breite Umsetzung angestrebt.

## **Erstes erweitertes Angebot im Rahmen von «Haus der Lunge»**

In einem ersten Schritt wurde unser Team mit Georg Volk, dipl. Pflegefachmann (DE) und Atmungstherapeut DGP, verstärkt, um das bereits bestehende Angebot im Bereich Heimventilation durch das Trachealkanülen- und Sekretmanagement zu erweitern (siehe [www.lunge-zuerich.ch/heimventilation](http://www.lunge-zuerich.ch/heimventilation)). Da diese Dienstleistungen durch eine Ärztin oder einen Arzt verordnet werden müssen, ging die Information diesbezüglich primär an die Fachpersonen. Die neuen Angebote umfassen jeweils die entsprechende Beratung bei den notwendigen Gerätschaften, die Schulung der betroffenen Person sowie der Angehörigen im Umgang mit der gewählten Behandlung und der Austausch mit den weiteren involvierten Fachpersonen. Georg Volk kann sich bereits wenige Monate nach der Einführung der neuen Angebote über positive Rückmeldungen freuen: «Wir konnten schon zahlreiche Anfragen entgegennehmen und Patientinnen und Patienten mit einer der neuen Dienst-

leistungen helfen. Von den Patienten selbst oder ihren Angehörigen zu erfahren, dass diese einen positiven Effekt haben und ihnen ihr Leben mit der Krankheit erleichtern, ist natürlich äusserst motivierend.»

### Institutionsübergreifende Zusammenarbeit als Schlüssel zum Erfolg

Die verbesserte und gezielte Beratung und Betreuung unserer COPD-Patientinnen und -Patienten ist das nächste Fokusthema. Zu diesem Zweck verstärkt Kathrin Reimann als Advanced Practice Nurse (APN) seit Frühjahr 2020 LUNGE ZÜRICH. Ihre Aufgabe ist es, unter Einbezug der Ärztinnen und Ärzte ein ausführliches Betreuungs- und Behandlungskonzept aufzustellen und dieses dann umzusetzen. Vieles wird in die Koordination der Behandlung einfließen. Als Patientin und Patient ist man oft mit einer breiten Palette an Informationen konfrontiert – sei dies vom Hausarzt, der Lungenfachärztin oder bei einem Spitaleintritt aufgrund einer akuten Verschlechterung und, zum Beispiel, einem nachfolgenden Rehabilitationsaufenthalt. Hier kann die APN koordinierend eingreifen, dem Patienten die verschiedenen Informationen und Anweisungen erklären und bei der Umsetzung unterstützend mitwirken. Als mögliches exemplarisches Beispiel sei hier die Medikamenteneinnahme erwähnt. Nach einem Spitalaufenthalt hat man oft neue Medikamente erhalten und es ist für die Betroffenen nicht immer klar, ob jetzt die neuen und/oder die bisherigen Medikamente eingenommen werden müssen. Ein klarer Fall für die APN!

Da für LUNGE ZÜRICH aber auch die Stimmen der Patientinnen und Patienten wichtig sind, werden wir zusammen mit der nächsten Ausgabe des COPD-Newsletters eine Umfrage durchführen, um auch dort die nötigen Bedürfnisse zu sammeln und darauf basierend bedarfsgerechte Angebote zu ent-

wickeln. Parallel dazu wurden am Universitätsspital Zürich Forschungsprojekte finanziell unterstützt (siehe [www.lunge-zuerich.ch/geschaeftsbericht](http://www.lunge-zuerich.ch/geschaeftsbericht)), um genau diese institutionsübergreifende Zusammenarbeit zu definieren. Die Erkenntnisse aus diesen Analysen werden ebenfalls in die neuen Angebote mit einfließen.

### «Haus der Lunge» – so geht es weiter

Der englische Dichter John Donne sagte einst: «Niemand ist eine Insel.» Und so ist sich auch LUNGE ZÜRICH bewusst, dass für die optimale Betreuung der Patientinnen und Patienten die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten – Hausärzten, zuweisenden Lungenfachärzten, Spitälern, weiteren involvierten Institutionen, Angehörigen – nötig ist. Nur so ist langfristig eine koordinierte Versorgung möglich und sinnvoll. Die kontinuierliche Evaluation und Weiterentwicklung dieser Angebote – nebst der Ausweitung der Dienstleistungen auf andere Krankheitsbilder bzw. andere Bereiche innerhalb des Patientenpfades – sind ein Grundpfeiler des Konzeptes «Haus der Lunge». LUNGE ZÜRICH ist es dabei ein Anliegen, dass die neuen Angebote sowohl für die Patientinnen und Patienten als auch die involvierten Fachpersonen einen Mehrwert bieten.

Und um zurück zum «statischen» Bild des Hauses zu kommen – auch beim Hausbau merkt man, dass trotz einer perfekten Planung plötzliche Änderungen notwendig sind, um das beste Ergebnis erzielen zu können. Flexibilität ist also gefragt!



**Philips NightBalance**  
Wir sind auf Ihrer Seite

Weitere Informationen:



NightBalance

PHILIPS



# Trotz drei Atemwegserkrankungen: Werner Stark ist nicht zu stoppen

Asthma, COPD und Schlafapnoe – das sind die Krankheitsdiagnosen, die Werner Stark in den vergangenen vierzig Jahren nach und nach erhalten hat. Wie er und seine Frau Elisabeth Mohler gleichzeitig mit drei Atemwegserkrankungen umgehen, welche Hobbys er sich auch von der Atemnot nicht nehmen lassen will und welche spezielle Asthma-behandlung er am Universitätsspital Basel ausprobiert hat, erzählt Werner Stark im Gespräch mit LUNGE ZÜRICH.

Text: Daria Rimann

Den Anfang machte die Lungenkrankheit Asthma im Jahr 1976, als Werner Stark in einem Militär-WK war. Vom Lagerfeuer und der nasskalten Luft, die den ganzen Tag geherrscht hatte, erlitt er damals seinen ersten Asthmaanfall. «Bereits meine Mutter und mein Onkel litten an Asthma und haben es an mich vererbt.» Dass er aber an sehr starkem Asthma mit häufiger Atemnot leidet, zeigte sich erst nach einer Weile. Bei Untersuchungen fanden die Ärzte heraus, dass Stark an gewissen Stellen in den Bronchien, den kleinsten Verästelungen der Lunge, über 60 bis 70 Prozent Muskelanteil verfügt. Eine gesunde Lunge hat derweilen einen Muskelanteil von sieben Prozent. Diese verdickten Muskelwände verengen die Bronchien und führten immer häufiger dazu, dass der gelernte Schreiner ausser Atem kam. «Durch die Atemnot hatte ich Panikattacken und Angst, das Haus zu verlassen. Mit der Unterstützung meiner Frau, einer Angsttherapie und meinem starken Willen gegen diese Angst anzukämpfen, habe ich gelernt, mit der Atemnot umzugehen. Heute gerate ich nicht mehr so schnell in Panik, sondern nehme meinen Asthmaspray hervor und führe die in der Reha erlernten Atem- und Entspannungsübungen durch.»

## Weitere Diagnosen

2013 ging Werner Stark wegen starker Atemnot und entzündeten Bronchien zu seinem Hausarzt Dr. med. Godi Zürrer. Dieser überwies ihn an das Zürcher RehaZentrum in Wald und den da-

mals dort praktizierenden Lungenfacharzt Dr. med. Alexander Turk. Nach mehreren Abklärungen fand der Lungenspezialist heraus, dass Stark nicht nur an starkem und instabilem Asthma bronchiale, sondern auch an COPD leidet. «Damals wurde ein Asthma-COPD-Overlap-Syndrom (ACOS) bei mir diagnosti-



## Zur Person

Werner Stark ist im September 1952 in Dürnten ZH geboren. Der gelernte Schreiner lebt heute zusammen mit seiner Ehefrau Elisabeth Mohler in Hadlikon bei Hinwil ZH. Beide Pensionäre haben zwei Kinder aus erster Ehe und zusammen sieben Enkelkinder. Die begeisterten Wanderer zieht es am liebsten ins Glarnerland oder auch auf ihren Hausberg, den Bachtel.

ziert», erzählt Stark. Diese Lungenerkrankung ist von der Medizin bis heute nicht abschliessend definiert, zeichnet sich aber durch eine andauernde Verengung der Atemwege aus.

Zum Schluss kam dann 2015 auch noch eine schwere Schlafapnoe hinzu. «Da ich nachts immer wie ein Weltmeister schnarchte, untersuchte mich Dr. Turk im Schlaflabor, wo die Krankheit schlussendlich diagnostiziert wurde. Ich hatte im Schlaf ungefähr 36 Atemaussetzer pro Stunde.» Heute braucht der Vater von zwei erwachsenen Kindern nicht nur Sauerstoff zum Schlafen, sondern auch eine CPAP-Maske.

### Mit Hitze gegen Asthma

Von seinem Pneumologen Dr. Turk wurde Stark auf die Möglichkeit einer Thermoplastie aufmerksam gemacht, welche er 2017 durchführen liess. Die Thermoplastie ist ein operativer Eingriff, bei welchem die verdickte Muskulatur in den Schleimhäuten der Bronchien mittels Hitze behandelt wird (näheres dazu erfahren Sie auf Seite 9). Der Eingriff wird schweizweit nur im Universitätsspital Basel von Prof. Dr. Daiana Stolz und ihrem Team durchgeführt und so machte sich Werner Stark voller Hoffnung auf den Weg nach Basel. Leider erlitt er bei der

zweiten von drei Behandlungen einen Pneumothorax, ein kleines Loch im linken Lungenflügel. Das Loch wuchs glücklicherweise nach einigen Tagen unter Beobachtung von selbst wieder zusammen. Die Thermoplastie hatte jedoch nicht den gewünschten Effekt von weniger Atemnot gebracht. Trotzdem sieht es der Asthmatiker positiv: «Ich habe mich in Basel und bei Prof. Dr. Daiana Stolz sehr gut aufgehoben und betreut gefühlt. Auch war ich vorgängig über die Risiken einer Thermoplastie informiert worden. Für mich war es ein Versuch – immerhin habe ich so alle Möglichkeiten ausgeschöpft.»

### Sport tut mir gut!

«Bereits vor über vierzig Jahren, als das Asthma diagnostiziert wurde, sagte mir der Lungenfacharzt, Sport sei das Einzige, was wirklich gegen die Krankheit helfe», erinnert sich der begeisterte Wanderer. Daran hat sich Stark bis heute gehalten. Jeden Morgen begibt er sich auf den Crosstrainer in seiner Wohnung und trainiert 30 bis 40 Minuten. «Danach fühle ich mich kräftiger als zuvor. Dann bin ich bereit für den Tag.»

Die einzige Trainingsausnahme macht Stark, wenn er und seine Frau Elisabeth Mohler eine Wanderung für den Tag ge-



plant haben. Das Ehepaar reist dazu am liebsten ins Glarnerland und wandert der Linth entlang oder auch zur Skihütte Obererbs in Elm GL (ca. 2 bis 3 Stunden). Zum Wandern trägt der Rentner heute eine Sauerstoffbrille. Zudem haben die beiden immer einen Plan B parat: Wenn Stark sich nicht fit fühlt oder ihm die Luft wegbleibt, steigt das Paar einfach auf den Zug oder den Bus um oder macht eine Kaffeepause in einem schönen Restaurant. Der Lungenkranke hat ebenfalls stets seine Asthmasprays dabei, um bei Bedarf die Medikamente schnell inhalieren zu können. So fühlt er sich sicher, um an einem guten Tag auch mal an seine körperlichen Grenzen zu gehen: «Ich habe Biss und merke genau, wann der Punkt kommt, an dem ich eine Pause einlegen muss.» Dieses Bewusstsein habe sich jedoch erst mit der Zeit entwickelt. «Ich kenne mich und meine Krankheiten heute gut und habe gelernt, bei Atemnot ruhig zu bleiben und mir die Zeit zu nehmen, die ich brauche.» Auch sei es sehr schön, dass er und seine Frau das Wander-Hobby gemeinsam ausleben können, erzählt Stark und fügt hinzu: «Solange ich mit meiner Frau laufen und in der Natur sein kann, ist meine Lebensfreude und mein Lebensmut da.» So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Tipp, den Werner Stark für andere

Lungenkranke hat, Sport und viel Bewegung ist. Betroffene sollen eine sportliche Betätigung finden, die ihnen Spass mache. Ob dies dann Wandern, Krafttraining oder Velofahren ist, sei nebensächlich.

### Kochen, braten, backen

Nebst dem Wandern ist das Kochen und Backen die grösste Leidenschaft des 68-Jährigen. In der Küche braucht Stark immer einen vorbereiteten Plan, damit er nicht in eine Stresssituation hineingerät und Atemnot bekommt. «Beim Kochen bin ich ein Perfektionist und wiege alles vorher genau ab und mache es in kleinen Schüsseln parat», schmunzelt er. Manchmal braucht er für das Mise en Place 15 verschiedene Schüsseln. «Zum Glück haben wir eine Abwaschmaschine, sonst müsste ich nach dem Essen schaurig viel abwaschen», lacht Werner Starks Ehefrau Elisabeth. Am liebsten kocht der gebürtige Dürntner Ratatouille oder Stroganoff mit Reis. An Weihnachten dürfen sich seine Kinder das Menu wünschen. «Wichtig ist ihnen einfach, dass Werni kocht, dann schmeckt es am Schluss bestimmt», wirft Frau Mohler ein.

## Thermoplastie – die Hitzebehandlung gegen Asthma

Die bronchiale Thermoplastie ist ein Verfahren, bei dem die verdickte Muskulatur, die sich in der Schleimhaut der Bronchien befindet und zu chronischer Atemnot führt, mittels Hitze weggebrannt wird. Wo man diese Behandlung in der Schweiz durchführt, was sie genau beinhaltet und was ihre Risiken sind, erfahren Sie hier.

Die Thermoplastie wird in der Schweiz nur am Universitätsspital Basel durchgeführt. Der Katheter, der bei der Behandlung die Hitze an die Schleimhaut abgibt, wird im Rahmen einer Lungen Spiegelung (Endoskopie) in die Bronchien

eingeführt. Patientinnen und Patienten spüren den Eingriff nicht, da sie hierfür ein Schlafmittel erhalten. Eine Narkose ist nicht nötig, zudem kann während des Eingriffs ohne Maschinen geatmet werden. Die thermoplastische Behandlung erfolgt in drei Sitzungen von je 30 bis 45 Minuten in monatlichem Abstand. Dazwischen wird in einer ambulanten Untersuchung die Lungenfunktion gemessen und die Erkrankten somit engmaschig betreut.

Bei einer Thermoplastie wird das Atmen jedoch nicht nur durch das Abbrennen der Muskulatur vereinfacht. Das Team um Prof. Dr. med. Daiana Stolz vom Universitätsspital Basel konnte

zudem in der Publikation im European Respiratory Journal vom Dezember 2019 darstellen, dass die «veränderten Zellen», die sich nach dem Eingriff in der Schleimhaut befanden, kein asthmatisches Verhalten mehr aufwiesen. Die Muskulatur in den Bronchien ist nicht mehr chronisch verdickt und es besteht mehr Platz, damit die Luft ungehindert zirkulieren und die Sauerstoffaufnahme stattfinden kann.

Gemäss Stolz kommt die Thermoplastie für Patientinnen und Patienten in Frage, die volljährig sind und an einem schweren Asthma bronchiale leiden. Dieses zeichnet sich dadurch aus, dass die Betroffenen trotz optimaler Behand-

lung mit Inhalations-Sprays nach wie vor Symptome aufweisen oder eine Therapie mit Cortison-Tabletten benötigen. Der Muskelanteil in den Bronchien von Betroffenen kann bis zu 90 Prozent ausmachen. Im Vergleich dazu verfügt eine gesunde Lunge über einen maximalen Anteil von ungefähr sieben Prozent. Die Ziele der Thermoplastie sind: Abnahme der Atembeschwerden, Reduktion der jährlichen Asthmaverschlechterung und die Einnahme von deutlich weniger Cortison-Tabletten.

Natürlich ist auch die Thermoplastie – wie jeder operative Eingriff – mit Risiken verbunden. Bis zu sieben Tage nach der Behandlung kann vermehrter

Husten, leicht blutiges Sekret und eine Verschlechterung des Asthmas auftreten. Die von Herr Stark teils kollabierte Lunge (Pneumothorax) gehört nicht zu den üblichen Komplikationen, die nach einer Thermoplastie bekannt sind. Da sie jedoch kurz nach dem Eingriff stattgefunden hat, kann der Zusammenhang nicht ganz ausgeschlossen werden. In den über 120 Behandlungen, die im Universitätsspital Basel bislang durchgeführt wurden, liessen sich keine schwerwiegenden Komplikationen verzeichnen. Die Wirkung der Behandlung konnte in den Studien bis zu fünf Jahre nach dem Eingriff bestätigt werden.



## Zur Person

Prof. Dr. med. Daiana Stolz arbeitet seit 2003 am Universitätsspital Basel. Ihre Ausbildung absolvierte die Leitende Ärztin Pneumologie und Leitung Lungenfunktion in Brasilien, den USA, Deutschland und der Schweiz. Stolz leitet ein 24-köpfiges Team in Basel, welches als einziges in der Schweiz den Eingriff der Thermoplastie durchführt.



# Meine Therapie, Meine Daten

Willkommen zu myAir

Mit myAir™ nehmen Sie als Patient aktiv an Ihrer Schlaftherapie mit AirSense™ und AirCurve™ teil.

Mit einfach lesbaren Grafiken haben Patienten erstmals die Möglichkeit, Ihren Therapiefortschritt anschaulich zu verfolgen.

Auf Laptop, PC, Tablet oder Smartphone werden tagesaktuell laienverständliche Grafiken und Informationen zur Therapie zur Verfügung gestellt.





Weitere Informationen unter [myAir.resmed.eu](http://myAir.resmed.eu)

Für weitere Informationen füllen Sie bitte diese Antwortkarte aus und senden Sie diese per E-mail **myairsupport@resmed.ch** oder Fax **061 564 70 10** zurück.

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Stasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**ResMed.ch**

# Orientalisches Kürbis-Tomaten-Curry

Menschen mit einer Lungenkrankheit profitieren von einer eiweissreichen Ernährung. Probieren Sie passend dazu unseren Rezeptvorschlag «Orientalisches Kürbis-Tomaten-Curry».

Text: Natascha Hagger

Bei Personen mit einer Lungenkrankheit findet sich oft ein verstärkter Abbau der Muskelmasse. Daher wird empfohlen, Speisen mit genügend hohem Eiweissgehalt zu sich zu nehmen. Nachfolgend finden Sie ein Rezept für ein orientalisches Kürbis-Tomaten-Curry, bei dem die Kichererbsen besonders eiweisshaltig sind. Passend dazu kann Naturjoghurt serviert werden – für eine Extraportion Eiweiss.



## Vor- und Zubereitung

ca. 45 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Sesamöl (alternativ: Erdnussöl)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Currypulver, mild
- 1 kg Kürbis (z.B. Butternut), entkernt, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 410 g), abgetropft
- 2,5 dl Kokosmilch
- 4 dl Gemüsebouillon
- 400 g Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1–2 EL Sojasauce
- Wenig Garam Massala\*
- Chilipulver
- Salz
- Wenig Ingwer, gerieben
- 1 Prise Zucker

## Garnitur

- ½ Bund Koriander, gehackt
- ½ Bund Peterli, gehackt

## Zubereitung

- Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Curry darüberstäuben, kurz mitrösten, Kürbis und Kichererbsen dazugeben. Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen, Tomaten und Sojasauce zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.
- Mit Gewürzen und geriebenem Ingwer abschmecken, Zucker beifügen.
- Koriander und Peterli vor dem Servieren über das Curry streuen.

## Hinweise

Für eine vollständige Mahlzeit mit Naturjoghurt servieren. Als Beilage passt zudem Basmatireis.

\*Indische Gewürzmischung

# So sorgen Sie für gesunde Luft in Ihren vier Wänden

An frostigen Wintertagen verkriechen wir uns gerne unter der Decke, machen es uns vor dem Kamin gemütlich und möchten die kalte Luft erst gar nicht ins Haus lassen. Doch gerade wenn wir uns viel drinnen aufhalten, ist regelmässiges Lüften und richtiges Heizen wichtig. Wir haben mit unserem Luft-Experten, Thomas Zünd, gesprochen. Er gibt Tipps zur Verbesserung der Qualität der Innenraumluft im Winter.

Text: Deborah Bauso

Die Luft wird kälter, die Jacke immer wärmer gepolstert. Wir nähern uns der Winterzeit in der Schweiz. Obwohl wir die kalte Luft nur sehr ungern in unsere warme Stube lassen, ist das Lüften auch im Winter notwendig. Die Raumluftqualität ist ausschlaggebend für unsere Konzentration, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit. Gerade weil wir uns zu 80 bis 90 Prozent des Tages in Innenräumen aufhalten – sei es bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause – heisst es: Augen zu und Fenster auf!

## Richtig lüften

«Das Ziel ist es, die verbrauchte Luft möglichst schnell mit der frischen Aussenluft auszutauschen», so Thomas Zünd, Experte für Luftqualität. Er empfiehlt, das Zuhause täglich dreimal für drei bis fünf Minuten gut durchzulüften, falls Sie den ganzen Tag zu Hause sind. Bei einer Abwesenheit tagsüber reicht es aus, morgens nach dem Aufstehen und abends kurz vor dem Zubettgehen nochmals gut durchzulüften. «Am besten eignet sich dafür ein kurzer Durchzug», sagt Zünd. Dies sei der effektivste und schnellste Weg, die verbrauchte Luft mit von aussen kommender Frischluft auszutauschen. Von einem gekippten Fenster während des ganzen Tages rät Zünd allerdings ab. «Es würde sehr lange dauern, bis die ganze Innenluft komplett mit frischer Luft ausgetauscht ist.» Ein gekipptes Fenster würde zudem die Heizenergie verschwenden und ersetze die Durchzuglüftung nicht, so Zünd weiter.

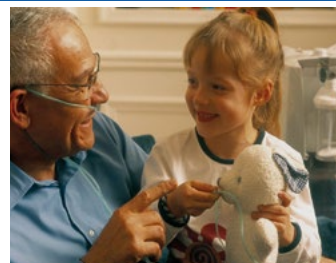
## Richtig heizen

Für eine gesunde und behagliche Innenluft ist nebst dem Lüften auch das Heizen zentral. Es empfiehlt sich, Räume, die mit offenen Türen verbunden sind, identisch zu heizen. Zimmertüren zwischen unterschiedlich geheizten Räumen sollten deshalb – ausser beim Lüften – geschlossen bleiben. So wird Heizenergie gespart und die gewünschte Temperatur im

## Sauerstoff für die stationäre Therapie und zur Erhaltung Ihrer Mobilität

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen

**Carbagas**



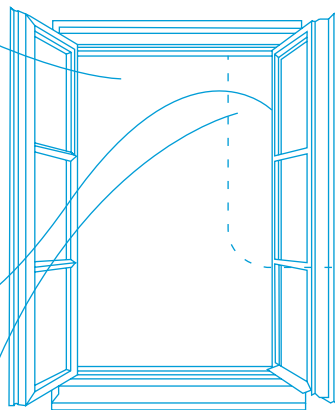
Ihr kompetenter Ansprechpartner seit mehr als 20 Jahren für Ihre Versorgung in der Schweiz und für Ihre Ferien im Ausland. Innovative und zuverlässige Geräte, gemäss ärztlicher Verordnung und angepasst auf die Mobilitätsbedürfnisse des Patienten. CARBAGAS Homecare – rund um die Uhr erreichbar unter der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

[www.healthcare.carbagas.ch](http://www.healthcare.carbagas.ch)

**Air Liquide**  
HEALTHCARE

## Die wichtigsten Punkte:

- Zwei- bis dreimal täglich für drei bis fünf Minuten mittels Durchzug gut durchlüften.
- Am besten eignet es sich nach dem Aufstehen, nach dem Mittagessen – falls Sie zu Hause sind – und nochmals kurz vor dem Zubettgehen gut durchzulüften.
- Verzichten Sie auf ein gekipptes Fenster, um Heizenergie zu sparen.
- Achten Sie darauf, dass sich vor dem Heizkörper keine Gegenstände befinden.
- Im Idealfall beträgt Ihre Innenraumtemperatur 22 bis 23 Grad. Im Schlafzimmer darf es mit 14 bis 18 Grad auch etwas kühler sein.
- Hängen Sie Ihre Wäsche in Ihrem Zuhause auf, um etwas Feuchtigkeit in die Räume zu bringen.



trotzdem zu trocken ist, kann beispielsweise mit dem Aufhängen frisch gewaschener Wäsche etwas Feuchtigkeit in die Wohnungsluft gebracht werden.

## Abwechslung tut dem Körper gut

Ist die kalte Winterluft einmal durch das Zuhause gezogen, so wärmt sie sich auch bald wieder auf. Es dauert etwa 15 Minuten, bis die Luft wieder aufgeheizt ist. Diese Viertelstunde mag zwar unangenehm kalt sein, tut aber unserem Körper sehr gut. Gemäss Thomas Zünd ist es sogar sehr wichtig, dass wir auch immer wieder mit anderen Temperaturen in Kontakt kommen. Würden wir das nicht tun, so würde unser Körper bei kalten Aussentemperaturen schneller krank werden.

Zimmer bewahrt. Damit die Heizungsleistung optimal ausgeschöpft werden kann, sollten vor den Heizkörpern keine Möbel, Vorhänge oder Kleidungsstücke sein. Aber Achtung: Die Räume dürfen nicht überheizt werden, betont der Experte. «Je mehr geheizt wird, desto trockener wird die Luft, was zu trockenen Schleimhäuten führt.» Er empfiehlt eine Raumtemperatur von 22 bis 23 Grad. Im Schlafzimmer dürfe es sogar etwas kälter sein. «Die Decke hält uns warm und speichert zusätzlich die Körperwärme.» Deswegen dürfen die Temperaturen im Schlafzimmer zwischen 14 und 18 Grad liegen. Falls die Luft



## Zur Person

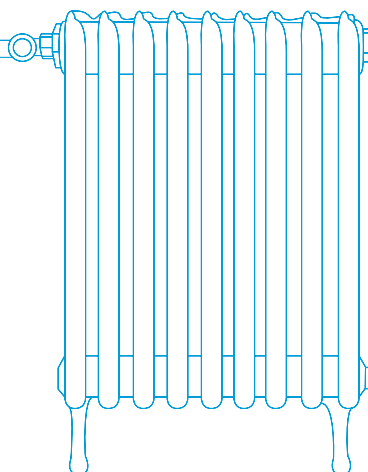
Thomas Zünd absolvierte 1972 eine Chemielaborantenlehre und hat sich dann in Informatik, Atmosphärenchemie, Meteorologie und Statistik kontinuierlich weitergebildet. Seit 2016 arbeitet Thomas Zünd als Experte rund um das Thema Luft mit LUNGE ZÜRICH zusammen und gibt Tipps zur Verbesserung der Innenluftqualität.



### Online

Weitere Informationen zur Innen- und Aussenluft finden Sie unter:  
[www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter)

Im Webshop von LUNGE ZÜRICH finden Sie ein CO<sub>2</sub>-Messgerät, mit dem Sie die Raumtemperatur, die Luftfeuchtigkeit sowie den CO<sub>2</sub>-Gehalt in Ihrem Zuhause überwachen können:  
[www.lunge-zuerich.ch/luftqualitaet](http://www.lunge-zuerich.ch/luftqualitaet)



# Stahl, Glas und ganz viel Luft

Text: Anna Herbst

Neu beherbergt der Circle am Flughafen Zürich auch den Hauptsitz sowie eine Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH. Der neue, zusätzliche Standort ist verkehrstechnisch optimal gelegen und so auch für die stetig steigende Anzahl an Patientinnen und Patienten ideal erreichbar. Doch was steckt sonst noch hinter der neuen Überbauung, von der nicht nur Architekturfans schwärmen?



Nach gut fünf Jahren intensivster Bauarbeiten ist es 2020 so weit: Der Circle am Flughafen Zürich kann Stück für Stück der Öffentlichkeit übergeben werden. Bereits im Mai dieses Jahres ist die Flughafen Zürich AG als erstes Unternehmen in die neuen Räumlichkeiten gezogen, im November soll die offizielle Eröffnung folgen. Der Circle bietet ein Potpourri aus Läden, Restaurants, Cafés, zwei Hotels, Büroräumlichkeiten, einem Konferenzzentrum und einem medizinischen Zentrum des Universitätsspitals Zürich. Inmitten dieser Vielfalt ist neu auch LUNGE ZÜRICH anzutreffen. Seit Jahren steigt die von LUNGE ZÜRICH betreute Anzahl der Patientinnen und Patienten kontinuierlich auf mittlerweile über 14000 an. Um der steigenden Nachfrage nachkommen und weiterhin qualitativ hochstehende Betreuung anbieten zu können, steigt auch die Anzahl der Mitarbeitenden, die LUNGE ZÜRICH beschäftigt. Heute werden die direkten Patientendienstleistungen von LUNGE ZÜRICH in den Beratungsstellen in Winterthur, Uster und Zürich (Pfingstweidstrasse und Wilfriedstrasse) angeboten, währenddem sich alle anderen Funktionen auf drei Standorte in Zürich (Pfingstweidstrasse, Wilfriedstrasse und Schiffbaustrasse) verteilen. Die Verlegung des Hauptsitzes von LUNGE ZÜRICH in den Circle bietet die Möglichkeit, alle Funktionen wie Finanzen, Personalwesen, Gesundheitsförderung und Kommunikation wieder unter einem Dach zu vereinen. Das führt zu einer erheblichen

Vereinfachung der internen Abläufe und der Möglichkeit, Synergien zu nutzen, die elementar sind, damit «im Hintergrund» alles reibungslos läuft, sodass «im Vordergrund» die Beratung und Betreuung der Patientinnen und Patienten bestmöglich ablaufen kann. Die Beratungsstelle, welche neben dem Hauptsitz ebenfalls neu im Circle anzutreffen sein wird, eröffnet zudem einen einfacheren Zugang für Patientinnen und Patienten aus dem Zürcher Unterland. Am bisherigen Standort an der Wilfriedstrasse bleibt nur noch das Tuberkulose-Zentrum – ein Umzug desselben wäre wegen der Röntgenanlage zu aufwändig gewesen.

#### **Nach Vorbild des Zürcher Niederdorfs**

Gegen die Flughafenterminals hin präsentiert der Circle eine mächtige geneigte Glasfassade – eine klare Abgrenzung zum hektischen Kommen und Gehen an dem Ort, der als besterschlossener der Schweiz gilt. Die andere Seite des geschwungenen Gebäudes hingegen wirkt offen und einladend. Von hier aus wird die verschachtelte Struktur des Circles sichtbar und man erhält Einblick in das Innenleben. Dieses soll das Gefühl vermitteln, man befinde sich in einer über Jahrhunderte entstandenen Altstadt. Die wichtigsten Elemente zum Umsetzen dieses Ziels sind nicht die Gebäude selber, sondern die Räume dazwischen. Genauer gesagt: Plätze und Gassen. Anders als bei vielen Städten, die auf Papier geplant wurden, sind diese Freiräume scheinbar zufällig angeordnet und nicht nach dem bekannten Schachbrettmuster. Die Plätze kommen in unterschiedlichen Grössen daher, einige schützt ein Dach vor Regen und Schnee und auch ein paar versteckte Rückzugsorte lassen sich aufspüren. Zwischen den Plätzen verlaufen Gassen, ebenfalls in unterschiedlichen Längen und Breiten. Das soll die Illusion einer Kleinstadt weiter unterstützen – selbst wenn die Gassen vielerorts auf beiden Seiten von 40 Meter hohen Glasfassaden flankiert werden. Der Ort, an dem sich der japanische Architekt Riken Yamamoto für das Design inspirieren liess, liegt nicht weit entfernt vom Neubau. Es ist das Zürcher Niederdorf, das es ihm mit seinen –

wie könnte es auch anders sein – verwinkelten Plätzen und engen Gassen angetan hatte. Nach diesem Vorbild versuchte der Architekt, eine «moderne Altstadt» zu kreieren: ein grosses Ganzes, das aus vielen kleinen Elementen besteht und das trotz grosser Dichte und der zeitgenössischen Bausubstanz eine Gemütlichkeit ausstrahlt, die zum Verweilen einlädt.

### Europa-Premiere

Für den heute 75-jährigen Riken Yamamoto ist der Circle das erste Projekt auf europäischem Boden. Im dreistufigen Architekturwettbewerb setzte sich der Entwurf seines Architekturbüros gegen über 90 Mitbewerber aus aller Welt durch. Im Februar 2009 wurde Riken Yamamoto offiziell als Sieger bekanntgegeben, daraufhin folgten sechs Jahre Planung und Vorbereitung bis zum feier-

beispielsweise besteht aus insgesamt 84000m<sup>2</sup> Glasfasaden und auch die Überdachung der Altstadt-Strukturen besteht aus diesem Material. Diese Glasdächer sind immer zweiteilig, so auch die alles umspannende Fassade. In den bis zu 35 Zentimeter breiten Hohlräumen zirkuliert ständig Luft, damit durch den Wärmeunterschied zwischen drinnen und draussen kein Wasser an den Scheiben des Glaspalastes kondensiert.

### Banane statt Kreis

So wie der Circle wegen seiner schieren Grösse kaum als Mikrokosmos bezeichnet werden kann, entspricht genau genommen auch der Name nicht der Wahrheit. Denn anders als dieser suggeriert, ist der Circle keineswegs kreisförmig, sondern erinnert aus der Vogelperspektive eher an einen Bumerang. Oder an eine Banane,

## Die Inspirationsquelle des Architekten für den Bau des Circles war das Zürcher Niederdorf.

lichen Spatenstich am 28. April 2015. Riken Yamamoto wirkt seit 1973 in seinem eigenen Architekturbüro «Riken Yamamoto & Field Shop» von der japanischen Hafenstadt Yokohama aus und war bis zu seinem Erfolg bei der Ausschreibung dieses Bauprojektes hauptsächlich in Japan, China und Südkorea tätig. Zu seinen bekanntesten Bauwerken gehören das Yokosuka Museum of Art, die Tianjin Library und das Firmengebäude «Namics Techno Core». Trotz grosser optischer Unterschiede fällt bei allen drei Gebäuden und auch beim Circle sofort eine gewisse Leichtigkeit und Offenheit auf – zwei Merkmale, die hierzulande das Bild der zeitgenössischen japanischen Architektur prägen. Die grosszügige Verwendung von Glas ist ein wichtiges Mittel, um dieses Gefühl von Transparenz und freiem Raum zu erzeugen. Der Circle

wie der Architekt Yamamoto in Interviews selber immer wieder sagt. Der Bumerang – oder eben die Banane – umarmt auf der vom Flughafen weggewandten Seite eine grosszügige Grünfläche, die sich in Form eines sanften Hügels namens Butzenbüel bis hin zur Autobahn erstreckt. Eine grüne Oase für die Öffentlichkeit, wo Ruhesuchende aus den umliegenden Siedlungen sowie aus den Hotels und Sitzungsräumen Platz finden, um umgeben von Grün tief durchzuatmen und einen Moment die Hektik des Stadtlebens zu vergessen. Im Park findet sich schliesslich auch der Kreis, welcher der Name «The Circle» verspricht: Bäume und Sträucher sind so angeordnet, dass sie eine Lichtung bilden, in deren Mitte ein Weiher liegt. Und diese Lichtung, die ist rund.





# Corona-Pandemie – ein Zwischenfazit

Es liegt eine Zeit mit grosser Ungewissheit und vielen Fragezeichen hinter uns. Einige Unbekannte bleiben und es kommen vermutlich auch wieder neue hinzu. LUNGE ZÜRICH möchte mit nachfolgendem Artikel versuchen, Fragezeichen zum Thema Corona-Pandemie in Antwortsätze mit Punkt umzuwandeln. Weiter erzählen wir aus der Froschperspektive, wie sich der Arbeitsalltag bei LUNGE ZÜRICH über die vergangenen Monate veränderte.

Text: Natascha Hagger

«Coronavirus», «neues Coronavirus», «Covid-19» – die Liste der Namen im Volksmund ist lang. Die offizielle Bezeichnung in Fachkreisen ist «SARS-CoV-2». Vor dem neuartigen und aggressiveren Coronavirus waren bereits vier Coronaviren-Stämme bekannt, die in den Wintermonaten in den meisten Fällen für Schnupfen und eher milde Erkältungen sorgen. Zwei Ausnahmen sind SARS-CoV-1 und MERS-Coronaviren. Bei beiden kommt es in der Folge gehäuft zu schweren akuten Atemwegserkrankungen. Das SARS-CoV-1 trat erstmals im Jahr 2002 in Südostasien auf – MERS-Coronaviren 2012 auf der arabischen Halbinsel.

## Wo kommt das neue Coronavirus her?

Ein Virus ist ein infektiöser Parasit und gilt nicht als eigenständiges Lebewesen. Zum Überleben benötigt solch ein Parasit eine Wirtszelle, die er meist in einem Menschen, Tier, Pilz oder in einer Pflanze findet. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) wird angenommen, dass das neue Coronavirus ursprünglich von Fledermäusen stammt. Das Virus sei auf noch ungeklärte Weise vom Tier auf den Menschen übergesprungen. Seither wird das Virus von Mensch zu Mensch übertragen und verbreitet sich rasend schnell.

Die ersten Infektionsfälle im Dezember 2019 wurden mit einem Markt in Wuhan in der Provinz Hubei, China, in Verbindung gebracht. Auf dem Markt wurden Fische, Schlangen sowie andere Wildtiere, unter anderem Fledermäuse, gehandelt.

Die chinesische Regierung schloss den Markt Ende Januar 2020. Schon bald breitete sich das Virus über die Landesgrenzen Chinas aus und hält seit Anfang 2020 die Welt in Atem.

## Was macht das Virus gefährlich für Personen mit Atemwegserkrankungen?

Ein Virus befällt die Wirtszelle, um zu überleben und aber auch, um sich zu vermehren. Dadurch wird die Verbreitung für das Virus zusätzlich erleichtert. Fachpersonen stufen das neue Coronavirus als gefährlich ein, da es den Wirt meistens nicht tö-



*«Aufgrund der verminderten Lungenreserven kann es bei Personen mit chronischen Lungenerkrankungen schneller zu Komplikationen kommen.»*

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

tet. Somit bleibt die Lebensquelle des Virus bestehen und es kann sich von Mensch zu Mensch weiterverbreiten. Stellt man

dieses Virus dem Ebola- oder HI-Virus gegenüber, sei die «Virulenz» tiefer. Das heisst, die Gefahr für den Einzelnen und damit auch das Sterberisiko ist tiefer.

Die Virulenz beim neuen Coronavirus liegt gemäss dem BAG in der Schweiz im einstelligen Prozentbereich. Im Vergleich dazu: Bei Ebola liegt die Sterblichkeit bei 50 Prozent und bei einem unbehandelten HI-Virus nahezu bei 100 Prozent. Beim neuen Coronavirus tritt zudem eine grosse Bandbreite an Verläufen auf. Sie reicht von «symptomfrei» bis zu «kritischen Verläufen». Bei Letzteren wird eine intensivmedizinische Behandlung notwendig. Weshalb es diese starke Diskrepanz zwischen den Verläufen gebe, könne zum jetzigen Zeitpunkt nicht mit Sicherheit gesagt werden. Es wird vermutet, dass jüngere, gesunde Personen ein flexibleres Immunsystem hätten und somit das Virus besser neutralisieren können. Anders bei Personen mit bestimmten Risikofaktoren wie Atemwegserkrankungen. Bei ihnen können sich schneller Komplikationen entwickeln und sie sind aufgrund der verminderten Reserven der Immunabwehr anfälliger für Erreger.

Kommt es beispielsweise durch das «SARS-CoV-2» zu einer Lungenentzündung, wird das oftmals ohnehin schon geschwächte Lungengewebe zusätzlich durch die Entzündung geschädigt. Dadurch wird der Gasaustausch an den Lungenbläschen weiter erschwert, die Atemnot nimmt zu. Begleitsymptome können Husten und Schmerzen beim Atmen sein. Aufgrund der Vorbelastung bei Personen mit Atemwegserkrankungen ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass die Krankheit trotz Therapieversuch einen kritischen Verlauf nimmt oder gar zum Tod führt. Daher gilt es, diese Personengruppen durch geeignete Massnahmen speziell zu schützen.

### Warum wird das Virus nicht mit einem bestehenden Medikament behandelt?

Die Schwierigkeit bei der Therapie von Viren ist das passende Medikament. Antivirale Medikamente – sogenannte Virostatika – existieren nur gegen einen kleinen Teil von Viren. Virostatika hemmen die Vermehrung des Virus. Das Nebenwirkungsrisiko ist jedoch meist gross, da die Wirkstoffe in den sen-

siblen Organismus der Körperzellen eingreifen. Auch für das «SARS-CoV-2» gibt es keine direkt wirkenden Medikamente. Zurzeit bleibt nur die medikamentöse Behandlung der Symptome. Der Einsatz von Antibiotika stellt keine Option dar, da diese nur gegen Bakterien wirken. Der Grund: Ein Bakterium besitzt einen eigenen Stoffwechsel und kann sich selbst vermehren – das Virus nicht.

### Veränderter Arbeitsalltag bei LUNGE ZÜRICH

16. März 2020. Dieses Datum bleibt einigen noch länger im Gedächtnis. An jenem besagten Tag stufte der Bundesrat die Situation in der Schweiz als «ausserordentliche Lage» ein. Dies bedeutete die Schliessung sämtlicher Restaurants, Bars und diverser Geschäfte. Ausgenommen waren Lebensmittelläden und Gesundheitseinrichtungen. Zu Letzterer zählt auch LUNGE ZÜRICH. Bereits vor dem 16. März 2020 gab es kaum Minuten, in denen beim Informations- und Beratungstelefon die Headsets nicht heissliefen mit Fragen rund um die Corona-Pandemie. Auch ausserhalb der Öffnungszeiten nahm sich eine Pflegefachfrau dringlicher Anliegen via Notfalltelefon an. Bereits am 9. März 2020 traf die Geschäftsleitung von LUNGE ZÜRICH den Entscheid, das Tagesgeschäft «corona-konform» anzupassen. Home-Office wurde für nahezu die gesamte Belegschaft angeordnet: Esstische wurden stundenweise als Bürotische umfunktioniert, kreative Hintergründe für interne Sitzungen via Videotelefonie gesucht und Verlängerungskabel für das Laptopstromkabel gekauft.

In den vier Beratungsstellen wichen der übliche Trubel und die Geschäftigkeit der Stille. Pro Beratungsstelle empfing eine Pflegefachfrau vor Ort Patientinnen und Patienten – stets ausgerüstet mit einer Schutzmaske und Desinfektionsmittel. Wo immer möglich wurden Beratungsgespräche fortan per Telefon, in einzelnen Fällen sogar via Videotelefonie geführt. Weiter wurden Hausbesuche bei COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) aufgrund der Zugehörigkeit zur Hochrisikogruppe auf Eis gelegt. Die Betreuung dieser Patientinnen und Patienten wurde auch in ihrem Fall via Telefon bewerkstelligt.

Auch andere Abteilungen von LUNGE ZÜRICH waren von der ausserordentlichen Lage betroffen. Kurse wurden abgesagt oder auf ein späteres Datum verlegt. Da beinahe alle Kurse Interaktion zwischen den Teilnehmenden beinhalten, die über die Videotelefonie nicht realisierbar war, konnte einzig der Erfahrungsaustausch zum Thema Schlafapnoe virtuell stattfinden.

Nicht zuletzt blieb ein gern gesehener Gast auf Schulhöfen, an Messen und vor den Eingängen von Unternehmen in der Garage parkiert: der LuftiBus. Der Präventionsbus von LUNGE ZÜRICH düst normalerweise pro Jahr zu mehreren Dutzend Einsätzen und bietet kostenlose Lungenfunktionstests mit Beratung an.

### Neue Normalität

Nach und nach kehrt auch bei LUNGE ZÜRICH eine neue Normalität ein. Eine Normalität, in der der Händedruck aus dem Ge-

wohnheitsgedächtnis gelöscht werden muss, die non-verbale Kommunikation verstärkt über die Augen stattfindet und sich die persönliche Distanz-Blase auf eineinhalb Meter vergrössert.

Nachdem die ausserordentliche Lage aufgehoben wurde, nahm LUNGE ZÜRICH den Betrieb in den Beratungsstellen nach und nach wieder auf. Unter Einhaltung eines strengen Hygiene- und Schutzkonzepts finden nun auch wieder mehr persönliche Beratungen statt. Die Planung von Patientengesprächen wird so umgestellt, dass möglichst wenig Überschneidungen und kurze Wartezeiten entstehen. Lesestoff im Wartebereich gäbe es dank Corona ohnehin nur in reduzierter und laminierter Form.

Personen mit Lungenerkrankungen und ihre Angehörigen, die sich für Kurse oder Ausflüge angemeldet hatten, dürfen sich auch freuen: Das Angebot wird wieder hochgefahren. Dies immer unter der Berücksichtigung des strengen Schutzkonzepts.

Persönlich. Sicher.  
Auf einen Blick.

Sitzt Ihre Maske? Nutzen Sie Ihr  
Therapiegerät ausreichend lange?

prisma JOURNAL unterstützt Sie beim  
Selbstmanagement Ihrer Therapie. Sie  
können Ihre Therapiedaten im Verlauf  
komfortabel und umfassend darstellen,  
Informationen über Ihre Schlafqualität  
erhalten, eine druckoptimierte Ansicht  
der Therapieübersicht erstellen und  
viele mehr.

Schlafen Sie gut und bleiben Sie informiert!

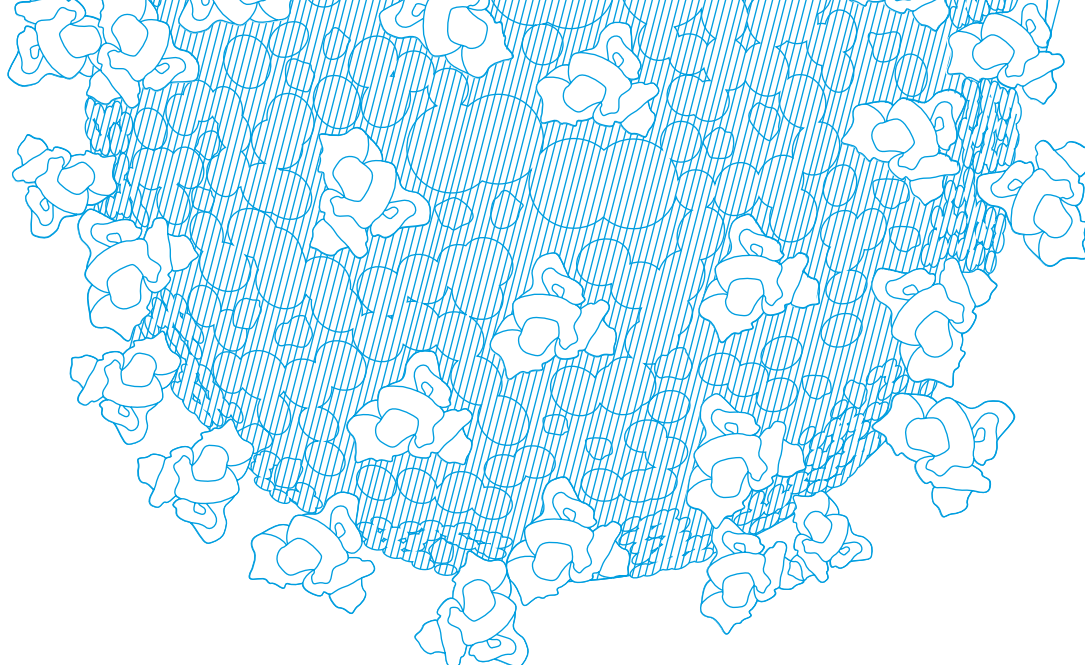


Mein prisma JOURNAL  
Mein Therapietagebuch



<https://mein.prismajournal.com>





Es werden zudem grössere Lokalitäten für die Durchführung gesucht oder die Teilnehmerzahl reduziert. Bei Krankheitsgefühl werden die Teilnehmenden gebeten, nicht zu erscheinen.

Auch das LuftiBus-Team wird bald wieder öfters im Kanton Zürich anzutreffen sein – jedoch voraussichtlich ohne Präventionsbus, aber dafür mit einem Zelt, bei dem die erforderlichen Schutzmassnahmen sichergestellt sind. Was aber gleichbleibt, ist das kompetente und herzliche Team, das sich weiterhin für gesunde Lungen einsetzt.

### LUNGE ZÜRICH packt mit an

Als die Fallzahlen im April 2020 in der Schweiz stiegen, rief der Kanton Zürich ein Team von «Contact-Tracern» zusammen. Kantonspolizisten, Mitarbeitende der Baudirektion und von LUNGE ZÜRICH klärten positiv getestete Personen über das weitere Vorgehen auf und notierten Daten von engen Kontaktpersonen der letzten Tage, die ebenfalls in die Heimisolation mussten. Stark eingebunden waren besonders die Mitarbeitenden des Tuberkulose-Zentrums von LUNGE ZÜRICH. Sie brachten wertvolle Erfahrung mit. Denn auch bei Tuberkulose-Verdachtsfällen wird eine sogenannte Umgebungsabklärung durchgeführt. Enge Kontaktpersonen aus privatem und beruflichem Umfeld werden in Erfahrung gebracht und nach Ablauf der Inkubationszeit auf Tuberkulose getestet. Bea Začek, Leiterin Tuberkulose-Zentrum, erinnert sich: «Die stetige Suche nach dem besten Vorgehen und das Optimieren von Abläufen hielt uns auf Trab. Natürlich griffen wir vom Tuberkulose-Zentrum auch selbst zum Hörer. Unsere Hauptaufgabe sah ich aber eher in der Unterstützung des Kantonsärztlichen Dienstes beim Aufbau und der Schulung der Contact-Tracer.»

### Ausblick

Leider bleibt uns ein Blick in die Kristallkugel verwehrt. Die Zukunft liegt noch hinter dickem Nebel verborgen. Was bleibt, ist der tägliche Schritt nach vorne. Einer nach dem anderen. Doch auch wenn Sie nicht weit in die Ferne blicken können, Sie dürfen sicher sein: LUNGE ZÜRICH steht neben und hinter Ihnen – wenn auch mit 1,5 Meter Abstand.



*«Die Corona-Pandemie lehrt uns, für jeden Tag dankbar zu sein und ihn bewusst zu geniessen.»*

Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH

Gemeinsam setzen wir einen Fuss vor den anderen und stehen Ihnen beratend zur Seite. Sodass der undurchdringlich wirkende Nebel sich schon bald lichtet.

### Pandemie-bedingte Unterversorgung von Personen mit COPD

Lungenfachärzte haben festgestellt, dass Risikopatienten wie zum Beispiel Personen mit COPD sich zurückziehen und Arztkonsultationen meiden. Dies ist jedoch kontraproduktiv und könnte fatale Folgen haben. Bitte zögern Sie nicht, bei gesundheitlichen Problemen medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

# Lassen Sie uns über Sexualität sprechen

Das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Intimität begleitet uns unser ganzes Leben hindurch. Seine Befriedigung trägt wesentlich zu einer hohen Lebensqualität bei, wie verschiedene Studien bestätigen. Durch eine Krankheit – insbesondere in Verbindung mit Atemnot – sind Betroffene nicht selten in ihrer Sexualität limitiert. Umso wichtiger ist es, klar über die eigenen Wünsche zu sprechen und diese nicht zu unterdrücken.

Text: Tanja Sele

Der Mensch hört im Alter oder wegen einer Krankheit nicht auf, ein sexuelles Wesen zu sein. Unter Sexualität ist zudem viel mehr als nur Geschlechtsverkehr zu verstehen. Es gibt viele Arten, Zärtlichkeiten und Intimität auszutauschen. Denken Sie dabei an einen vertrauten Guten-Morgen-Kuss oder an eine zarte Berührung am Arm. Die Diagnose einer chronischen Krankheit – wie beispielsweise COPD – kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Die Betroffenen und Angehörigen müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen und sich im neuen Alltag zurechtzufinden. Oft geht dadurch vergessen, dass dies auch einen grossen Einfluss auf das Intimleben der Betroffenen hat. «Jede Veränderung, die Auswirkung auf das seelische Befinden hat, wirkt sich auch auf das Sexualleben aus», erklärt die Psychologin und Sexologin Ursina Brun del Re im Interview auf Seite 26.

## **Zeitfenster für Intimität bewusst einplanen**

Medikamenteneinnahme, Fitnessübungen, Arzt- und Therapiebesuche: Eine Krankheit wie COPD bedarf grosser Planung im Alltag. Dabei sollten bewusste Ruhepausen und Aktivitäten, die Freude bereiten, nicht zu kurz kommen. Wenn Sie das Bedürfnis nach Nähe und Intimität verspüren, planen Sie auch solche Zeitfenster bewusst ein. Vergessen Sie dabei nicht, dass eine intime, liebevolle Beziehung mehr ist als bloss die körperliche Aktivität in der Sexualität.

### Fit werden

Ein allgemeines Konditionstraining hilft nicht nur im Alltag, sondern auch, damit Sie ein erfüllendes Sexualleben geniessen können. Dies können gemächliche Spaziergänge sein, einfache Kraftübungen zu Hause oder die Teilnahme an einer ambulanten pulmonalen Rehabilitation.

### Medikamente einnehmen

Planen Sie Ihre intimen Momente zu einer Tageszeit, zu der Sie sich fit fühlen. Der günstigste Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr ist, wenn die Medikamente ihre höchste Wirksamkeit entfalten sowie nach dem Inhalieren.

### Sich selbst und seine Grenzen kennen

Während dem Geschlechtsverkehr ausser Atem zu kommen, ist normal – auch für gesunde Personen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie sich und Ihren Körper/Ihre Symptome kennen und handeln, wenn etwas unangenehm wird. Legen Sie frühzeitig eine Pause ein, wenn die Luft zu knapp wird. Eine Pause heisst jedoch nicht, dass Sie dabei auf wohlthuende Berührungen verzichten müssen.

### Bereiten Sie das Zimmer vor

Die richtige Temperatur ist wichtig. Ein Ventilator kann helfen, die Luft abzukühlen und die ausgeatmete Luft wegzutragen. Vermeiden Sie Parfüm oder Haarspray, wenn Sie sensibel darauf reagieren.

### Vermeiden Sie Alkohol und deftige Mahlzeiten

Durch die verstärkte Arbeit im Verdauungstrakt gelangt man schneller ausser Atem. Zudem verlangsamt Alkoholkonsum die Verdauungsarbeit.

### Techniken anpassen

Wenden Sie Atemtechniken wie die Lippenbremse oder entlastende Körperpositionen an und entfernen Sie vorgängig Sekretionen aus der Lunge. Stellungen, bei denen der Brustkorb freibleibt, eignen sich besonders gut. Ein Kissen kann zudem als Unterstützung eingesetzt werden. Ändern Sie die Position, wenn diese nicht mehr komfortabel ist. Ob lungenkrank oder nicht: Gut ist, was den Beteiligten gefällt.

### Bei Sauerstofftherapie

Sauerstoffzufuhr wie bei körperlicher Aktivität einstellen und Zufuhr bei Bedarf mit dem Arzt/der Ärztin anpassen.

### Kommunikation

Niemand kann in Sie hineinhorchen und kann wissen, was Ihnen guttut oder unangenehm ist. Holen Sie Ihren Partner ins Boot und sprechen Sie über Ihre Wünsche und Ängste.

### Der Weg ist das Ziel!

Versteifen Sie sich nicht darauf, einen Orgasmus zu bekommen. Geniessen Sie die Intimität und die Berührungen – sei dies durch Sie selbst oder Ihren Partner/Ihre Partnerin.

# «Der Körper hat viele verschiedene erogene Zonen, die es zu entdecken gilt.»

Wie können trotz Krankheit eine erfüllende Intimität und Sexualität gelebt werden? Was kann jeder selbst dazu beitragen, um Hemmungen nicht die Überhand zu geben? Die 39-jährige Ursina Brun del Re erzählt im Interview von ihren Erfahrungen als Sexologin.

Interview: Tanja Sele

## *Welchen Einfluss kann eine chronische Krankheit wie COPD auf das Sexualleben haben?*

Veränderungen, die Einfluss auf das körperliche und seelische Empfinden haben, stellen das bisherige Leben auf den Kopf und wirken sich auf das Sexualleben aus. Ob dies durch eine Krankheit, ein Kind oder einen anderen Lebenswandel geschieht, spielt eigentlich keine grosse Rolle. Eine solche Krankheit bremst aus, absorbiert und schränkt durch Ängste das bisherige Leben ein. Diese Ängste gilt es zu durchbrechen und die sich verändernde Situation zu normalisieren. Im Sinne von: «Ja, logisch verändert sich dadurch auch das Sexualleben.»

## *Was können Betroffene tun, um solchen Ängsten keine Überhand zu geben?*

Legen Sie den Fokus auf das, was noch geht. Denn Intimität und Sexualität finden im weiteren Sinne überall statt. Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und körper-

liche Nähe sollten ihren festen Platz in unserem Alltag haben. Fragen Sie sich, auf was Sie sonst Lust haben, wenn etwas Bestimmtes nicht mehr geht. Kommunizieren Sie klar, wie weit Sie gehen möchten: Möchte ich einfach in den Arm genommen werden? Tut es mir gut, wenn mein Penis/meine Vulva einfach nur gehalten wird, ich aber gar nichts weiter leisten muss? Je einschränkender die Veränderung ist, desto kreativer wird man. Nicht nur im Ausprobieren von neuen Stellungen: Der Körper hat viele verschiedene erogene Zonen, die es zu entdecken gilt.

## *Das hört sich eigentlich ganz simpel an...*

Das ist es grundsätzlich auch. Man soll sich auch bewusst sein, dass die Situation nicht so bleibt. Sie wird sich wieder verändern, man sitzt nicht im «Jetzt» fest. Das Schlimmste ist jeweils das Gedankenkarussell, in dem man gefangen ist. «Geht mein Partner/meine Partnerin fremd, wenn ich keinen Sex mehr

möchte?» ist eine Frage, die sich meine Patientinnen und Patienten sehr oft stellen. Es ist einfach unabdingbar, mit dem Partner/der Partnerin offen zu sprechen. Die Idee, dass der Partner spüren muss und von sich aus rausfinden soll, was Sache ist, funktioniert leider einfach nicht. Der Partner kann keine Gedanken lesen und zudem ändern sich Bedürfnisse und das eigene Befinden auch wieder. So kann der Partner auch nicht spüren, wenn man einen Kuss abblockt, aus Angst, dass es danach weitergehen soll und man das nicht möchte. Sprechen Sie miteinander, lassen Sie Ihren Partner nicht spekulieren! Sich den nötigen «Schupf» geben lohnt sich, denn es gibt so viele Hilfestellungen, die man erhalten kann.

## *Wie gelingt es am besten, das Thema anzusprechen?*

Es geht uns allen gleich, Hemmungen sind sehr oft vorhanden. Sich diesem Umstand bewusst zu sein, kann helfen,

über seine Sexualität zu sprechen. Eine direkte Ansprache und nicht lange um den heissen Brei herumreden bringt das Gespräch ins Rollen. Egal, ob das ein Gespräch mit dem Partner/der Partnerin oder einer Fachperson ist.

### *Haben Sie konkrete Tipps, die Sie für ein Gespräch mit dem Gegenüber geben können?*

Der Gesprächseinstieg kann beispielsweise sein: «Es fällt mir sehr schwer, aber ich möchte mit dir über etwas Wichtiges sprechen. Es geht um unser Sexualleben.» Nehmen Sie Wörter direkt in den Mund und verwenden Sie Begriffe, mit denen Sie sich wohl fühlen. Bleiben Sie fest bei sich und verwenden Sie Ich-Botschaften. Damit können Sie nichts falsch machen. Und vergessen Sie den Humor bei der Sache nicht! Es entlastet, wenn man lachen kann. Nutzen Sie die Checkliste auf Seite 28, wenn Sie etwas Inspiration benötigen.

### *Ist es denn überhaupt wichtig, dass die Intimität, beziehungsweise Sexualität ausgelebt wird?*

Dies kann man pauschal sicher nicht beantworten. Die Bedürfnisse sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ähnlich wie im Sport: Gewisse Leute müssen sich täglich auspowern und andere verspüren nicht mal den Drang, sich zu bewegen. Intimität hat sicherlich einen hohen Stellenwert, da diese auch mit tiefen Gesprächen und ohne sexuelle Erregung ausgelebt werden kann.

### *Man hört immer wieder, Sexualität sei lernbar. Was heisst das genau?*

Das Einzige, was von Geburt an gegeben ist, ist die sexuelle Erregbarkeit. Alles andere muss gelernt werden und verhält sich gleich wie mit einem Instrument:

Übung macht den Meister und je besser man sein Instrument kennt, desto mehr Spass macht es. Es vereinfacht so vieles, wenn man seinen Körper kennt: Wie man seine Erregung steigert, wie man sie wieder entladen kann und so weiter. Ich rate deshalb immer wieder, in die Solosexualität zu investieren und sich selbst zu erkunden.

### *In die Solosexualität?*

Genau. Basis ist, dass man weiss, wie das eigene Instrument funktioniert. Egal ob als Single oder in einer festen Partnerschaft: Wie wollen Sie ein Duett oder in einem Orchester spielen, wenn Sie Ihr eigenes Instrument nicht beherrschen? Solosexualität kann auch in einer Partnerschaft seinen Platz finden, falls es zusammen schwierig ist und zeitweise nicht mehr geht. Leider ist auch das noch immer ein grosses Tabuthema, obwohl es so viele schöne Möglichkeiten gibt, die Solosexualität gemeinsam zu leben. Viele meiner Patientinnen und Patienten haben so einen Weg gefunden, voreinander und miteinander zum Abschluss zu kommen. Da rate ich, Begrenzungen zu kommunizieren: Was geht gemeinsam, was funktioniert besser allein?

### *Wie ist das für Personen, die in keiner Partnerschaft leben?*

Jemand, der allein lebt, kann sich voll und ganz auf seine eigenen Bedürfnisse fokussieren. Entweder, man berührt sich selbst oder nimmt externe Angebote an, von denen es eine riesige Palette gibt. Wie beispielsweise der geschützte, seriöse Beruf der Sexualbegleiter, auch Berührer oder Berührerin genannt. Im Bereich der erotischen Massagen/Bordellen sollte man einfach schauen, dass man am richtigen Ort landet. Und auch

da ist das Aussprechen seiner Begehren essentiell, damit man befriedigt wieder geht.

### *Was sollte in einer Partnerschaft beachtet werden?*

In einer Partnerschaft sind Kompromisse und Rücksichtnahme an der Tagesordnung. Je enger die Bedürfnisse eines Paares beieinander sind, desto einfacher ist es. Je weiter sie auseinanderliegen, desto grösser ist der Kommunikationsbedarf. Solch eine Diskrepanz kann aber auch mit einem Schlag riesig werden, wie beispielsweise bei einer Krankheit. Kommunikation ist das A und O. Es gilt gemeinsam herauszufinden, wie die Intimität auf einer anderen Ebene gelebt werden kann, wenn es mit der sexuellen Erregung nicht mehr geht. Dies kann eine spannende, schöne Aufgabe sein!

## **Vortrag und Workshop**

Intimität trotz körperlichen Einschränkungen: Erfahren Sie, inwiefern Sexualität trotz körperlichen Einschränkungen möglich ist und was dabei wichtig ist. Finden Sie heraus, was das für Sie persönlich bedeutet und welche Veränderungsmöglichkeiten es gibt. Der Anlass hilft Ihnen bei der konkreten Umsetzung – in der gemeinsamen und/oder alleinigen Sexualität.

Zeit: 20. Januar 2021, 18 bis 20 Uhr

Ort: Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Kosten: CHF 45

Leitung: Ursina Brun del Re, Sexologin

Informationen und Anmeldung: [kurse@lunge-zuerich.ch](mailto:kurse@lunge-zuerich.ch), T 044 268 20 22  
Eine Anmeldung ist zwingend notwendig, da die Platzzahl begrenzt ist.

## Wie spreche ich das Thema am besten an?

Vielen Personen fällt es schwer, über ihre Sexualität zu sprechen. Wird darauf gewartet, dass die Wünsche vom Gegenüber erkannt und dann bestenfalls noch erfüllt werden, ist eine grosse Enttäuschung oftmals das Einzige, was eintritt. Warten Sie deshalb nicht zu lange, wenn Sie mit Ihrem Sexualleben nicht zufrieden sind. Seien Sie ehrlich und verwenden Sie Ich-Botschaften. Und das Wichtigste: Verlieren Sie den Humor nicht! Es entlastet, wenn man lachen kann. Denn es geht uns ja allen gleich.

### Folgende Fragen / Aussagen können Ihnen die Ansprache erleichtern:

- ☐ Mir fällt es sehr schwer, aber ich möchte mit dir über etwas sprechen.
- ☐ Ich möchte mit dir gerne über unsere Sexualität sprechen.
- ☐ Folgendes fällt mir schwer / ist mir wichtig:
- ☐ Bei XY ist mir unwohl:
- ☐ Ich hätte gerne, dass du Folgendes machst:

### Partner miteinbeziehen:

- ☐ Wie ist es für dich?
- ☐ Fällt es dir ebenfalls schwer, dieses Thema anzusprechen?
- ☐ Wie fühlst du dich, wenn mein Beatmungsschlauch in den Weg kommt?
- ☐ Hast du Angst, mir weh zu tun?
- ☐ Was gefällt dir?
- ☐ Wo finden wir uns? Wo komme ich dir entgegen, wo du mir?

# Sexuelle Gesundheit ist Teil der Lebensqualität

Ein positives Gesundheitsverhalten mit einem guten Krankheitsmanagement, regelmässiger Bewegung oder ausgewogener Ernährung wirken sich positiv auf eine gute Lebensqualität aus. Dabei ist es längst kein Geheimnis mehr, dass sich auch ein erfülltes Sexualleben massgeblich auf die Lebensqualität auswirkt. Und doch wird das Thema im konkreten Fall häufig von Seiten Ärzte und Patienten gemieden.

Text: Tanja Sele

Wie das entspannte Ansprechen der Sexualität im Zusammenhang mit COPD bei Betroffenen und Betreuern initiiert werden kann, hat ein Team des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich zusammen mit namhaften Experten wissenschaftlich untersucht. In einem Fragebogen wurden 25 COPD-Patienten und 36 Ärzte und andere Gesundheitsexperten befragt.

### Spannende Studienergebnisse

83 Prozent der Patientinnen und Patienten gaben dabei an, dass sie noch nie auf ihre Sexualität angesprochen wurden und 89 Prozent taten es auch nicht selbst. Bei den Ärzten und anderen Gesundheitsexperten gaben 86 Prozent an, dass Sexualität einen grossen Einfluss auf die Lebensqualität hat. Es sind dann noch 69 Prozent, die auch über das Thema sprechen würden.

Aber 49 Prozent der Gesundheitsexperten mieden das Thema komplett und 46 Prozent sprachen es nur sehr selten an. Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey, Lungenfachärztin und zusammen mit Frau Kaba Dalla Lana Initiantin der Studie «SEXY-COPD», ergänzt: «Das grösste Hindernis ist der Umstand, dass die Fachpersonen nicht wissen, wie sie die Konversation starten könnten.» Weiter denkt der Grossteil der ärztlichen und nicht-ärztlichen Fachpersonen, dass sich die COPD-Betroffenen peinlich berührt fühlen oder religiös, kulturell oder anderweitig befangen sein könnten. Dass es sich dabei um Fehlannahmen handelt, wurde in der Studie klar gezeigt. Die Mehrheit der Betroffenen möchte über das Thema Sexualität sprechen. Wichtig dabei ist das Vertrauensverhältnis zur Fachperson.

Das Team um Prof. Dr. Claudia Steurer-Stey entwickelt aus den gewonnenen Erkenntnissen nun einen «Türöffner», um die entspannte Kommunikation zum Thema Sexualität bei COPD zu starten und besser in die Praxis zu integrieren. Die Studie wurde von LUNGE ZÜRICH im Jahr 2019 mit einem Betrag von knapp CHF 30 000 finanziell unterstützt.

### Im Expertenteam mitarbeiten

«Wir suchen Menschen mit COPD, die sich mit dem Thema Sexualität bei COPD befassen möchten und bei uns im Expertenteam mitarbeiten», sagt Steurer-Stey. In der gebildeten Taskforce wirken aktuell Fachexperten aus den Bereichen Medizin, Physiotherapie, Sexologie und Psychologie mit. Die Lungenfachärztin fügt weiter an: «Intimität und Sexualität gehören zur Lebensqualität im gesamten Lebensspektrum. Es ist immer möglich, Lust zu empfinden. Allenfalls muss einfach die Art und Weise dem aktuellen Lebensumstand angepasst werden.»



#### Weitere Informationen

Interessierte COPD-Patienten können sich für weitere Informationen und die Mitarbeit im Expertenteam an das EBPI der Universität Zürich wenden: [claudia.steurer-stey@uzh.ch](mailto:claudia.steurer-stey@uzh.ch)

## Zu den Personen



Ursina Brun del Re ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) und Sexologin ZISS (Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie). Die eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin MAS und emotionsfokussierte Paartherapeutin (EFT) lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern am Walensee. Seit 2014 führt sie ihre eigene Praxis in Zürich.



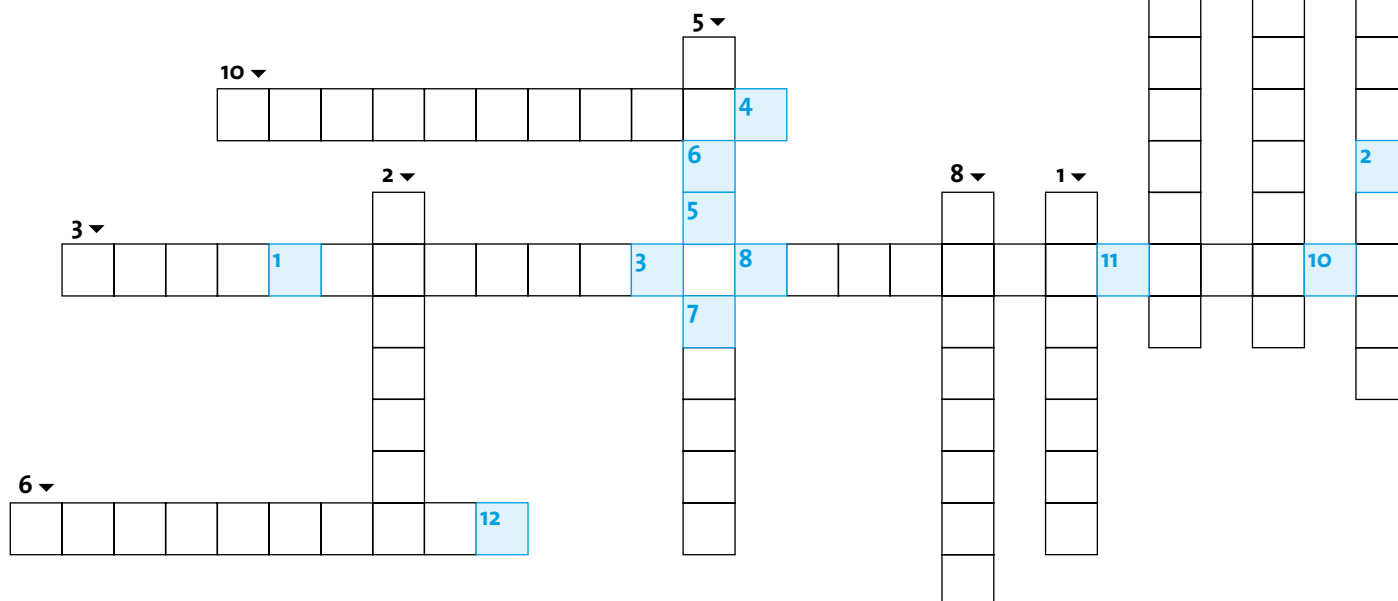
Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey ist Fachärztin für Innere Medizin und Lungenkrankheiten und Projektleiterin des Bereiches «Chronic Care» am EBPI, Universität Zürich. Klinisch ist sie praktizierende Ärztin in der mediX Gruppenpraxis Zürich.



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

## Lösungswörter

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|



## Rätsel

- 1 Um Feuchtigkeit während der trockenen Wintertage in die eigenen vier Wände zu bringen, sollten Sie was in der Wohnung aufhängen?
- 2 Wie heisst der Hausberg, auf dem der Lungenpatient Werner Stark gerne spazieren geht?
- 3 Der Bereich Heimventilation wurde durch dieses Angebot von LUNGE ZÜRICH erweitert.
- 4 Lungenpatientinnen und Lungenpatienten sollten sich in einer Beziehung wofür bewusst ein Zeitfenster einplanen?
- 5 Zürcher Inspirationsort für den Bau des Circles.
- 6 Diese Zelle befällt das Coronavirus im menschlichen Körper, um zu überleben.
- 7 Name des speziellen Verfahrens bei schwerem Asthma bronchiale.
- 8 Nachname des japanischen Architekten des Circles.
- 9 49 Prozent der Gesundheitsexperten vermeiden es komplett, dieses Thema gegenüber von Lungenpatientinnen und -patienten anzusprechen.
- 10 Passende Beilage zum orientalischen Kürbis-Tomaten-Curry.

## Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch) oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmechluss ist der 15. Januar 2021.

## 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 eine doppelwandige Thermosflasche von LUNGE ZÜRICH, mit der Ihre heissen Getränke warm und die kalten erfrischend kühl bleiben.

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, [www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)  
Projektleitung: Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch)  
Redaktion: Deborah Bauso, Natascha Hagger, Daria Rimann, Tanja Sele, Claudia Wyrsh, Verein Lunge Zürich, [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch)  
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, [www.buero4.ch](http://www.buero4.ch)  
Korrektorat: text-it GmbH, [www.textit-gmbh.ch](http://www.textit-gmbh.ch)  
Umschlagsvisualisierung: Flughafen Zürich AG  
Fotografien: Sara Keller Photography (S. 6, 8), Jules Moser Foodfotografie Bern (S. 11)  
Visualisierungen: Flughafen Zürich AG (S. 14, 15, 18, 19)  
Druck: Druckerei Kyburz AG, [www.kyburzdruck.ch](http://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](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)

ab 01.12.2020

Hauptsitz und

Beratungsstelle

LUNGE ZÜRICH

The Circle 58

8058 Zürich-Flughafen

## Hauptsitz (bis 30.11.2020)

Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse

(beleibt bestehen)

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

## Beratungsstelle Zürich

Wilfriedstrasse und

Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH

Wilfriedstrasse 7

8032 Zürich

## Beratungsstelle Winterthur

LUNGE ZÜRICH

Rudolfstrasse 29

8400 Winterthur

## Beratungsstelle Uster

LUNGE ZÜRICH

Amtsstrasse 3

8610 Uster

