

zürch'air

Frühling 2025 • LuftiBus und Früherkennung

Hören Sie auf Ihre Lunge 4 /

Prävention und Früherkennung dank dem LuftiBus 6 /

Vom LuftiBus zur Diagnose Asthma 13 /

Allgemeine Tipps zur Prävention von Lungenkrankheiten 18 /

Warum Prävention und Früherkennung im Gesundheitswesen
oft zu kurz kommen 20



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Ein bekannter Spruch lautet: «Man weiss nicht, was man hat, wenn man nichts hat.» Dies trifft insbesondere bei der Gesundheit bzw. eben bei Krankheiten zu. Leider ist es immer noch oft so, dass wir der Prävention zu wenig Aufmerksamkeit schenken und zuwarten, bis sich eine Erkrankung manifestiert hat. Grund genug, sich dem Thema «Prävention» in der diesjährigen Ausgabe des zürch'air intensiv zu widmen!

Bei Prävention und LUNGE ZÜRICH denkt man unmittelbar an unseren LuftiBus. In einem spannenden Patientenporträt erzählt Charlotte Visetti, wie sie dank einer Lungenfunktionsmessung im LuftiBus auf ihre Lungenerkrankung aufmerksam gemacht wurde und welchen Weg sie bis zu einer definitiven Diagnose und entsprechenden Behandlung gehen musste. Die Früherkennung von Symptomen, die auf eine Lungenerkrankung hindeuten, wird auch im Fokus stehen bei der Sensibilisierungskampagne, die LUNGE ZÜRICH im Frühjahr 2025 startet – mehr dazu auch in dieser Ausgabe. Prävention beginnt für uns alle im Alltag und deshalb erfahren Sie wichtige Tipps, wie auch Sie sich vor Lungenkrankheiten schützen können. Schlussendlich beleuchten wir das Thema Prävention aus der Sicht der Volksgesundheit (Public Health) und zeigen auf, welche Herausforderungen es bei der Umsetzung von Präventionsprojekten gibt. Mehr dazu im Interview mit Prof. Milo Puhan, dem Direktor des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.

Tragen Sie Sorge zu sich und Ihrer Gesundheit!

Herzlichst,

Ihr Dr. med. Alexander Turk
Präsident LUNGE ZÜRICH

Inhalt

4	Hören Sie auf Ihre Lunge
6	Prävention und Früherkennung dank dem LuftiBus
13	Vom LuftiBus zur Diagnose Asthma
18	Allgemeine Tipps zur Prävention von Lungenkrankheiten
20	Warum Prävention und Früherkennung im Gesundheitswesen oft zu kurz kommen – Ein Blick auf die Herausforderungen
25	Rätsel
26	Einladung zur Jahresversammlung des Vereins Lunge Zürich

Hören Sie auf Ihre Lunge

Mit einer rund zweimonatigen Kampagne sensibilisiert LUNGE ZÜRICH die Zürcher Bevölkerung für das Thema Lungengesundheit und lädt sie dazu ein, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Doch warum ist das so wichtig?

Text: Claudia Binder

Während Krankheiten wie zum Beispiel Herzinfarkt oder eine Krebserkrankung in der Öffentlichkeit sehr bekannt und präsent sind, fristen Lungenkrankheiten eher ein Schattendasein. Dabei geht jedoch vergessen, dass Lungenkrankheiten deutlich häufiger vorkommen als angenommen. Etwa jede siebte Person ist im Laufe ihres Lebens einmal von einer Lungenerkrankung direkt betroffen und die gesundheitlichen Folgen und Auswirkungen auf die Lebensqualität können gravierend sein.

Unter den Lungenkrankheiten treten Asthma und COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung) in der Schweiz weitest am häufigsten auf. So leidet ca. jedes 10. Kind bzw. jeder 14. Erwachsene an Asthma. Dies entspricht ca. 550 000 Personen. Weitere rund 400 000 Personen sind von COPD betroffen. Es gibt eine Vielzahl von weiteren Lungenerkrankungen, die sich in ihren Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen und/oder Mortalität teilweise stark unterscheiden. Beispiele sind Lungenkrebs, wovon pro Jahr rund 4 300 Fälle diagnostiziert werden, sowie Tuberkulose mit einer Fallzahl von ca. 400 Betroffenen im Jahr. Weitere Lungenerkrankungen wie pulmonale Hypertonie, Idiopathische Subglottische Stenose, Idiopathische Lungenfibrose, Cystische Lungenfibrose, Sarkoidose etc. treten zwar im Vergleich zu den vorher genannten Erkrankungen seltener auf, sind für die Betroffenen und ihr Umfeld nichtsdestotrotz mit teilweise enormen Auswirkungen verbunden.

Lungenkrankheiten – Frühdiagnose als Schlüssel zum Erfolg

Wie bei anderen Krankheiten gilt auch bei Lungenkrankheiten, dass eine frühe Diagnose ein Schlüsselparameter ist für das Beibehalten einer möglichst guten Lebensqualität, den Therapieerfolg und/oder das Hinauszögern des Krankheitsfortschritts.

Der erste Schritt ist und bleibt deshalb eine frühe Diagnose. Und genau das ist oft herausfordernd. Harmlose Erkältungen, wie wir sie alle kennen, zeigen zu Beginn ähnliche Symptome – Husten, Auswurf und vielleicht sogar etwas Atemnot. Die Differenzierung zwischen einer (harmlosen) Erkältung in der Akutphase, einer sich im Anfangsstadium befindenden, jedoch bereits leicht chronifizierenden Atemwegserkrankung und einer fortgeschrittenen Erkrankung mit deutlich vorhandenen Gewebeschäden in der Lunge ist nicht immer einfach. Dies, da die Übergänge oft schleichend sind und die Betroffenen sich häufig an die reduzierte Leistungsfähigkeit und/oder fortschreitende Atemnot langsam gewöhnen. Auch verbreitet ist, dass die Symptome «abgetan» und anderweitig entschuldigt werden – «Ich war halt schon lange nicht mehr beim Sport und bin nicht mehr so fit wie früher».

Genauer hinhören und in sich hineinfühlen lohnt sich

LUNGE ZÜRICH möchte mit dieser Kampagne die Zürcher Bevölkerung daraufhin sensibilisieren, sich immer wieder aktiv mit ihrer Lungengesundheit auseinanderzusetzen und diese zu prüfen. Ein erster Schritt – neben Lungenfunktionsmessungen, wie sie bspw. kostenlos im LuftiBus angeboten werden – sind entsprechende Risikotests.

Die Kampagne läuft von Anfang Mai bis Mitte Juli 2025 auf verschiedenen Kanälen im Kanton Zürich. Als Leitsujet der Kampagne wurde ein nach Luft schnappender «Fischmensch» gewählt. Denn genau wie ein Fisch an Land fühlt es sich mit einer Lungenkrankheit an: Man schnappt verzweifelt nach Luft, hat ein Engegefühl in der Brust und die Welt rund herum bleibt stehen. Die auffälligen Sujets sollen die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich ziehen und sie dazu veranlassen, sich



**Zu wenig Luft?
Mach den Lungen-Test.**

 lunge-zuerich.ch/lungentest


LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.

Diese Kampagne wird unterstützt von: AstraZeneca MSD Pfizer

mit dem Thema Lungengesundheit auseinanderzusetzen und auf der Webseite von LUNGE ZÜRICH den angebotenen Lungen-test auszufüllen. Die Kampagne richtet sich somit einerseits an Menschen, die bereits Symptome verspüren, und lädt sie dazu ein, sich ernsthaft damit zu befassen. Andererseits soll die Kampagne jedoch auch Personen ohne Krankheitszeichen ansprechen. Idealerweise wächst ihr Bewusstsein für mögliche Lungenerkrankungen, sodass sie in der Zukunft im Falle von Symptomen diese frühzeitig professionell beurteilen lassen, anstatt sie «wegzuschieben».

Das Ergebnis eines Risikotests ist zwar immer ohne hundertprozentige Gewähr, jedoch sorgt es dafür, dass sich die betroffene Person ehrlich und selbstkritisch mit ihren Symptomen auseinandersetzt und sich in der Hausarztpraxis für weitere Abklärungen meldet.

Wollen Sie unsere Kampagne unterstützen?

Sie können unsere Sensibilisierungskampagne auf verschiedene Arten unterstützen. Besuchen Sie unsere Webseite und füllen Sie den Lungentest unter www.lunge-zuerich.ch/lungentest aus. Oder folgen Sie uns auf Social Media (Instagram, Facebook oder LinkedIn) und teilen Sie unsere Beiträge zur Kampagne in Ihrem eigenen Umfeld.

Wir danken den Firmen, die die Sensibilisierungskampagne finanziell unterstützen:







Prävention und Früh- erkennung dank dem LuftiBus

Text: Flawia Visetti

Unsere Lunge ist ein äusserst leistungsfähiges, aber auch sensibles Organ. Die Atmung hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden, was wiederum unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Bei Atemwegserkrankungen ist eine frühzeitige Erkennung entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. Erfahren Sie, weshalb der LuftiBus für die Früherkennung von Lungenkrankheiten wichtig ist.

Eine gesunde Lunge ist entscheidend für ein aktives und gesundes Leben – sie ist unser Atmungsorgan und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Pro Tag atmen wir täglich etwa 12 000 Liter Luft ein, was 75 vollen Badewannen entspricht. Die Luft wird beim Atmen durch winzige Flimmerhärchen in der Nase, Luftröhre und den Bronchien gereinigt, damit keine Schadstoffe in die Lunge gelangen. Doch so leistungsfähig sie ist, so sensibel ist sie auch. Umso wichtiger sind deshalb die Prävention und Früherkennung von Lungenkrankheiten.

LuftiBus – Prävention auf Rädern

Der LuftiBus wurde 1991 von der Lungenliga Zürich (heute **LUNGE ZÜRICH**) gegründet, um die Bevölkerung im Kanton Zürich über Luftqualität, Luftverschmutzung, Rauchen und Gesundheit aufzuklären. **LUNGE ZÜRICH** trägt somit mit dem LuftiBus seit über 30 Jahren massgeblich zur Prävention und Früherkennung von Lungenkrankheiten bei. Seit seinem ersten Einsatz bei der Nationalen Forschungsausstellung HEUREKA in Zürich bietet der LuftiBus Lungenfunktionsmessungen an und tourt durch Städte, Dörfer und Unternehmen in der ganzen Schweiz. Bis heute wurden im LuftiBus bis zu 200 000 Lungenfunktionsmessungen durchgeführt. Werfen Sie einen Blick auf den Fahrplan und finden Sie heraus, ob der Bus bald in Ihrer Nähe hält: www.lunge-zuerich.ch/fahrplan

Welche Art von Lungenfunktionstest wird im LuftiBus durchgeführt?

Im LuftiBus wird eine für Personen ab 12 Jahren Spirometrie (Lungenfunktionsmessung) angeboten. Die Messung dauert nur wenige Minuten und misst das Lungenvolumen, also die Menge an Luft, die ein- und ausgeatmet wird, sowie die Geschwindigkeit des Atemstroms (Erstsekundenkapazität). Die Messergebnisse geben schliesslich Auskunft über das Fassungsvermögen der Lunge sowie eine allfällige Einschränkung der Atemwege.

Bei der ärztlichen Fachperson wird häufig die aufwendigere grosse Lungenfunktionsmessung (Bodyplethysmografie) durchgeführt. Sie liefert präzisere Messergebnisse und ergänzende Einblicke in die Atemwegsfunktion.

Lungenvolumen

Das Lungenvolumen ist jene Luftmenge, die nach maximaler Einatmung so kräftig und so lange wie möglich ausgeatmet werden kann.



Erstsekundenkapazität

Die Erstsekundenkapazität ist diejenige Luftmenge, die nach maximaler Einatmung in der ersten Sekunde kraftvoll ausgestossen werden kann. Sie beschreibt die Durchgängigkeit der Atemwege.



«Meine Frau und ich lassen unsere Lungenfunktion regelmässig im LuftiBus testen. Die Fachpersonen sind stets freundlich, alles wird einfach und verständlich erklärt, und der Test ist erst noch gratis! Und dies in einer Zeit, in der vieles rund um die Gesundheit teuer ist. Man sollte seine Lunge öfter testen, und ich kann es jedem empfehlen.»

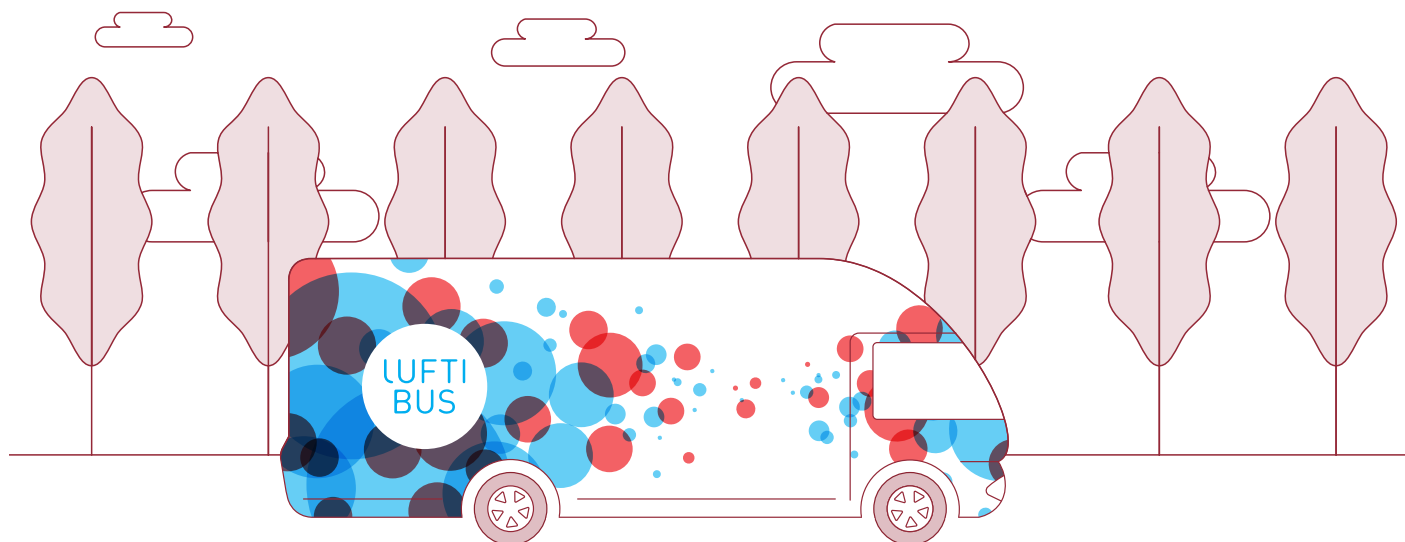
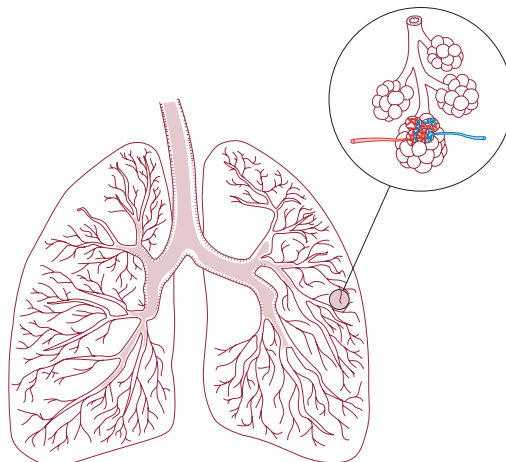
LeoENZler, regelmässiger Besucher des LuftiBus, ist vom Angebot begeistert.

Weshalb ist die Lungengesundheit so wichtig?

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln, in denen sich Luftkanäle (Bronchien) wie die Äste eines Baumes verzweigen. Die kleinsten dieser Verzweigungen nennt man Bronchiolen, an deren Enden sich Lungenbläschen (Alveolen) befinden. Der Mensch verfügt über etwa 300 Millionen Lungenbläschen. Beim Einatmen gelangt die Luft über die Luftröhre, die Bronchien und die Bronchiolen in die Lungenbläschen, die von einem feinen Netz von Blutgefässen umgeben sind.

Die Wände der Lungenbläschen sind so dünn und die Sauerstoffteilchen so klein, dass der Sauerstoff an dieser Stelle in den Blutkreislauf gelangt. Die Lungenbläschen sind grundsätzlich gut geschützt, da die Atemluft mehrfach gefiltert wird: durch die Flimmerhärchen in der Nase und der Luftröhre sowie in den Bronchien. Bei einer Lungenkrankheit oder aufgrund starker Schadstoffbelastung, beispielsweise durch Zigarettenrauch oder Abgase, können die Lungenbläschen und Flimmerhärchen jedoch geschädigt oder zerstört werden. In einem solchen Fall kommt es zu einer Beeinträchtigung der Atemfunktion, da nicht mehr ausreichend Sauerstoff in das Blut gelangt. Sind die Lungenbläschen einmal zerstört oder beschädigt,

können sie weder geheilt werden, noch wachsen sie nach. Auch kann die Funktion geschädigter Lungenbläschen nicht einfach von anderen, gesunden Lungenbläschen übernommen werden. Sind die Flimmerhärchen beschädigt, können sie den Schleim nicht mehr richtig abtransportieren und verstopfen so die Atemwege, was zu Entzündungen und Infektionen führen kann. Aus diesem Grund sind die meisten Lungenkrankheiten nicht heilbar. Eine frühzeitige Diagnose ist deshalb besonders wichtig.



Was kann ich für meine Lunge tun?

Neben der Früherkennung durch regelmässige Lungenfunktionsmessungen ist die Prävention essenziell, um Lungenkrankheiten vorzubeugen. Ein gesunder Lebensstil ist das Wichtigste, um die Lunge zu stärken und sie gesund zu halten. Dies bedeutet unter anderem, auf eine gute Luftqualität zu achten und sowohl aktives als auch passives Rauchen zu vermeiden. Rauchen erhöht das Risiko erheblich, an verschiedenen Lungenleiden zu erkranken und ist die häufigste vermeidbare Ursache für den Verlust von Lebensqualität und Lebensjahren. Ebenfalls profitiert die Lunge von regelmässiger körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung. Spezifische Atemübungen und Ausdauertraining können zudem dazu beitragen, die Lungenfunktion zu verbessern und die Atmung zu erleichtern.

Wir müssen unserer Lunge also präventiv Sorge tragen und einen aktiven, gesunden Lebensstil pflegen, damit sie leistungsstark bleibt. Zudem gilt, je früher eine Lungenkrankheit erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Und genau dafür ist der LuftiBus da.

Wann ist ein Lungenfunktionstest sinnvoll?

LUNGE ZÜRICH empfiehlt, seine Lunge regelmässig zu testen, denn je früher Lungenkrankheiten erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden. Insbesondere Risikogruppen empfehlen wir, regelmässig einen Lungenfunktionstest durchzuführen. Das sind Personen, die:

- oft husten
- rauchen und über 45 Jahre alt sind
- bei raschem Gehen in Atemnot geraten
- sich um die Gesundheit ihrer Lunge sorgen
- bereits wegen einer Lungenkrankheit in Behandlung sind



Testen auch Sie Ihre Lunge im LuftiBus!

Wo der Bus als Nächstes Halt macht, sehen Sie unter www.lunge-zuerich.ch/fahrplan



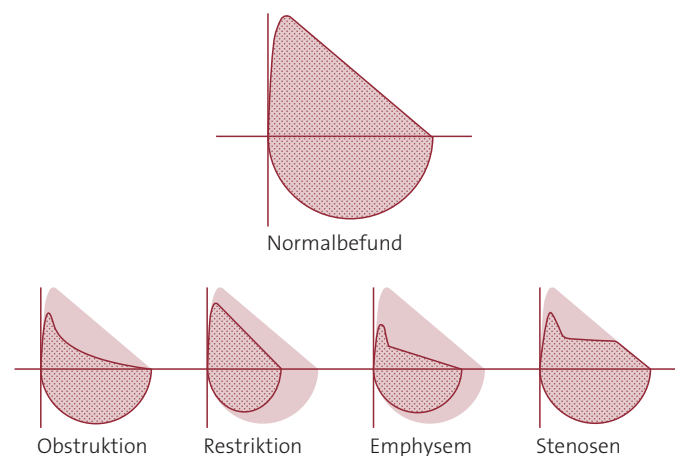
Wir begleiten den LuftiBus ...

Der LuftiBus besucht neben Gemeinden auch regelmässig Unternehmen, um Mitarbeitenden die Möglichkeit zu bieten, ihre Lungenfunktion testen zu lassen. Bei diesen Firmen-Einsätzen gibt es einen Zeitplan, in den sich die Mitarbeitenden vorab eintragen können. Diese Zeitfenster sind oft schnell ausgebucht, da viele die Gelegenheit nutzen möchten.

Bevor der Präventionsbus seine Türen öffnet, müssen die LuftiBus-Mitarbeitenden einiges vorbereiten. Der Bus wird an seinen Standplatz gefahren und dann eingerichtet. Der LuftiBus wird am Strom angeschlossen und die Teststationen vorbereitet. Und schon kann das Testen starten, bitte einmal «tüüf iischnuufe».

LuftiBus-Messungen als Basis für Normwerte

Eine Lungenfunktionsmessung ermöglicht eine Aussage bezüglich der Lungengesundheit der getesteten Person. Eine solche Aussage lässt sich aber nur machen, wenn bekannt ist, welche Werte für eine einzelne Person oder eine Altersgruppe als «normal» gelten. Bereits in der Vergangenheit wurde deshalb ein Grossteil der im LuftiBus gesammelten Daten anonymisiert dazu benutzt, um sogenannte Referenzwerte für die Schweizer Bevölkerung zu bestimmen. Diese Normwerte sind auch heute noch gültig und finden tagtäglich ihre Anwendung. Der LuftiBus bzw. die gesammelten Daten leisten somit auch heute noch einen wichtigen Beitrag zur Lungengesundheit der Schweizer Bevölkerung.



Wir danken den nachfolgenden
Organisationen, die den LuftiBus
im Jahr 2025 unterstützen.

Hauptsponsoren:

Supporter:



Eine Therapie kann sich so gut anfühlen.

Resmed AirFit F40

Die minimalistische AirFit™ F40 Full Face Maske mit innovativem AdaptiSeal™-Maskenkissen, das unter der Nase anliegt, ohne harte Teile, verfügt über einen flexiblen Rahmen und Magnetclips* für eine einfache Anpassung. Dies ermöglicht eine effektive Abdichtung¹ durch eine leistungsstarke Maske, die zu einem natürlicheren und komfortableren Schlaferlebnis beiträgt¹ und Patient:innen hilft, positiver und zuversichtlicher in die Therapie zu gehen.

Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisungen für relevante Informationen zu Kontraindikationen, Warnhinweisen und Vorsichtsmassnahmen, die vor und während der Verwendung des Produkts zu beachten sind.

¹ Externe unveröffentlichte klinische Studie von Resmed mit 57 Patient:innen, durchgeführt zwischen 04/10/2023 - 20/11/2023. ID A 5455320.

* Die Maske enthält Magnete, die bestimmte Implantate oder medizinische Geräte negativ beeinflussen könnten. Sie dürfen von Patient:innen mit aktiven medizinischen Implantaten, die mit Magneten interagieren, und/oder metallischen Implantaten/Gegenständen, die ferromagnetisches Material enthalten, nicht verwendet werden. Dies gilt auch für andere Personen, die in engen körperlichen Kontakt mit einem/einer Maskenträger:in kommen. Halten Sie die Magnete der Maske in einem Sicherheitsabstand von mindestens 15 cm zu Implantaten oder medizinischen Geräten, die durch magnetische Interferenzen negativ beeinflusst werden könnten. Ausführliche Informationen, einschliesslich Kontraindikationen und Warnhinweise für Magnete, sind der Gebrauchsanweisung zu entnehmen.

AirFit und AdaptiSeal sind registrierte Marken von Resmed. Änderungen technischer Daten vorbehalten. © 2025 Resmed 102503/2 CH-DE 2025-01



Vom LuftiBus zur Diagnose Asthma

Einfach, schmerzfrei und unkompliziert – so beschreibt Charlotte Visetti ihren Lungenfunktionstest im LuftiBus. Danach hatte sie Gewissheit: Ihre Werte lagen unter der Norm. Im Gespräch mit LUNGE ZÜRICH erzählt sie von ihrem Weg zur Diagnose eosinophiles Asthma und wie ihre Leidenschaften, das Singen und Reisen, ihr im Umgang mit der Krankheit helfen.

Text: Nathalie Meister

Schon als Kind musste Charlotte Visetti bei Anstrengung immer husten – doch sie kannte es nicht anders, es war für sie normal und die Ursache dafür wurde nie bei einer Fachperson abgeklärt. Eher aus Neugier, wie es um ihre Lungengesundheit steht, besuchte Charlotte vor ungefähr sieben Jahren den LuftiBus. Durch Werbung in der Zeitung hatte sie davon erfahren: «Ich erinnere mich noch genau daran, dass der LuftiBus auf dem Badiparkplatz in Wallisellen stand und ich mir dachte, komm, ich probiere das jetzt einfach mal aus und lasse meine Lunge testen.» Rund zehn Minuten dauerte der Lungenfunktionstest und dann hatte Charlotte Gewissheit: Die Werte lagen unter der Norm und es wurde ihr empfohlen, einen Lungenfacharzt oder -ärztin (Pneumologe/Pneumologin) für eine vertiefte Abklärung und Diagnosestellung aufzusuchen. Doch der Leistungsdruck war zu dem Zeitpunkt noch zu gering, weshalb sich Visetti dagegen entschied: «Ich bin mit dem Wissen nach Hause gegangen, dass ich kein supergutes Testergebnis habe, aber ich hatte nicht das Gefühl, dass ich jetzt dringend etwas deswegen unternehmen muss», erzählt Charlotte. Eine Entscheidung, die sie heute bereut.

Der Weg zur Diagnose

Es war eine Fahrradtour mit ihrem Mann, die der heute 63-Jährigen schlussendlich den letzten Ruck gab, doch einen Pneumologen aufzusuchen: «Ich habe plötzlich einen Asthmaanfall bekommen. Dann überkam mich Panik, weil ich keine Luft bekam.

Mir liefen die Tränen über das Gesicht. Mein Mann ist natürlich auch erschrocken. Er hat sein Fahrrad fallen lassen und kam angerannt. Ich konnte mich dann langsam wieder erholen, aber hatte danach richtig zitterige Beine und konnte fast nicht mehr nach Hause laufen. Ich war völlig ausgepowert!», erinnert sich Charlotte. In diesem Moment habe sie gewusst, so gehe es nicht weiter und hat bald darauf einen Termin bei einem Pneumologen vereinbart.

Beim Lungenfacharzt musste sich Visetti verschiedenen Tests unterziehen, darunter einer ausgedehnten Lungenfunktionsmessung (auch Spirometrie genannt) sowie einer Blutentnahme, um festzustellen, ob allergisches Asthma vorliegt. Im Blutbild zeigte sich jedoch – eher unerwartet – ein erhöhter Eosinophil-Wert und die Diagnose stand fest: Eosinophiles Asthma.

Eosinophiles Asthma kurz erklärt

Eosinophiles Asthma ist eine spezielle Form von Asthma, bei der eine erhöhte Anzahl von bestimmten weissen Blutkörperchen, den sogenannten Eosinophilen, in den Atemwegen vorkommt. Diese Zellen lösen Entzündungen aus, die die Atemwege verengen und typische Asthmasymptome wie Atemnot, Husten und Keuchen verursachen.

«Es dauerte lange, die richtige Therapie für mich zu finden»

Kurz nach der Diagnose begann für Charlotte die Behandlung. Sie erhielt zunächst ein Beta-Sympathomimetika sowie einen Kortison-Spray, beide zum Inhalieren am Morgen und Abend. Es wurde jedoch schnell festgestellt, dass die Kortison-Dosierung nicht ausreichte und sie wurde deshalb von anfangs 80 mg auf 160 mg und schlussendlich auf 320 mg erhöht. Doch bei jeder Erkältung hatte Charlotte wieder Verschlechterungen und musste zusätzlich noch Kortison-Tabletten einnehmen. «Ich war am Anfang sehr häufig bei meinem Pneumologen, um die richtige Therapie für mich zu finden. Trotz des Kortison-Sprays und der Tabletten hatte ich pro Jahr vier- bis fünfmal Verschlechterungen. Es konnte einfach keine stabile Therapie bei mir eingestellt werden», erinnert sie sich. Daraufhin wurde ihr vom Arzt zusätzlich die Biologika-Therapie verschrieben. Bei dieser Therapie muss sich Visetti einmal pro Monat die Biologika-Spritze selbst in den Bauch spritzen. Die Handhabung sei einfach, allerdings sind die Spritzen sehr teuer, weshalb Vorsicht im Umgang damit geboten ist. Es sei aber keine gewöhnliche Spritze, sondern ein Pen und man könne es sich eher vorstellen wie eine Blutentnahme vom Finger – ein kleiner Pikser, der nicht gross weh tue. Mithilfe dieser Therapie konnte die Dosierung des Kortisons bereits nach drei Monaten reduziert werden. «Ich bin nun im dritten Jahr mit der Biologika-Therapie und hatte seither keine einzige Verschlechterung mehr!», erzählt die 63-Jährige begeistert. Durch die Therapie habe sie neue Lebensqualität gewonnen: «Ich habe letztens sogar zu meinem Pneumologen gesagt, dass ich mit der Biologika-Therapie und dem Kortison-Spray glatt vergessen könnte, dass ich Asthma habe», erinnert sich Charlotte schmunzelnd.

Beta-Sympathomimetika und Kortison

Beta-Sympathomimetika sind Wirkstoffe, die die Muskeln in den Atemwegen entspannen. Dadurch erweitern sich die Atemwege und die Atemnot nimmt ab. Beta-Sympathomimetika werden über einen Inhalator inhaliert.

Kortison ist ein Wirkstoff, der gezielt die Entzündung in den Atemwegen reduziert. Dadurch kann bspw. die Schleimbildung oder auch die Muskelverdickung in den Atemwegen verringert werden und die Atemnot nimmt zusätzlich ab. Kortison wird ebenfalls durch einen Inhalator inhaliert. Bei einer akuten Erkrankung bzw. Entzündung kann Kortison auch in Form von Tabletten eingenommen werden.

Biologika-Therapie kurz erklärt

Biologika sind gentechnisch hergestellte Medikamente, die bei verschiedenen Erkrankungen wie zum Beispiel schwerem Asthma, rheumatischen Erkrankungen oder Multipler Sklerose eingesetzt werden. Sie wirken sehr gezielt, sind aber auch sehr teuer, weshalb sie in der Regel erst zum Einsatz kommen, wenn herkömmliche Therapien nicht ausreichend wirken oder spezifische Entzündungsprozesse gezielt gehemmt werden müssen.

Bei schwerem Asthma wird die Biologika-Therapie dann eingesetzt, wenn Kortison-Sprays allein die entzündlichen Vorgänge beim Asthma nicht ausreichend kontrollieren können. Biologika wirken gezielt gegen Entzündungen in den Atemwegen, bspw. verursacht durch zu viele Eosinophile, und helfen so, die Asthma-Symptome zu lindern. Das Medikament muss regelmässig, meist im Abstand von einigen Wochen, angewendet werden und wird in der Regel in Form einer Spritze oder Infusion verabreicht.



Singen und Reisen mit Asthma

Doch nicht nur die Therapie hilft Charlotte im Umgang mit ihrem Asthma im Alltag, sondern auch ihr Hobby: das Singen. Seit über 30 Jahren singt sie in einem Gospelchor als Chorsängerin und Solistin und seit sechs Jahren ist sie Sängerin in einer Band. «Das Singen hilft mir definitiv bei meinem Asthma. Meine Lunge ist dadurch regelmässig einer hohen Beanspruchung ausgesetzt. Das Singen stärkt sie, was verhindert, dass das Asthma sich verschlechtert», erzählt die Musikbegeisterte. Dennoch gibt es auch Schattenseiten, bei denen ihr Asthma das Singen erschwert: Den Atembogen über 4 Takte zu halten geht nicht, dafür habe sie ein zu kleines Lungenvolumen. Durch Gesangstechnik habe sie aber gelernt, den Atem kurz loszulassen und wieder Luft zu holen, ohne dass man das beim Singen hört. «Durch das Kortison bin ich oft etwas heiser, wodurch meine Stimme kratziger geworden ist und ich mich häufig räuspern muss. Bei längerem oder lautem Sprechen bricht meine Stimme manchmal sogar weg», meint Charlotte.



Neben der Musik sind das Reisen und Entdecken neuer Kulturen eine grosse Leidenschaft der 63-Jährigen. Doch Kälte und Höhe sind Reiseziele, die sie aufgrund ihres Asthmas eher meidet. «Am besten geht es mir am Meer. Einmal im Jahr fahren wir in den Niederlanden an die Nordsee, denn die salzige Luft und flache Landschaft tun mir sehr gut!», schwärmt Visetti.

«Ich habe jetzt mein Asthma-Ritual»

Die Organisation einer Reise sei durch das Asthma ein wenig aufwendiger geworden. Für den Fall, dass Charlotte ihren Kortison-Spray vergisst, hat sie ihr Dauerrezept immer in der Handtasche und bei einer Flugreise werden die Asthmadikamente im Handgepäck verstaut, denn der Koffer könnte auch mal verloren gehen. Umständlicher wird es bei einer mehrmonatigen Reise, erzählt sie: «Die Biologika-Spritze muss gekühlt werden. Bin ich mal länger als einen Monat weg, dann muss ich diese natürlich mitnehmen und organisieren, dass die Kühlkette gewährleistet ist.»

Abgesehen von ihrem neuen morgendlichen und abendlichen Ritual habe sich ihr Leben nicht stark verändert: «Ich blase immer in ein sogenanntes Peak-Flow-Meter, das meinen maximalen Atemausstoss misst, und inhaliere danach die beiden Sprays.» Die Ergebnisse der Peak-Flow-Messung trägt Charlotte in eine App ein, damit sie einen Überblick hat, ob die Werte in Ordnung sind. Einmal pro Monat muss sie sich zusätzlich die Biologika-Spritze verabreichen. Auch habe sie seit ihrer Diagnose immer einen Notfallspray in der Handtasche, den sie bis jetzt aber zum Glück nur selten gebraucht habe.

Zeit in die Gesundheit investieren

Vom auffälligen Testergebnis im LuftiBus zur Diagnose Asthma – die Geschichte von Charlotte Visetti zeigt, wie wichtig Prävention und Früherkennung von Lungenkrankheiten sind. Und der Test ist «einfach, schmerzfrei, unkompliziert und man weiss danach direkt, wie es um die eigene Lungengesundheit steht», schwärmt Charlotte. Sie empfiehlt jedem – auch ohne Beschwerden – seine Lunge im LuftiBus testen zu lassen: «Der Test kostet nichts – nur ein wenig Zeit, die man in seine Gesundheit investiert. Und ich möchte allen ans Herz legen, nach einem auffälligen Testergebnis so schnell wie möglich einen Spezialisten aufzusuchen», betont Visetti. Denn sie hätte sich einige Leiden aufgrund Atemnot ersparen können, wenn sie direkt nach dem Test im LuftiBus zum Arzt gegangen wäre.



Notfallspray kurz erklärt

Die meisten Medikamente zur Behandlung von Asthma entfalten ihre Wirkung langfristig. Notfallsprays hingegen verfügen über ein Medikament, das kurzfristig und schnell die Muskeln der Atemwege entspannt und die Atemwege dabei erweitert, wodurch die Atemnot sofort gelindert wird. Notfallsprays sollten jedoch nur ausnahmsweise eingesetzt werden. Häufiger Einsatz deutet darauf hin, dass die Basistherapie mit Beta-Sympathomimetika und/oder Kortison möglicherweise nicht ausreichend dosiert ist.



Zur Person

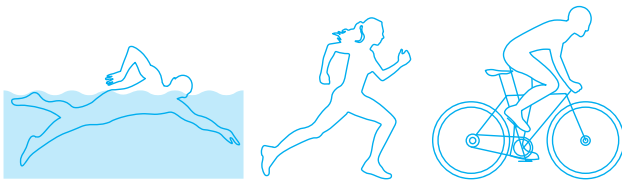
Charlotte Visetti ist 63 Jahre alt und arbeitet als Personalverantwortliche. In ihrer Freizeit singt die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern sowohl in einem Chor als auch in einer Band und spielt Querflöte und Gitarre. Ihre grosse Leidenschaft ist das Reisen und Entdecken neuer Kulturen, am liebsten gemeinsam mit ihrer Familie.

Allgemeine Tipps zur Prävention von Lungenkrankheiten

Atmen – eine Selbstverständlichkeit, über die wir selten nachdenken. Unsere Lunge arbeitet still und unermüdlich, versorgt jede Zelle unseres Körpers mit lebensnotwendigem Sauerstoff und hält uns am Leben. Doch oft merken wir erst, wie wichtig sie ist, wenn das Atmen schwerfällt. In einer Welt voller Feinstaub, Zigarettenrauch und Stress wird es für unsere Lungen immer schwieriger, optimal zu arbeiten. Doch mit einfachen Massnahmen können Sie Ihre Lunge stärken und langfristig schützen.



Text: Jessica Topic



Bewegung für die Atemwege

Bewegung ist ein wahres Fitnessprogramm für Ihre Lunge. Ob beim Joggen, Schwimmen oder Radfahren – stetige körperliche Aktivität trainiert die Atemmuskulatur und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Besonders effektiv sind Ausdauersportarten, da sie die Lungenkapazität steigern und die Durchblutung fördern. Doch auch einfache Massnahmen wie Spaziergänge können zu einer gesünderen Lunge beitragen.

Ernährung: Die Lunge von innen schützen

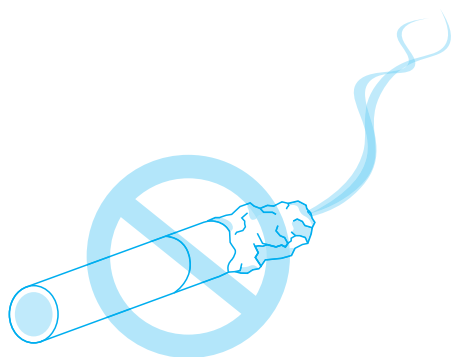
Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit Ihrer Lunge. Besonders Obst und Gemüse, die reich an Antioxidantien wie Vitamin C und E sind, helfen, Entzündungen in den Atemwegen zu reduzieren und die Zellen zu schützen. Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren, wie Fisch, Walnüsse oder Leinsamen, unterstützen zusätzlich die Lungengesundheit. Und vergessen Sie nicht: Ausreichend Wasser hält die Atemwege feucht, erleichtert das Atmen und sorgt dafür, dass der Schleim in den Bronchien besser abtransportiert werden kann.

Ein Atemzug für die Zukunft

Die Gesundheit der Lunge ist ein Schatz, den es zu bewahren gilt. Kleine Veränderungen im Alltag können Grosses bewirken – für Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden. Denken Sie daran: Jeder bewusste Schritt, den Sie heute für Ihre Lunge machen, wird sich morgen auszahlen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken – mit jedem freien und kraftvollen Atemzug.

Warum ist Prävention wichtig?

Die Zahlen sind alarmierend: Millionen Menschen weltweit leiden an Lungenkrankheiten – viele davon wären vermeidbar. Hauptursachen sind Rauchen, Umweltverschmutzung und Bewegungsmangel – Faktoren, die wir aktiv beeinflussen können. Wer frühzeitig handelt, senkt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Asthma oder COPD und steigert gleichzeitig die eigene Lebensqualität spürbar. Prävention bzw. sich präventiv verhalten bedeutet, heute die Weichen für eine gute persönliche Gesundheit in Zukunft zu stellen.

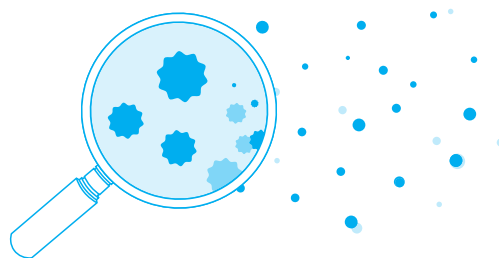


Rauchen vermeiden – Der grösste Schritt

Rauchen gehört zu den grössten Risikofaktoren sowohl für Lungenkrankheiten wie COPD, Lungenkrebs und chronische Bronchitis, aber auch bspw. Herz-Kreislauferkrankungen. Jeder Zug einer Zigarette schädigt die empfindlichen Gewebe der Atemwege – und das betrifft nicht nur den Raucher oder die Raucherin selbst, sondern auch alle Menschen in ihrer Umgebung. Der Verzicht auf das Rauchen ist der wichtigste Schritt für ein gesundes Atemorgan.

Regelmässige Vorsorge: Früh erkennen, bevor es kritisch wird

Viele Lungenkrankheiten entwickeln sich schleichend und werden oft erst bemerkt, wenn die Symptome den Alltag einschränken. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sind daher entscheidend, um frühzeitig Warnsignale wie eingeschränkte Lungenfunktion oder chronische Entzündungen zu erkennen. Tests wie eine Spirometrie – eine einfache Messung der Atemkapazität – können Aufschluss über Ihre Lungengesundheit geben. Besonders Menschen, die rauchen, in stark belasteten Umgebungen arbeiten oder unter Atemproblemen leiden, sollten regelmässige Kontrollen wahrnehmen. Denn je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto besser stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.



Vorsicht bei Schadstoffen im Alltag

Die Gefahren lauern im Alltag aber oft versteckt. So können aggressive Reinigungsmittel, Duftkerzen, Holzöfen, Räucherstäbchen, Farben oder Lacke flüchtige Schadstoffe freisetzen, die die Luftwege reizen. Dann gilt es noch viel mehr, die Feinstaubpartikel und gesundheitsgefährdenden Stoffe mittels regelmässigen Lüftens zu reduzieren. Noch besser ist es, stattdessen auf natürliche Alternativen wie umweltfreundliche Reinigungsmittel und schadstoffarme Farben zu setzen. Achten Sie auch beim Kochen auf eine gute Belüftung, da insbesondere beim Anbraten Dämpfe und Feinstaubpartikel in die Luft geraten und Ihre Lungen belasten können. Mit einfachen Veränderungen schützen Sie sich aktiv vor unnötigen Reizen und entlasten damit Ihre Atemwege.



Frische Luft: Atmen Sie sich gesund

Frische, gesunde Luft ist auch heute noch keine Selbstverständlichkeit. Schadstoffe wie Feinstaub oder schlechte Belüftung in Innenräumen belasten unsere Lunge täglich. Regelmässiges Lüften von geschlossenen Räumen hilft, Schadstoffe und verbrauchte Luft zu reduzieren. Gehen Sie öfter in der Natur spazieren – Parks und Wälder sind bekannt für ihre saubere Luft. Vermeiden Sie hingegen stark befahrene Strassen, wo Schadstoffkonzentrationen hoch sind. Jeder Atemzug frische Luft stärkt Ihre Lunge.

Warum Prävention und Früherkennung im Gesundheitswesen oft zu kurz kommen – Ein Blick auf die Herausforderungen

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen seit Jahren unaufhörlich und es ist kein Ende abzusehen. Es besteht also dringender Handlungsbedarf. Doch was muss sich ändern? Ein Lösungsansatz sind Präventionsprojekte und Früherkennungsmassnahmen, um Krankheiten zu vermeiden bzw. zu erkennen, bevor hohe Kosten entstehen. Doch was in der Theorie vielversprechend tönt, stösst in der Praxis oft auf Umsetzungsschwierigkeiten. LUNGE ZÜRICH hat dazu Prof. Dr. med. et phil. Milo Puhan befragt.

Text: Jessica Oberholzer

Das Schweizer Gesundheitswesen ist komplex und wird von verschiedensten Akteuren geregelt. So ist der Bund zuständig für die obligatorische Krankenversicherung, die Bekämpfung übertragbarer Krankheiten sowie die Fortpflanzungs- und Transplantationsmedizin. Das meiste andere regeln die Kantone eigenständig. Dazu gehört neben der ambulanten und Spitalversorgung auch die Prävention.

Zudem wird der Fokus auf die Finanzierung der Akutversorgung von Krankheiten gelegt, während die Vorsorge (Prävention) und die Nachsorge im Vergleich dazu vernachlässigt werden. Ein Grundproblem dabei ist, dass die Gesundheit per se und Ziele des Gesundheitssystems für die Gesundheit der Bevölkerung gar nicht in der Verfassung oder an anderen Orten legal verankert sind. Dabei wäre es von entscheidender Bedeutung, Gesundheit zu fördern und Krankheiten entweder zu verhindern oder, wenn dies nicht möglich ist, sie zeitnah zu erkennen. Weniger Erkrankungen bzw. frühzeitige Behandlung von Erkrankungen sind nicht nur elementar für den Therapieerfolg, sondern vor allem auch für eine gute Lebensqualität der Betroffenen. Und dies könnte einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Gesundheitskosten haben oder zumindest ei-

nen effizienteren Einsatz der Mittel zur Förderung der Lebensqualität erlauben. Doch was verstehen wir unter Prävention und Früherkennung und welche Herausforderungen bestehen in unserem Gesundheitssystem diesbezüglich?

Prävention, Früherkennung, Gesundheitskompetenz:

Was ist denn nun was?

Während die Prävention sich auf die Reduzierung von bestimmten Risikofaktoren und die Vermeidung von Krankheiten konzentriert, umfasst die Früherkennung bestimmte diagnostische Tests, dank derer Krankheiten möglichst früh erkannt und folglich in einem frühen Krankheitsstadium behandelt werden können. Gerade bei chronischen Erkrankungen zielt die Prävention auch darauf ab, Massnahmen zu ergreifen, damit diese nicht weiter oder zumindest so langsam wie möglich fortschreiten.

Hingegen geht es bei der Gesundheitskompetenz um die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um informierte Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können. «Die Gesundheitskompetenz sollte gefördert werden, und zwar über

die gesamte Altersspanne – also vom Kindergartenkind bis zu den Ältesten», erklärt Milo Puhan, Direktor des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich.

Die Gesundheit erhält generell viel Aufmerksamkeit

Verschiedene Präventionskampagnen, wie zum Beispiel die Asthma-Kampagne 2015 von LUNGE ZÜRICH oder auch die neue Sensibilisierungskampagne (siehe Artikel ab Seite 4), tragen dazu bei, die Schweizer Bevölkerung für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren. «Die Gesundheit erhält generell viel Aufmerksamkeit», betont Puhan. Dennoch muss gleichzeitig auch die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen gefördert werden. «Eine gute Gesundheitskompetenz hilft nicht nur der eigenen Gesundheit und sich in diesem System zurechtzufinden, sondern sie entlastet es auch», so Puhan weiter. Denn so können unnötige Besuche in Notfallstationen oder bei Spezialisten vermieden werden, was wiederum die Kosten für alle senkt.

«Jede und jeder kann viel für die eigene Gesundheit tun, indem ein gesunder Lebensstil geführt und gezielt Risiken und die Früherkennung von Krankheiten angegangen werden.», streicht Puhan heraus.

Die Herausforderungen im Schweizer Gesundheitssystem

Das Schweizer Gesundheitssystem sieht sich mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Wie bereits beschrieben, sind die Zuständigkeiten sehr komplex, da sie sich auf verschiedene Ebenen verteilen. Ein weiterer relevanter Faktor ist die teilweise stark unterschiedliche Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Viele Menschen sind leider nicht ausreichend über präventive Massnahmen informiert oder haben Schwierigkeiten, diese in die Praxis umzusetzen. Ein Hauptaspekt ist jedoch der insgesamt geringe Stellenwert, den Präventionsprojekte generell in unserem Gesundheitssystem haben. Und obwohl diese Projekte langfristig kosteneffektiv sind, resultieren aus der fehlenden gesetzlichen Grundlage oft grosse Schwierigkeiten bei der Finanzierung der langfristigen Durchführung und besonders auch bei den anfänglich hohen Investitionskosten.

Finanzierung der Prävention

Die Gesundheitsförderung Schweiz hat 2022 in der Publikation «Prävention chronischer Krankheiten – Strategien und Beispiele aus der Schweiz» unter den Herausforderungen darauf hingewiesen, dass in der Schweiz grundsätzlich «relativ wenig

CPAP- und APAP-Therapie mit integrierter Konnektivität.

Flexibel. Sicher. Zuverlässig.

Mit dem neuen Schlaftherapiegerät **prisma SMART max** bieten wir moderne und zuverlässige CPAP- und APAP-Therapie dank integrierter Konnektivität, präziser Ereigniserkennung und hohem Patientenkomfort.

Die integrierte Bluetooth® Drahtlos-Technologie ermöglicht eine direkte Datenübertragung zur prisma APP und fördert modernes Selbstmanagement des Patienten. Zusätzlich bietet das prisma SMART max die vollständige telemedizinische prisma CLOUD Anbindung über das integrierte Modem oder die prisma APP Schnittstelle.

    loewensteinmedical.com

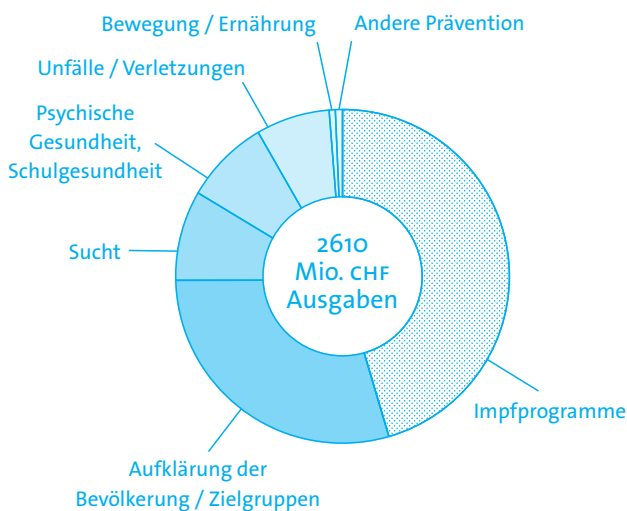
LÖWENSTEIN
medical



 **Menschen im Mittelpunkt**

Geld» für Prävention ausgegeben wird und sich in den letzten Jahren gezeigt hat, dass es «schwierig ist, zusätzliche Finanzierungsquellen zu finden».

Dies veranschaulicht MonAm, ein Kooperationsprojekt von BAG und Obsan. Laut ihrer Webseite wurden 2022 schätzungsweise 2,6 Milliarden Franken für die Gesundheitsförderung und Prävention ausgegeben. Der Grossteil davon floss in Impfprogramme und die Aufklärung der Bevölkerung:



Im Vergleich zum gesamten Bruttoinlandprodukt, welches 791,09 Milliarden Franken im Jahr 2022 betrug, ist dies nur ein kleiner Teil.

In der Strategie «Gesundheit 2030» des Bundesrates wurde allerdings festgehalten, dass Gesundheitsförderung und Prävention einen wichtigen Stellenwert einnehmen sollen. Es ist jedoch zu betonen, dass Strategien des Bundes nur deklarativen Charakter haben und dass deren Finanzierung und Umsetzung jedoch den Kantonen obliegt.

Ein konkretes Beispiel: Besser leben mit COPD

Um die Aufteilung der Finanzierung für Präventionsprojekte etwas genauer zu verstehen, hat Interface zusammen mit Unisanté in der «Analyse der (hybriden) Finanzierungslage von präventiven Angeboten in der Gesundheitsversorgung (PGV)» die Finanzierung des Gesundheitsförderungsprogramms «Besser leben mit COPD» analysiert. Dieses Programm hat LUNGE ZÜRICH ebenfalls über mehrere Jahre hinweg

angeboten. Dabei fällt auf, dass die direkten Anbieter des Programms, also die kantonalen Lungenligen bzw. LUNGE ZÜRICH, fast die Hälfte (46%) der Kosten durch Eigenmittel finanziert haben. Die weiteren 54% teilen sich auf die Grundversicherung (rund 22%), Bundessubventionen (8%), PGV-Projektförderung durch Gesundheitsförderung Schweiz (18%) und Kurskosten pro Teilnehmer/in (6%). Es versteht sich von selbst, dass eine solch zersplitterte Finanzierung nicht effizient sein kann. In dieser Analyse lautet die daraus abzuleitende Empfehlung denn auch, dass die Finanzierung über die Grundversicherung nachhaltiger wäre.

«Besser leben mit COPD» ist nur ein Beispiel eines Gesundheitsförderungsprogramms und der damit verbundenen Herausforderungen bezüglich der Finanzierung. Alle weiteren Präventionsangebote von LUNGE ZÜRICH, wie bspw. das Kursprogramm, der LuftiBus oder auch Rauchstoppperatungen, müssen aus Eigenmitteln, allfälligen Spenden oder Mitgliederbeiträgen finanziert werden.

«Ich denke nicht, dass sich in naher Zukunft etwas an der Finanzierung der Prävention und Gesundheitsförderung ändert, da wir leider keine gesetzliche Grundlage haben, welche die Gesundheit der Bevölkerung zum Ziel hat.», lautet die Einschätzung von Milo Puhani.

Was kann man persönlich tun?

Unabhängig davon, ob es nun Präventionsprogramme von offizieller Seite oder bspw. LUNGE ZÜRICH her gibt, ist es für alle Personen wichtig, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Dazu gehören unter anderem eine gesunde Ernährung, genügend Bewegung, gute soziale Kontakte, Kenntnis der familiären Krankengeschichte bzw. allfälliger genetisch vererbbarer Krankheiten und natürlich der Verzicht auf Schadstoffe (bspw. Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum etc.). Wer sich für das Gemeinwohl einsetzen möchte, kann durch Freiwilligenarbeit oder Spenden verschiedenste Projekte unterstützen. Auch LUNGE ZÜRICH bietet unterschiedlichste Hilfestellungen an und stellt verschiedenste Informationsblätter und -broschüren zur Verfügung. Bezüglich der Lungen-gesundheit ist der Lungenfunktionstest die wichtigste präventive Massnahme. Und das ist auch der Grund, weshalb der LuftiBus das Kernangebot bei den Präventionsprojekten von LUNGE ZÜRICH ist.

LuftiBus – der Präventionsbus

LUNGE ZÜRICH bringt seit über 30 Jahren mit dem LuftiBus ein Präventionsangebot zur breiten Bevölkerung, das sich einer sehr hohen Beliebtheit erfreut. «Der LuftiBus ist eine Erfolgsgeschichte, da er mit einem attraktiven Angebot nahe bei den Menschen ist und dadurch einen guten Ruf genießt. Das macht den LuftiBus zum idealen Angebot für Prävention und Gesundheitsförderung», schwärmt auch Puhan. Obwohl das Angebot sowohl beträchtliche finanzielle als auch personelle Mittel seitens LUNGE ZÜRICH erfordert, ist die Lungenfunktionsmessung für die LuftiBus-Besuchenden gratis. LUNGE ZÜRICH hat im LuftiBus seit der Gründung im Jahre 1991 über 197 000 Lungenfunktionsmessungen durchgeführt – dies entspricht gerade mal 12% der Bevölkerung des Kantons Zürich. Unser Ziel ist es, dass langfristig jeder Zürcher seine bzw. jede Zürcherin ihre Lunge kennt. Aus diesem Grund wird das Angebot LuftiBus im 2025 angepasst.



Zur Person

Prof. Dr. med. et phil. Milo Puhan ist Direktor des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich. Neben der Prävention und dem Management von chronischen Krankheiten gilt sein Hauptinteresse der Entwicklung von Tools, die eine präferenzbasierte Gesundheitsversorgung unterstützen. Er leitet ausserdem das PhD Programm in Epidemiology & Biostatistics der Life Science Zurich Graduate School und ist Präsident der Swiss School of Public Health. Zusätzlich gehört er dem Vorstand von LUNGE ZÜRICH an.

Pssst... Haben Sie unsere
neue Webseite schon gesehen?
www.lunge-zuerich.ch



PHILIPS



Philips DreamStation 2 Advanced

Die Philips DreamStation 2 Advanced wurde entwickelt, um die Behandlung zu individualisieren und die Therapie zu optimieren. Sie bietet eine personalisierte Therapie und passt sich an Ihre Bedürfnisse an¹.

Im Vergleich zu ihrem verordneten Gerät bewerteten die Anwender die DreamStation 2 Advanced:

- 93% der Anwender beschreiben die DreamStation 2 Advanced als einfach zu bedienen.²
- Schlafen Sie bequem mit dem von Ihnen gewählten Anfangsdruck ein. Sobald Sie eingeschlafen sind, stellt sich Ihr Gerät automatisch auf den von Ihnen gewählten Druck ein.
- Der Farb-Touchscreen ermöglicht eine einfache Navigation.
- Verfolgen Sie Ihre Fortschritte, setzen Sie sich Ziele und bleiben Sie mit der kostenlosen Philips DreamMapper App mit Ihrem Gesundheitsdienstleister in Verbindung.



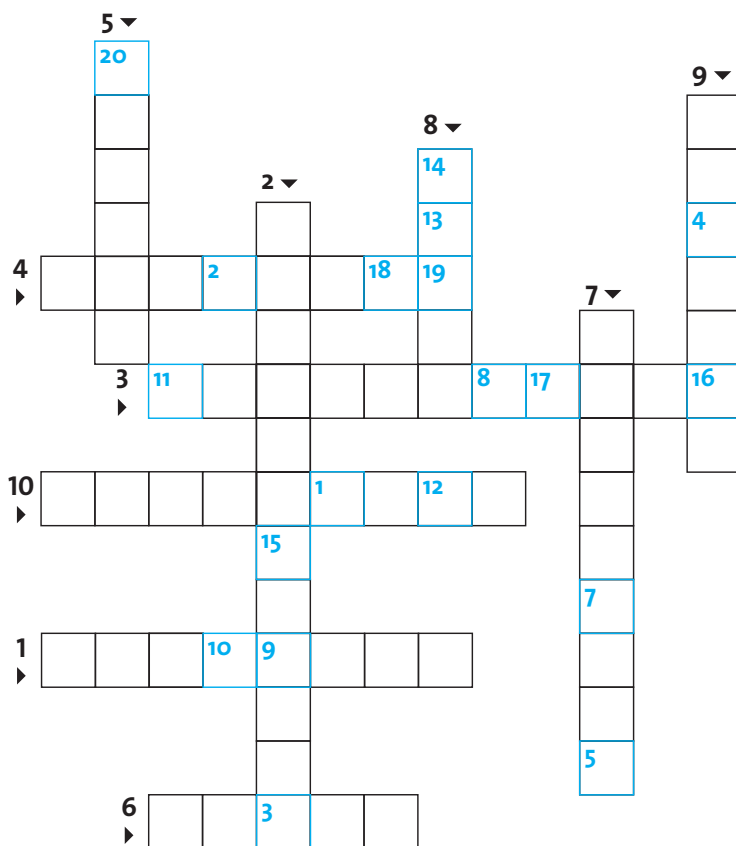
1. MND 2.2.2.12 Engineering Design Document (PRD Line 276 –Pinnacle platform will provide CPAP therapy while automatically adjusting the pressure level). Auto Algorithms Critical Algorithms Document (CAD), ER-2200380.

2. Based on 2020 patient preference study with N=444.

©2025 Philips N.V. Alle Rechte vorbehalten. Technische Änderungen ohne Vorankündigung vorbehalten. Die Warenzeichen sind Eigentum von Koninklijke Philips N.V. oder ihrer jeweiligen Eigentümer

www.philips.com/dreamstation-2

Erfahren Sie mehr
über die
DreamStation 2
Advanced



1	2	3	4	5	D	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rätsel

- Wie heisst der Präventionsbus von LUNGE ZÜRICH?
- Welche Art von Asthma hat Charlotte Visetti?
- Im LuftiBus wird eine Lungenfunktionsmessung gemacht. Wie wird diese auch genannt?
- Wie werden Lungenbläschen auch genannt?
- Ab welchem Alter kann eine Lungenfunktionsmessung im LuftiBus gemacht werden?
- Welches Tier sieht man auf den aktuellen Kampagnen-sujets von LUNGE ZÜRICH?
- Wie heisst der Teil der Lunge, der für die Reinigung der Atemluft zuständig ist?
- Wie heisst das Kooperationsprojekt von BAG und Obsan?
- Was ist die häufigste vermeidbare Ursache für den Verlust von Lebensqualität und Lebensjahren?
- Wie nennt man gentechnisch hergestellte Medikamente, die bei Erkrankungen wie Asthma oder rheumatischen Krankheiten helfen?

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen. Teilnahmeschluss ist der 4. Juli 2025.

Hauptpreis

2 Tickets für den FoodTrail in Zürich oder Winterthur (gewünschte Stadt in der Antwortmail bitte angeben).

Was Sie erwartet:

- 5 Genuss-Stationen mit leckerem Essen und Trinken
- Spannende Rätsel und interessante Informationen über den Veranstaltungsort
- Ein Stadtbummel durch die Altstadt und versteckte Ecken, die Sie noch nicht kennen

Weitere Preise

5x ein Schwimmbad von LUNGE ZÜRICH, so dass Sie für die Sommerferien ausgerüstet sind.

Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz wohnhafte Personen, ausgenommen Mitarbeitende von LUNGE ZÜRICH. Mehrfachteilnahmen werden nicht akzeptiert. Der Verein Lunge Zürich behält sich vor, missbräuchliche Teilnahmen zu löschen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Gewinn kann nicht bar ausgezahlt oder umgetauscht werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einladung zur Jahresversammlung des Vereins Lunge Zürich

Es ist uns eine Freude, Sie zur ordentlichen Jahresversammlung
des Vereins Lunge Zürich einzuladen. Das Programm ist wie folgt:

Datum

Donnerstag, 19. Juni 2025

Zeit

18.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Paulus Akademie
Pfungstweidstrasse 28
8005 Zürich

Traktanden

Mitglieder des Vereins Lunge Zürich erhalten die Traktanden
fristgerecht mit einem separaten Schreiben.

Stimmberechtigt

Stimmberechtigt sind alle aktuell aktiven Mitglieder
des Vereins Lunge Zürich.

Anmeldung (zwingend)

Bitte melden Sie sich bis Montag, 2. Juni 2025,
per E-Mail an pr@lunge-zuerich.ch an, wenn Sie an der
Jahresversammlung teilnehmen möchten. Sie helfen
uns damit massgeblich bei der Organisation und
dabei, Foodwaste zu verhindern. Vielen Dank!

Geschäftsbericht

Den Geschäftsbericht 2024 können Sie online lesen oder
als PDF-Version herunterladen:
www.lunge-zuerich.ch/geschaeftsbericht

Apéro

Im Anschluss an die Jahresversammlung offerieren wir
einen Apéro. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Claudia Binder – Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Claudia Binder, Nathalie Meister, Jessica Oberholzer, Jael Schäppi, Jessica Topic, Flawia Visetti, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung: Büro4 AG, www.buero4.ch
Illustrationen: Büro4 AG
Korrektorat: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Bildnachweis: Oliver Gemperle (Layout Werbemittel S.5), Jared Murali (Illustration S.5), Sara Keller Photography (Umschlag und S. 6–7), Zeta Fotografie by Marlene Zuppiger (S. 15 und 17), Diego Scotoni (S. 16)
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 15 500 Exemplare



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Backoffice

Alle Beratungsstellen
Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle

LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich

LUNGE ZÜRICH
Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich

Beratungsstelle Winterthur

LUNGE ZÜRICH
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich

Sauerstoff- und

Logistikzentrum Wallisellen

LUNGE ZÜRICH
Hertistrasse 31
8304 Wallisellen

