

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Frühling 2026 · Lebensluft und Lebenslust

Die Lunge der Stadt ⁶ /

Wenn Städte sich neu erfinden ¹² /

Chronische Lungenkrankheiten und ihre
Auswirkungen auf die psychische Gesundheit ²⁰ /
Lunge trainieren – geht das überhaupt? ²²



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Unser Wohlbefinden ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Einige, wie beispielsweise die Luft, die wir atmen, oder auch unsere psychische Verfassung sind im Gegensatz zu anderen Faktoren schwerer fassbar.

In der aktuellen zürch'air-Ausgabe werfen wir einen genaueren Blick auf die Luft. An den Beispielen der Stadt Zürich und Winterthur erkunden wir, was verschiedene Luftschadstoffe und Hitze für Auswirkungen haben und mit welchen zukunftsweisenden Projekten die Städte im Rahmen ihrer Möglichkeiten für bessere Luftqualität sorgen. Doch nicht nur die offiziellen Stellen, sondern auch jede und jeder Einzelne von uns hat es in der Hand, etwas für die Luftqualität und eine gute Lungengesundheit zu unternehmen. So zeigen wir Ihnen in den entsprechenden Artikeln, wie Sie Ihre Lungenfunktion trainieren und verbessern können.

Im Oktober 2025 hat Nadine Torres das Ruder als Geschäftsführerin bei LUNGE ZÜRICH übernommen. Davor war sie bereits seit über 20 Jahren in verschiedenen Funktionen für LUNGE ZÜRICH tätig. Lernen Sie Nadine Torres im Interview ein bisschen besser kennen und erfahren Sie, welche Pläne sie für die Zukunft von LUNGE ZÜRICH hat.

Tragen Sie Sorge zu sich und Ihrer Gesundheit!

Herzlichst,

Ihr Dr. med. Alexander Turk
Präsident LUNGE ZÜRICH

Inhalt

4	«Gesundheit ist Teamarbeit, wir wollen ein starker Partner sein und bleiben.» Interview mit Nadine Torres
6	Die Lunge der Stadt
12	Wenn Städte sich neu erfinden
15	Künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen
18	Wenn der Wind so richtig aufdreht
20	Chronische Lungenkrankheiten und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit
22	Lunge trainieren – geht das überhaupt?
25	Rätsel
26	Einladung zur Jahresversammlung des Vereins Lunge Zürich

«Gesundheit ist Teamarbeit, wir wollen ein starker Partner sein und bleiben.»

Seit Oktober 2025 hat Nadine Torres als Geschäftsführerin das Ruder bei LUNGE ZÜRICH übernommen. Durch ihre bald 23-jährige Tätigkeit beim Verein Lunge Zürich, unter anderem als stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin Finanzen, Personal und Infrastruktur, kennt sie das Unternehmen, seine Geschichte sowie die Herausforderungen, die sich stellen, ganz genau. Welche Ziele hat sie für die Zukunft von LUNGE ZÜRICH?

Autorin: Claudia Binder

Was fasziniert Sie an der Tätigkeit im Gesundheitswesen, auch wenn Sie in Ihren bisherigen und nun auch in der aktuellen Funktion nicht im direkten Patientenkontakt stehen?

Mich fasziniert die zentrale Rolle, die Gesundheit für unser Leben spielt. Sie ist die Basis für Lebensqualität und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Als Kind und Jugendliche spielte ich lange mit dem Gedanken, die Ausbildung zur Pflegefachfrau zu absolvieren. Schlussendlich entschied ich mich aber doch für eine kaufmännische Ausbildung und habe später – vor meiner Zeit bei LUNGE ZÜRICH – einige Jahre bei einer grossen Krankenkasse gearbeitet. Nach dem Wechsel in eine andere Branche hat es mich sehr bewusst zurück ins Gesundheitswesen gezogen. Auch wenn ich nicht im täglichen direkten Patientenkontakt stehe, sehe ich meine Aufgabe darin, Rahmenbedingungen zu schaffen,

die Menschen helfen, ihre Lungengesundheit zu bewahren oder mit einer Erkrankung bestmöglich zu leben.

Per Ende Oktober 2025 haben Sie die Funktion als Geschäftsführerin übernommen. Welche Werte sind für Sie bei der Geschäftsführung wichtig?

Transparenz, Vertrauen und Zusammenarbeit sind für mich die Grundpfeiler. Eine Organisation kann nur erfolgreich sein, wenn sie intern wie extern verlässlich und offen kommuniziert. Ich möchte Entscheidungen nachhaltig treffen und dabei die Menschen in den Mittelpunkt stellen – sei es unsere Patientinnen und Patienten, Mitarbeitenden, Partner oder die Bevölkerung, die wir unterstützen.

Bereits seit 2003 sind Sie für LUNGE ZÜRICH bzw. die damalige Lungenliga Zürich tätig. Was sind für Sie rückblickend wegweisende und/oder

einschneidende Ereignisse und Veränderungen in diesen letzten 23 Jahren?

Die letzten Jahre waren geprägt von grossen Entwicklungen: Als ich 2003 meine Arbeit antrat, wurden im Bereich der Heimtherapie tausende Inhalationsgeräte an uns retourniert, weil die Umstellung von der Feucht- auf die Trockeninhalation stattfand. Gleichzeitig ist das Bewusstsein für Schlafapnoe gestiegen, unsere Geräte und Beratungen wurden im Bereich der CPAP-Therapie benötigt und die nötige Infrastruktur mit zusätzlichen Beratungsstellen musste bereitgestellt werden. Aktuell sind wir wieder in einer grossen Phase der Veränderung unserer Angebote – von der klassischen Beratung vor Ort hin zu mehr digitalen Beratungsformaten wie dem Telemonitoring. Hierbei müssen unsere Patientinnen und Patienten nur dann in die Beratungsstelle kommen, wenn die



«Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Mit unserer Arbeit wollen wir Menschen befähigen, aktiv etwas für ihre Lungengesundheit zu tun – heute und in Zukunft.»

Nadine Torres, Geschäftsführerin LUNGE ZÜRICH

Therapieüberwachung aus der Ferne Auffälligkeiten zeigt. Diese Schritte bieten nicht nur den Patientinnen und Patienten einen Mehrwert durch eine höhere Therapiequalität, sondern sie haben uns als Organisation auch zukunftsfähig gemacht. Aber auch in den anderen Bereichen fanden grosse Wandel statt. So wurden im Bereich der Tuberkulosearbeit früher tausende Gasterbeiter in unserem Tuberkulose-Zentrum geröntgt, bevor sie ihre Tätigkeit auf Schweizer Bauernhöfen aufnehmen konnten. Heute gibt es diese Form der grenzsanitären Massnahmen nicht mehr, sondern diese finden durch Befragungen statt und nur noch Personen mit auffälligen Befragungsergebnissen werden weiter untersucht. Auch die Pandemie, unser Erfolg für rauchfreie Restaurants im Kanton Zürich oder der Namenswechsel von Lungenliga zu LUNGE ZÜRICH waren einschneidende Ereignisse.

Wenn Sie aktuell Bilanz ziehen: Wo steht LUNGE ZÜRICH heute und welche Chancen, aber auch Herausforderungen sehen Sie in der Zukunft und wie wollen Sie diesen begegnen?

LUNGE ZÜRICH ist heute eine starke, etablierte Organisation mit einem breiten Angebot für Prävention, Beratung und Kongressorganisation. Die Chancen liegen in der wachsenden Sensibilisierung für Gesundheit und Nachhaltigkeit – Menschen wollen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Die Herausforderungen sehe ich in der Finanzierung, dem steigenden administrativen Aufwand und im Fachkräftemangel. Aber auch die Anpassung an digitale Entwicklungen fordert uns. Wir begegnen dem mit Innovation, Kooperationen und einem Strategieprojekt, bei dem Vorstand und Geschäftsleitung gemeinsam anpacken, um LUNGE ZÜRICH erfolgreich in die Zukunft zu führen.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft von LUNGE ZÜRICH?

Mein Ziel ist es, LUNGE ZÜRICH als kompetente, verlässliche und sympathische Partnerin für Lungengesundheit weiter zu stärken. Wir wollen unsere Präventionsangebote ausbauen, digitale Lösungen für die Beratung entwickeln und die Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsorganisationen intensivieren. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass wir unsere Werte – Menschenzentriertheit, Kompetenz und Verlässlichkeit – bewahren.



Zur Person

Nadine Torres ist seit Oktober 2025 Geschäftsführerin von LUNGE ZÜRICH und war davor schon über 22 Jahre in anderen Funktionen für den Verein tätig.



Die Lunge der Stadt

Autorin: Flawia Visetti

Unsere Atemluft hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit – und damit auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Alltag. In einer wachsenden Stadt wie Zürich ist die Lunge besonders gefordert: Hitze, Feinstaub, Ozon und Verdichtung wirken täglich auf unsere Atemwege ein. Eine frühzeitige Sensibilisierung hilft, Belastungen wie Hitze, erhöhte Ozonwerte oder Feinstaub besser zu verstehen und im Alltag entsprechend einzuordnen.



Atemgesundheits im urbanen Zürich

Eine gesunde Lunge ist entscheidend für ein aktives, erfülltes Leben. Sie versorgt den Körper ununterbrochen mit Sauerstoff und filtert gleichzeitig Partikel aus der eingeatmeten Luft. In Zürich atmen Menschen täglich Luft ein, deren Zusammensetzung je nach Quartier, Verkehrsaufkommen und Temperatur spürbar variiert. Schutzmechanismen wie Flimmerhärchen in Nase, Luftröhre und Bronchien leisten dabei Erstaunliches – und sind dennoch empfindlich: Hitze, Ozon und Feinstaub können die Atemwege reizen, die Schleimhäute austrocknen und die Belastung für Herz und Lunge erhöhen. Genau an dieser Schnittstelle zwischen Umweltbedingungen und Gesundheit setzt die städtische Zusammenarbeit an – mit Daten, Prävention und Aufklärung.

Wie Stadtklima, Luft und Gesundheit zusammenhängen

Wie eng Stadtklima, Luftverschmutzung und Atemgesundheit miteinander verflochten sind, zeigt sich in der Zusammenarbeit zahlreicher städtischer Fachstellen. Wie zum Beispiel in den Perspektiven von Dr. med. Christiane Meier, Chefärztin Public Health, und Dr. Corinne Hörger, Leiterin Luftqualität beim Umwelt- und Gesundheitsschutz: Zwei Expertinnen, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln sichtbar machen, wie sehr die Qualität unserer Atemluft den Alltag prägt – und was die Stadt Zürich unternimmt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung zu fördern.

Während Public Health den gesundheitlichen Kontext und die Sensibilisierung stärkt, liefert das Messnetz des Umwelt- und Gesundheitsschutzes die faktische Grundlage. Beide Ebenen greifen ineinander – und die Auswirkungen werden besonders spürbar, wenn Hitzeperioden auf die Atemwege treffen.

Wenn Hitze die Atmung verändert

Heisse Tage wirken unmittelbar auf die Atmung: Der Körper steigert die Durchblutung, die Atemfrequenz nimmt zu und die Schleimhäute trocknen aus – ein Mechanismus, der die Schutzfunktion der Atemwege schwächt. Besonders

empfindlich reagieren ältere Menschen oder Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen, deren Regulationsmechanismen weniger flexibel sind. Damit wird deutlich, dass Hitze nicht isoliert betrachtet werden kann, denn häufig steigen gleichzeitig auch die Ozonwerte – und genau diese Gleichzeitigkeit erhöht die Belastung. Mehr zur Entstehung von Ozon auf stadt-zuerich.ch/ozon

«Menschen, die sich informiert und ernst genommen fühlen, zeigen häufiger ein gesundheitsförderliches Verhalten.»

Dr. med. Christiane Meier, Chefärztin Public Health

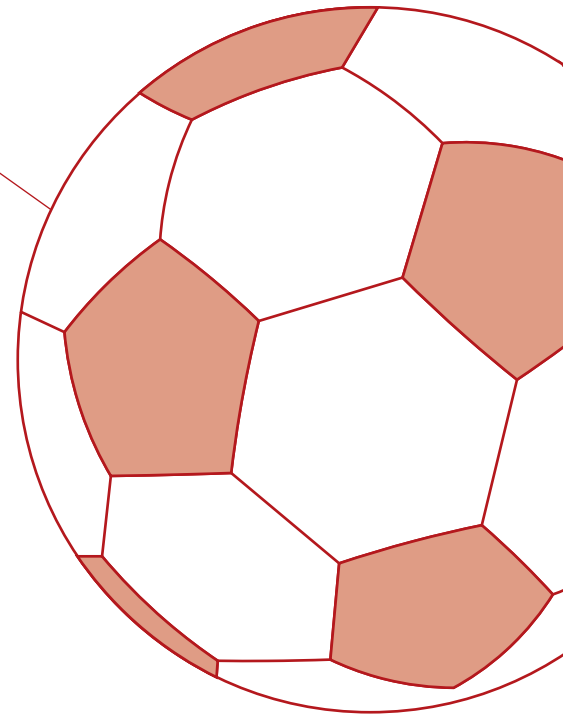
Die Public-Health-Arbeit setzt aus dem von Dr. Meier genannten Grund auf klare, alltagsnahe Informationen – etwa zu Tageszeiten mit erhöhter Belastung, Trinkverhalten, Erholungspausen und kühlen Rückzugsorten. Doch es stellt sich die Frage: Was genau belastet unsere Atemluft? Und wie wird es gemessen?

Luftschadstoffe: klein, unsichtbar – und hochwirksam

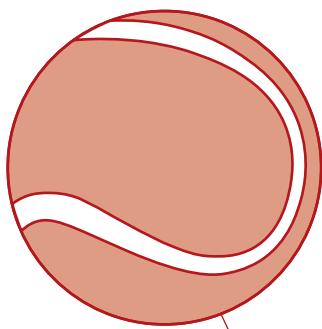
Feinstaub entsteht u. a. durch Verkehr, Reifen- und Bremsabrieb, Baustellen oder Heizsysteme. Je kleiner die Partikel, desto tiefer können sie in die Lunge eindringen. Ozon wiederum entsteht bei starker Sonneneinstrahlung und reizt zusätzlich die Schleimhäute. Für Menschen mit Atemwegserkrankungen, aber auch für Kinder und ältere Personen entstehen so Mehrfachbelastungen. Um aus «schlechter Luft» konkrete, verstehbare Grössen zu veranschaulichen, braucht es einen Vergleich – und belastbare Messdaten.

Der folgende Vergleich zeigt das Prinzip: Je kleiner die Partikel, desto tiefer das Eindringen – und desto wichtiger die präzise Erfassung. Damit ist der Übergang von der gesundheitlichen Wirkung zur Messtechnik gelegt.

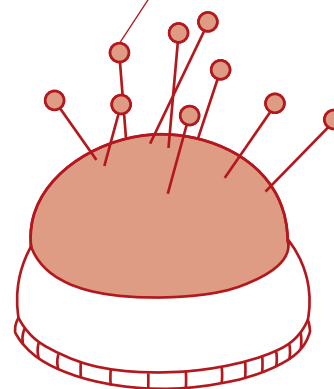
Fussball:
Symbol für grössere
Partikel wie PM₁₀



Tennisball:
Symbol für kleinere
Partikel wie PM_{2,5}



Stecknadelkopf:
Symbol für
ultrafeine Partikel



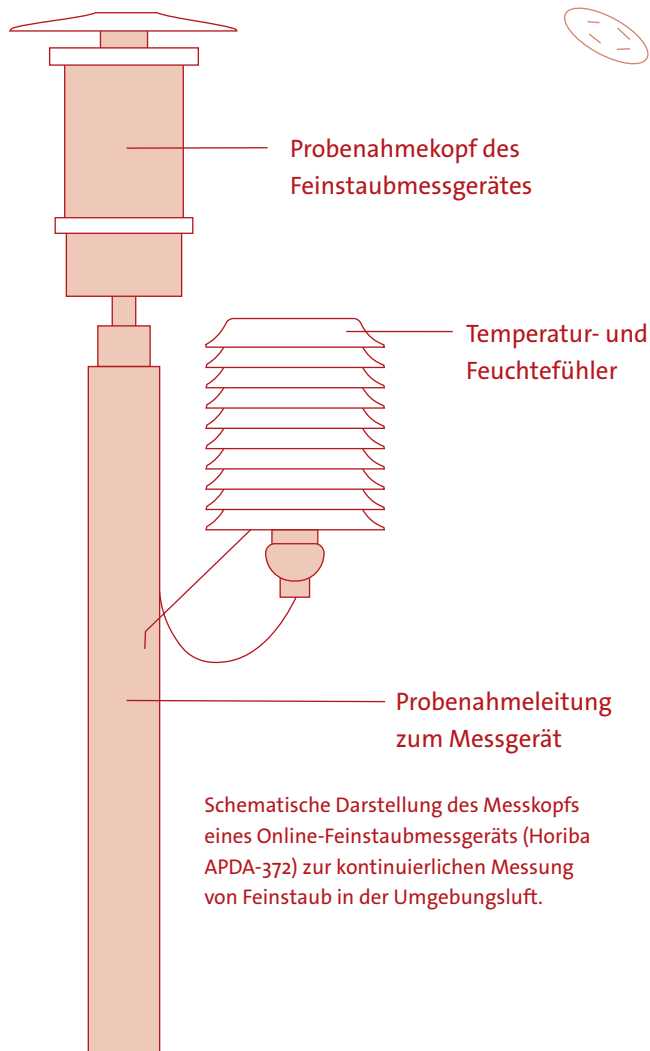
«Feinstaub besteht aus unterschiedlich grossen Partikeln. Als Grössenvergleich: PM₁₀ verhält sich zu PM_{2,5} und zu ultrafeinen Partikeln etwa so wie ein Fussball zu einem Tennisball und zu einem Stecknadelkopf – rein symbolisch gedacht, um die Grössenverhältnisse zu veranschaulichen.»

Dr. Corinne Hörger, Leiterin Luftqualität, Stadt Zürich

Wie Zürich misst, was wir einatmen

Zürich betreibt vier kontinuierliche Luftmessstationen, die im 10-Minuten-Takt Stickstoffdioxid, Feinstaub und Ozon erfassen. Ergänzt wird dies durch rund hundert Temperatursensoren, die Hitzeinseln zeigen. Die Standorte sind so gewählt, dass sie das Spektrum von stark befahrenen Strassen bis zu einem Hintergrundmesspunkt beim Zoo abbilden. Aus diesen Daten entsteht ein Luftqualitätsprofil, das nicht nur beschreibt, sondern Handeln ermöglicht – vom planerischen Fokus über die Priorisierung von Massnahmen bis hin zur Information der Bevölkerung.

Der Fachbereich Luftqualität beurteilt auch Bauprojekte, kontrolliert Emissionen und klärt Beschwerden ab. So schliesst sich der Kreis: Daten erzeugen Verständnis, das führt zu Regeln, und die entfalten Wirkung, weil sie umgesetzt und überprüft werden. Aus dieser Umsetzung ergeben sich wiederum Hinweise auf nächste Schwerpunkte – aktuell insbesondere bei den ultrafeinen Partikeln.



Ultrafeine Partikel – die Herausforderung von morgen

Ultrafeine Partikel (UFP) sind gesundheitlich relevant, aber technisch schwer zu erfassen. Noch fehlen einheitliche Messmethoden und Grenzwerte; internationale Richtlinien sind in Arbeit. Bis sie vorliegen, gilt es, Messnetze weiterzuentwickeln, Forschungserkenntnisse aufzunehmen und die Bevölkerung transparent zu informieren – immer mit dem Ziel, aus neuen Daten konkrete Orientierungshilfen abzuleiten. Genau hier trifft Technik wieder auf Kommunikation.

Messen, Erklären und Handeln

Messwerte entfalten erst durch verständliche Vermittlung ihre Wirkung. Der Umwelt- und Gesundheitsschutz setzt auf niederschwellige Sensibilisierung – etwa Ozon- und Feinstaub-Hinweise per SMS (stadt-zuerich.ch/sms), Informationsmaterial in Kitas und Schulen oder Kampagnen in Freibädern. Public Health verbindet diese Informationen mit Verhaltensempfehlungen und stärkt die Gesundheitskompetenz. So entsteht ein Kreislauf aus Messen, Erklären und Handeln – und aus dem Handeln



Luftmessstation an der Schimmelstrasse beim Bahnhof Wiedikon.

folgen wieder neue Erkenntnisse, die das Messen schärfen. Die mehrtägige Public-Health-Aktion zusammen mit dem LuftiBus im November 2025 zeigt beispielhaft die Umsetzung. Besuchende konnten ihre Atemkapazität sowie ihre Fitness testen, erhielten Tipps zu einer gesunden Atmung und es gab Informationen zur Luftqualität.

Was die Stadt beeinflussen kann – und wo die Grenzen liegen

Luftqualität ist eine mehrstufige Aufgabe: Der Bund setzt Grenzwerte, der Kanton kontrolliert deren Einhaltung und die Stadt ergänzt dies mit eigenen Schwerpunkten – etwa strengeren Vorgaben für Baustellenfahrzeuge. Während internationale Richtlinien, etwa zu ultrafeinen Partikeln, weiterentwickelt werden, konzentriert sich Zürich auf jene Bereiche, die direkt beeinflussbar sind: Messnetze stärken, Informationen ausbauen, gezielt Massnahmen gegen Hitzeinseln umsetzen, mehr Begrünung ermöglichen und gesundheitliche Aspekte in Planungen frühzeitig berücksichtigen. So entsteht ein Rahmen, der die Lungengesundheit im Alltag der Bevölkerung heute und in den kommenden Jahren unterstützt.

Zukunft: Atemgesundheit als Gemeinschaftsaufgabe

Hitzeperioden, klimatische Veränderungen und die zunehmende urbane Verdichtung werden Zürich in den kommenden Jahren weiter prägen. Gleichzeitig sind die Grundlagen gut: verlässliche Daten, eingespielte Zusammenarbeit, steigende Sensibilität in der Bevölkerung. Was die Atemgesundheit stark macht, ist das Zusammenspiel – zwischen Wissenschaft und Verwaltung, Messung und Vollzug, Grünraum und gebauter Stadt, und nicht zuletzt dem Verhalten jedes Einzelnen.

Mehr Grün – mehr Atemraum

Grünräume kühlen, filtern Luft und entlasten Hitzeinseln. Das Programm Stadtgrün stärkt diese Qualitäten im ganzen Stadtgebiet. Welche Effekte Bäume, Parks und versickerungsfähige Flächen im Detail auf Atemwege, Ozon und Feinstaub haben, beleuchten wir im nächsten zürch'air-Artikel: «Wenn Städte sich neu erfinden».



Zur Person

Dr. Corinne Hörger führt beim Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich den Fachbereich Luftqualität. Ihr Team überwacht kontinuierlich Feinstaub, Stickstoffdioxid, Ozon und das Stadtklima und liefert zentrale Grundlagen für Entscheidungen im Umwelt- und Gesundheitsschutz. Sie verbindet technische Expertise mit praxisorientiertem Vollzug und legt grossen Wert auf verständliche Sensibilisierung der Bevölkerung, damit Zürich eine lebenswerte und gesunde Stadt bleibt.



Zur Person

Dr. med. Christiane Meier leitet seit Februar 2025 als Chefärztin den Bereich Prävention und Public Health der Städtischen Gesundheitsdienste Zürich. Zuvor war sie während 17 Jahren in der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich tätig, zuletzt als Kantonsärztin. Sie promovierte an der Universität Zürich und verfügt über einen Master of Public Health sowie den Facharztstitel für Prävention und Public Health. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, städtische Lebensbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken.

Wenn Städte sich neu erfinden

Grünflächen und Wälder in den Städten sehen nicht nur wunderschön aus, sie sind auch für unsere Gesundheit enorm wichtig. Sie bieten eine entspannende Atmosphäre für einen Spaziergang oder für eine Pause im Grünen, um Stress abzubauen. Zudem haben sie auf unsere Atemwege einen positiven Einfluss.

Autorin: Jessica Oberholzer

An einem frühen Sommertag liegen die beiden grössten Städte im Kanton Zürich still in der Morgensonne. Sie wirken friedlich – doch wer genau hinsieht, erkennt, wie sehr sie sich verändern. Zwischen Häusern glänzt feuchter Boden, junge Bäume werfen ein zartes Schattenmuster auf versickerungsfähige Böden. Was zunächst wie eine gewöhnliche Stadtlandschaft wirkt, erzählt in Wirklichkeit von einem grossen Wandel: Zürich bringt mehr Grün in die Stadt und Winterthur wird zur Schwammstadt.

Was atmen wir da eigentlich ein?

Die Luft ist ein Gemisch aus verschiedenen Gasen: 78 % Stickstoff, 20,9 % Sauerstoff, 0,04 % Kohlendioxid und weiteren Edelgasen. Dieses Gemisch wird durch den Ozon und Schadstoffemissionen wie beispielsweise Stickstoffoxide, Russ oder Feinstaub belastet; Hauptverursacher sind Verkehr, Landwirtschaft, Industrie und Haushalte. Diese reizenden Gase fördern Entzündungen der Atemwege. Daher ist es wichtig, die Luft und die Belastungen im Auge zu behalten und Letzteres zu minimieren. Diesem Problem haben sich unter anderem zwei Projekte in Winterthur und in der Stadt Zürich angenommen.

Winterthur – eine Stadt, die lernt, Wasser zu halten

Durch die zunehmende Hitzebelastung infolge der Klimaerwärmung steigt das Gesundheitsrisiko. «Besonders betroffen sind städtische Gebiete mit vielen versiegelten Flächen aus Asphalt oder Beton, die sich deutlich stärker aufheizen als natürliche Umgebungen. Schwammstadtmassnahmen können helfen, diese Entwicklung abzufedern, indem sie die Umgebung kühlen und städtische Hitzeinseln reduzieren», erklären Sofia Ritthammer und Rahel Pfister von der Stadt Winterthur.

Wie wirkungsvoll solche Massnahmen sein können, zeigt das Innovationslabor Grüze in Winterthur. Wenn Regen fällt, fliesst das Wasser nicht mehr direkt in die Kanalisation. Stattdessen versickert es in neu geschaffenen Grünflächen, sammelt sich in Vertiefungen, wird von Pflanzen aufgenommen und später langsam wieder abgegeben. Dieser gezielte Prozess ist Teil eines systematischen Ansatzes, den die Stadt Winterthur gemeinsam mit der ZHAW im Rahmen des Projektes «Schwammstadt Winterthur» im Innovationslabor aufzeigt und erforscht. Sensoren messen vor Ort, wie gut verschiedene Elemente funktionieren: Wie viel Wasser können entsiegelte Böden aufnehmen? Wie viel Wasser verdunsten Bäume? Und welche Strukturen eignen sich am besten, um Hitze wirksam zu mindern?



Entsiegeln leicht gemacht

Um ein zusammenhängendes und ausgewogenes Schwamm-system zu schaffen, setzt die Stadt Winterthur auf eine möglichst flächendeckende Umsetzung des Schwammstadt-prinzips. Daher der Aufruf an Sie: Wohnen Sie in Winterthur und haben einen asphaltierten Parkplatz oder Hinterhof, den Sie entsiegeln möchten? Dann melden Sie sich beim Kompetenzzentrum Schwammstadt der Stadt Winterthur unter schwammstadt@win.ch. Diese Stelle hilft Ihnen unter anderem mit einer gratis Beratung weiter.

Winterthur zeigt mit dem Projekt: Eine klimaangepasste Stadt entsteht in vielen kleinen Schritten, die zusammen ein stabiles und gesundes Stadtklima bilden.

Zürich bringt mehr Grün in die Stadt

Auch Zürich steht vor der Herausforderung steigender Temperaturen, extremer Wetterereignisse und Biodiversitätsverlust. Versiegelte Flächen und dichte Bebauung machen die Stadt anfällig für Hitzeinseln, wodurch die Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung beeinträchtigt wird. Das Programm «Stadtgrün» setzt genau dort an: Es schafft Räume, in denen Natur wieder wirken darf. Seit 2024 investiert die Stadt in vier

Programmbereiche, die Hitze mindern, Biodiversität fördern und damit bis 2035 das gesamte Stadtklima verbessern sollen. Die Massnahmen sind vielfältig:

- Dachbegrünungen, die Regenwasser speichern, Gebäude im Sommer kühlen und Lebensräume für Tiere schaffen.
- Fassadenbegrünungen, deren Blätter Feinstaub und Emissionen binden, Schatten spenden und Lärm reduzieren.
- Entseidelungen, die harte Oberflächen in lebendige Grünflächen verwandeln, welche Regen aufnehmen und Wärme reduzieren.
- Baumpflanzungen, die durch Schattenwurf und Verdunstung zu den effektivsten Hitzeminderungs-massnahmen gehören.

«Im Zentrum des Programms steht eine kostenlose Erst- und Potenzialberatung, bei der Fachpersonen aufzeigen, wie sich Begrünungsmassnahmen konkret auf einer Liegenschaft umsetzen lassen – und das für bestehende Häuser oder Neubauten», erklärt Michael Hagenauer von Grün Stadt Zürich den Hauptpunkt des Förderprogramms «Stadtgrün». Dabei werden verschiedenste Optionen geprüft, wie Dach- oder Fassaden-

begrünung, ökologische Aufwertung von Aussenräumen sowie Entsiegelung oder Baumpflanzung. «Solche Massnahmen erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegenüber Hitze und Starkregen, schaffen Lebensräume für Pflanzen und Tiere und tragen zur ökologischen Vernetzung bei. Gleichzeitig steigern sie die Aufenthaltsqualität und den Wert der Liegenschaft», so Hagenauer weiter.

Damit nicht nur öffentliche, sondern auch private Grundstücke grüner werden, unterstützt Zürich Begrünungsprojekte mit finanziellen Förderungen von bis zu 50 % der Kosten. Dafür können sich Personen, Wohnbaugenossenschaften, Stockwerkeigentümergeinschaften oder andere private Trägerschaften bei Grün Stadt Zürich melden. Auf diese Weise entsteht ein Netzwerk kleiner, aber hochwirksamer Inseln, die gemeinsam die Stadt spürbar abkühlen und widerstandsfähiger machen.

Wie Stadtgrün und Schwammstadt die Luft verbessern

Zwischen den neuen Grünflächen Winterthurs und den frisch bepflanzten Fassaden Zürichs verändert sich nicht nur das Stadtbild – auch die Atemluft wird spürbar besser. Wo früher Hitze flimmerte und Staub über Asphaltflächen wirbelte, entsteht dank der Schwammstadt Winterthur ein anderes Gefühl: Pflanzen, Böden und Bäume beginnen zu arbeiten. Sie filtern Feinstaub, speichern Feuchtigkeit und geben sie langsam wieder ab. An warmen Tagen liegt über den entsiegelten Flächen eine sanfte Kühle, die spürbar sauberere Luft mit sich bringt. Ähnlich wirkt es in Zürich, wo das Programm «Stadtgrün» verstreute Oasen schafft, die wie kleine Lungen der Stadt funktionieren. Dach- und Fassadenbegrünungen binden Schadstoffe, während neue Bäume die Luft anreichern und zirkulieren lassen. Zusammen erzeugen beide Projekte einen Wandel, der sich sehen lässt: Die Städte werden ruhiger, frischer – und für die Menschen, die in ihnen leben, gesünder.

Eine Zukunft, die man sehen und spüren kann

Am Abend, wenn die Sonne sinkt, entfaltet sich die ganze Wirkung dieser Massnahmen. Die Strassen wirken weniger aufgeheizt. Ein leichter Luftzug bewegt die Blätter frisch gepflanzter Bäume. Die Feuchtigkeit des gespeicherten Regenwassers

liegt als feiner Schleier in der Luft – ein kaum sichtbares Zeichen dafür, wie viel eine Stadt tun kann, um sich gegen Hitze und übermässige Belastung zu wappnen.

Winterthur und die Stadt Zürich beweisen, dass Klimaanpassung und Biodiversitätsförderung keine abstrakten Konzepte sind, sondern ein greifbarer Wandel – sichtbar in jedem entsiegelten Platz, hörbar im Rascheln jedes neuen Baums, spürbar in jeder kühlen Brise nach einem heissen Tag. Die Städte im Kanton Zürich sind auf dem Weg, Räume zu schaffen, die nicht nur widerstandsfähiger und artenreicher, sondern auch lebenswerter sind – für alle, die darin leben und atmen.



Zur Person

Michael Hagenauer ist Teamleiter Naturberatung/Stadtgrün bei Grün Stadt Zürich und Spezialist für biodiversitätsfördernde Begrünungsmassnahmen im Siedlungsgebiet sowie Gebäudebegrünung. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Beratung und Projektumsetzung im Bereich Stadtgrün.



Zu den Personen

Rahel Pfister und Sofia Ritthammer arbeiten als Projektleiterinnen im Tiefbauamt der Stadt Winterthur, in der Abteilung Entwässerung. Rahel Pfister studierte Umweltingenieurin an der ETH Zürich und Sofia Ritthammer Klimaanpassung an der LTH in Schweden. Sie sind seit 2022 resp. 2024 bei der Stadt Winterthur.

Künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen

Künstliche Intelligenz (KI) spielt im Gesundheitswesen schon heute eine wichtige Rolle. Sie unterstützt Spitäler beim Datenmanagement, also beim strukturierten Erfassen und Ordnen von Informationen, sowie bei der Pflege von elektronischen Patientenakten. Auch die Ressourcenplanung, etwa für Personal oder Therapietermine, und verschiedene administrative Aufgaben werden durch KI erleichtert.

Autorin: Flawia Visetti

Nicht nur in der Administration, sondern auch in der medizinischen Diagnose kommt KI zum Einsatz. So unterstützt sie zum Beispiel Telemedizin-Angebote, also telefonische Beratungsdienste für gesundheitliche Anliegen. Zudem kann KI Bilder aus verschiedenen Untersuchungen schneller auswerten – darunter Aufnahmen aus der Magnetresonanztomographie (MRT), der Computertomographie (CT), dem Röntgen oder dem Ultraschall. Sogar längere Messreihen der Hirnaktivität – bekannt als EEG-Aufzeichnungen – können dank KI rascher beurteilt werden.

Was bedeutet eigentlich KI?

Unter künstlicher Intelligenz versteht man Programme, die bestimmte Fähigkeiten menschlicher Intelligenz nachahmen. Eine KI kann aus Erfahrungen lernen, Probleme lösen, Daten und Muster analysieren und bei Entscheidungen unterstützen.

Früherkennung von Lungenerkrankungen mit KI

Mehr und mehr zeigt sich, wie wertvoll KI auch in der Früherkennung von Lungenerkrankungen sein kann. Sie erkennt Muster, die für das menschliche Auge kaum sichtbar sind wie zum Beispiel frühe Veränderungen in der Lunge, kleine Entzündungsherde oder winzige Tumorstellen. So ergänzt KI die körperbezogene Diagnostik, liefert zusätzliche Erkenntnisse und unterstützt damit die fachliche Beurteilung. Gleichzeitig entwickelt sich KI in einem weiteren Bereich weiter: in der Analyse von Daten aus der Umgebung. Gerade bei Atemwegserkrankungen, während Grippewellen oder bei Pandemien wie Covid-19, kann sie Hinweise liefern, bevor Symptome deutlich wahrgenommen werden. Dafür werden unterschiedliche Informationen zusammengeführt – Atemgeräusche, Luftqualität oder typische Verlaufsmerkmale früherer Erkrankungen, zum Beispiel die Häufigkeit von Husten oder ein vermehrtes Auftreten von Niesgeräuschen. So entsteht eine Art «Frühwarnsystem», das hilft, Infektionsrisiken rechtzeitig zu erkennen. Eine neuere Entwicklung sind KI-Modelle, die Hustengeräusche automatisch erfassen und einordnen können.



Husten erkennen und einordnen

Husten gehört zu den häufigsten Anzeichen von Atemwegsinfektionen – von der klassischen Grippe bis zu Covid-19. Jeder Husten hat eine typische Klangform, und genau darauf reagieren KI-Modelle: Sie erkennen kurze Tonabschnitte und prüfen, ob sich das Hustenmuster verändert, häufiger auftritt oder intensiver wird.

Das ersetzt zwar keine Diagnose, kann jedoch viel dazu beitragen, Veränderungen früh zu bemerken und Risiken besser einzuschätzen. Das Schweizer Unternehmen Resmonics hat solche KI-Modelle entwickelt. Als Spinoff der ETH Zürich und der Universität St. Gallen begann seine Forschung bereits 2016 – mit ersten klinischen Studien zu Hustengeräuschen von Menschen mit verschiedenen Lungenerkrankungen.

Analyse der Hustengeräusche in Innenräumen

KI-gestützte Sensoren ermöglichen heute eine kontinuierliche Erfassung von Atemwegssymptomen in Innenräumen. Die rundlichen, flachen, schwarzen Geräte erinnern optisch an kleine Lautsprecher und nehmen Hustengeräusche aus ihrer Umgebung auf. Gleichzeitig messen sie die Luftqualität und führen beide Informationen zu einer Einschätzung des aktuellen Risikos zusammen.

Solche Systeme arbeiten beispielsweise mit einem einfachen Ampelprinzip: Grün signalisiert eine unauffällige Situation, Gelb weist auf erhöhte Aktivität hin, und Rot zeigt eine deutliche Häufung von Hustengeräuschen an. Auf diese Weise lassen sich mögliche Infektionswellen früher erkennen – besonders dort, wo viele Menschen zusammenkommen.

Diese Technologie basiert auf jahrelanger Datensammlung und der Analyse von Hustengeräuschen in unterschiedlichsten Situationen und Krankheitsverläufen. Die breite Datenbasis ermöglicht Risikoanalysen, die Veränderungen früh sichtbar machen.

Ergänzend zu diesen stationären Lösungen gibt es auch Smartphone-basierte Anwendungen, die individuelle Hustengeräusche erfassen – und damit den Übergang zur Nutzung im Alltag schaffen.

Eine App zur Hustenüberwachung

Privatpersonen können ihren nächtlichen Husten unkompliziert und kostenlos mittels App beobachten, beispielsweise mit der myCough-App von Resmonics. Das Smartphone liegt dazu einfach im Schlafzimmer, die Daten bleiben ausschliesslich

lokal gespeichert und die Analyse funktioniert ganz ohne Registrierung, ohne Weitergabe der Daten und sogar im Flugmodus. Am nächsten Morgen zeigt eine klare Übersicht, wie oft gehustet wurde und wie sich der Husten entwickelt: stabil, zunehmend oder rückläufig. Für Menschen mit wiederkehrenden Atemwegsbeschwerden ist das eine wertvolle Orientierung. Die App ersetzt zwar keine medizinische Beratung, bietet aber einen hilfreichen Hinweis darauf, ob sich etwas verändert hat und ein Gespräch mit Ärztinnen oder Ärzten sinnvoll ist.

Letztlich zeigt sich: KI kann die Lunge zwar nicht heilen, doch sie hilft uns, genauer hinzuhören – auf kleine Veränderungen, frühe Anzeichen und leise Warnsignale. Sie schenkt einen Blick nach vorne und macht sichtbar, was wir selbst oft erst viel später spüren. Und wer würde nicht gerne früher erfahren, wenn die eigene Lunge versucht, uns etwas mitzuteilen?

PHILIPS



Die Nasenmaske, entwickelt für maximalen Komfort

Die **Philips Respironics Wisp Nasenmaske** verfügt über ein Kissen, das an der Nasenspitze anliegt, und wird mit drei Kissengrössen geliefert, sodass der Benutzer die bestmögliche Passform finden kann.



Entdecken Sie die Wisp Nasenmaske und weitere innovative Lösungen von Philips Respironics.

Diese Maske enthält Magnete, die die Funktion bestimmter Implantate oder medizinischer Geräte beeinträchtigen können.

© 2025 Koninklijke Philips N.V. Alle Rechte vorbehalten. Änderungen der technischen Daten ohne vorherige Ankündigung vorbehalten. Marken sind Eigentum von Koninklijke Philips N.V. oder der jeweiligen Inhaber. CAH 20/10/2025 | 00001280-05-v01 | Wisp, Advertising A5, German www.philips.com

Wenn der Wind so richtig aufdreht

Der Wind ist mehr als nur ein bisschen bewegte Luft: Er hält unseren Planeten im Gleichgewicht – als gefährlich aufbrausender Orkan, Stylist der Sturmfrisuren oder als sanfte Brise, die Blütenblätter tanzen lässt. Diese Vielseitigkeit des Windes gilt es mit ein paar spannenden und lustigen Fakten näher zu betrachten.

Autorin: Ramona Clavadetscher

Es gibt diese Momente, in denen man draussen steht, die Haare horizontal im Gesicht kleben und man sich fragt: Warum habe ich mich heute überhaupt gekämmt? Was soll das mit diesem Wind? Die Antwort ist simpel: Wind entsteht, weil die Atmosphäre ständig versucht, Ordnung zu schaffen. Wo der Luftdruck hoch ist, will die Luft weg und strömt in Gebiete mit tiefem Luftdruck. Blöd nur, dass dieses «Ordnung schaffen» manchmal nicht sanft und leise geschieht, sondern mit hoher Geschwindigkeit. Die stärkste in der Schweiz gemessene Windböe fegte mit 268 km/h über das Land. Während wir uns bei dieser Geschwindigkeit die Augen zuhalten, können die Australier darüber nur lächeln. Bei ihnen wurde auf Barrow Island 1996 der stärkste Wind der Welt mit 408 km/h gemessen. Auf dem Neptun dreht der Wind mit bis zu 2000 km/h sogar noch um einiges mehr auf.

Ein Hund so schnell wie der Wind

Mit dieser Geschwindigkeit kann selbst der Windhund nicht mithalten, obwohl der schlanke Jagdhund wirklich schnell unterwegs ist. Der Name hat jedoch nichts mit «Wind» im Sinne von Wetter zu tun, sondern stammt vom althochdeutschen Wort «wint», was «wenden» oder «schnell bewegen» bedeutet. Der Hund verdankt seinen Namen der Fähigkeit, sich blitzschnell mit einer Geschwindigkeit von bis zu 70 km/h zu bewegen.





Die Taufpaten der Stürme

Winde sorgen zwar häufig für Chaos, doch bei ihrer Namensgebung herrscht Ordnung. Nordwind, Südwind, Helena oder Andreas – was steckt hinter diesen Namen, die unsere Stürme bekommen? Winde werden immer nach der Richtung benannt, aus der sie kommen. Wenn Sie auf dem Fahrrad von Zürich nach Zug fahren und mit aller Kraft gegen den Widerstand strampeln, ist es der Südwind, der Ihnen gerade die Tour vermiest. Manche Hoch- und Tiefdruckgebiete erhalten richtige Namen wie Helena, Andreas oder Melissa. Seit 2022 werden Hoch- und Tiefdruckgebiete in Europa gemeinsam von mehreren Wetterdiensten benannt. Die Namensgebung erleichtert die Kommunikation und die Berichterstattung. Jährlich werden Listen mit Namen veröffentlicht, die für die Stürme ausgewählt wurden. Die Namensgebung verläuft alphabetisch und beginnt jedes Jahr von Neuem mit «A». In geraden Jahren sind die Tiefdruckgebiete weiblich und die Hochdruckgebiete männlich, in ungeraden Jahren ist es umgekehrt. Mit der geographischen Lage der Schweiz ist es unwahrscheinlich, dass MeteoSchweiz einen Sturm benennen kann, da die Tiefdruckgebiete durch ihre Zugbahnen meist zuvor schon relevante Auswirkungen haben. Die meisten haben bereits einen Namen, bevor sie die Schweizer Grenze erreichen.

Man kann übrigens Wetterpate werden und einem Hoch- oder Tiefdruckgebiet einen Namen geben – organisiert wird das über die Plattform wetterpate.de. Dabei unterstützt man direkt die meteorologische Forschung und leistet so einen Beitrag zum besseren Verständnis von Wetter und Klima. Fantasie- oder Firmennamen sind allerdings nicht erlaubt.

Verpackt in farbige Hüllen – Wind und Luft als Deko-Element

Was wäre eine Party ohne Luftballons? 1824 erfand Michael Faraday den ersten Gummiballon – eigentlich für Wasserstoff-Experimente, doch diese bunten Kugeln eignen sich auch wunderbar, um Partygäste zu begeistern. In einen Ballon passen rund 2,5 Liter Luft. Pro Tag könnten wir mit unserem Atem also etwa 4000 Stück füllen. Auch im Guinness-Buch der Rekorde dürfen Luftballons nicht fehlen: Am 27. September 1986 stiegen in Cleveland im US-Bundesstaat Ohio 1,4 Millionen Luftballons in den Himmel. Ein Weltrekord mit Folgen. Die Ballons wurden von einem Sturm direkt in die Stadt getrieben – vom Winde verweht sozusagen – wo sie Strassen- und Flugverkehr behinderten.

Die Schnellstrasse für Flugzeuge

Auf keiner windigen Entdeckungsreise darf der Jetstream fehlen – ein starker Wind in 10 Kilometern Höhe, der von West nach Ost rund um die Erde weht. Flugzeuge nutzen den Windstrom, um zum Beispiel bei einer Reise von New York nach Zürich schneller ans Ziel zu kommen. Er entsteht durch die Temperaturunterschiede zwischen warmen und kalten Regionen und die Drehung der Erde. Dieser schnelle Luftstrom beeinflusst unser Wetter stark, indem er Hoch- und Tiefdruckgebiete wie auf einer Art Luftstrasse transportiert. Weht der Jetstream gerade und kräftig, bleibt das Wetter stabil. Wird er dagegen schwächer oder wellig, kann das zu Wetterextremen führen.

Sie sehen, der Wind pfeift uns in den verschiedensten Lebenslagen um die Ohren. Er ist mehr als nur ein Wetterphänomen. Er ist ein Geschichtenerzähler, ein Kraftwerk, ein Trickser, ein Wissenschafts- und manchmal sogar ein Namensprojekt. Und das nächste Mal, wenn Ihnen draussen die Haare im Gesicht kleben, können Sie immerhin sagen: Ich hab schon von ganz anderem Wind bekommen.

Chronische Lungenkrankheiten und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Weltweit sind Millionen von Menschen von chronischen Lungenkrankheiten wie beispielsweise Asthma und COPD betroffen.
Doch nicht nur die damit verbundenen körperlichen Beschwerden sind belastend, sondern auch die Psyche leidet oft mit.

Autorin: Claudia Binder

Das Leben mit einer chronischen Atemwegserkrankung ist herausfordernd. Man muss sich an die verschriebenen Therapiemassnahmen gewöhnen und sein Leben entsprechend anpassen. Gleichzeitig steht man auch vor der Herausforderung, die Diagnose einer Krankheit anzunehmen, die unheilbar ist.

Vor allem Symptome wie Atemnot, Husten oder eine plötzliche Verschlimmerung der Symptome (Exazerbation) können bei Betroffenen verständlicherweise grosse Angst und ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Asthma-Betroffene berichten, dass sie bei Atembeschwerden befürchten, die Kontrolle zu verlieren. Dies wiederum kann Panikattacken begünstigen. Bei COPD-Betroffenen besteht zudem die Gefahr, dass sie in eine





Scan for Apple



Scan for Android

**MEINEN
THERAPIEERFOLG
NEHM' ICH SELBST
IN DIE HAND.**



**LÖWENSTEIN
medical**

Gestalten Sie Ihre Schlafatemtherapie ab jetzt mit. Durch die **prisma APP** wird Ihre Behandlung einfacher, persönlicher und transparenter. Setzen Sie sich Ziele, verfolgen Sie Ihre Fortschritte und erhalten Sie Tipps, die auf Sie zugeschnitten sind. Und für eine noch gezieltere Betreuung: Teilen Sie Ihre Therapiedaten über die App direkt und sicher mit Ihrem Behandlungsteam.

**Mehr Durchblick. Mehr Selbstbestimmung.
Mehr Erfolg.**

 [loewensteinmedical.com](https://www.loewensteinmedical.com)

 Menschen im Mittelpunkt



Art Abwärtsspirale geraten, da die Angst vor Atemnot zu einer übertriebenen körperlichen Schonung, einer daraus resultierenden tieferen physischen Leistungsfähigkeit und bis hin zu sozialer Isolation führen kann.

Die Symptome einer Depression können sich im Umkehrschluss auch negativ auf die Therapie auswirken. Die Betroffenen sind antriebslos, bewegen sich noch weniger, versäumen möglicherweise wichtige Termine und nehmen verschriebene Medikamente nicht mehr zuverlässig ein. Langfristig kann dies den Verlauf der Erkrankung verschlechtern, was die psychische Belastung weiter erhöht. Es ist somit wichtig, den beschriebenen Teufelskreis möglichst früh durchbrechen zu können.

Was kann man tun?

Wichtig ist, achtsam zu sein und allfällige psychische Symptome ernst zu nehmen und auch anzusprechen. Das heisst nicht, dass man sich jeden Tag gut fühlen muss. Es ist auch okay, mal nicht okay zu sein und schlechte Laune zu haben. Regelmässige Gespräche mit Familienangehörigen oder Freundinnen und Freunden können dabei helfen, früh genug zu bemerken, wenn sich die dunklen Wolken gar nicht mehr verziehen wollen oder vielleicht sogar verdichten.

Sicherheit im Umgang mit der Krankheit zu gewinnen, wirkt sich ebenfalls sehr häufig stabilisierend auf die Psyche aus. Da die Betroffenen ihre Krankheit besser verstehen und beispielsweise im Rahmen einer pulmonalen Rehabilitation verschiedene Massnahmen lernen, die sie selbst ergreifen

können, sinkt das Gefühl der Hilflosigkeit und wird durch eine gewisse Sicherheit ersetzt. Verschiedenen Betroffenen helfen auch Techniken zur Stressbewältigung wie beispielsweise Meditation oder Atemtechniken. Auch den Austausch mit anderen Betroffenen empfinden einige als hilfreich.

Ideal ist zudem, wenn man ganz individuelle Ziele hat, die einen motivieren, die verschiedenen Therapiemassnahmen zuverlässig wahrzunehmen und damit das Fortschreiten der Krankheit möglichst zu verlangsamen sowie Symptome zu lindern. Eine COPD-Betroffene berichtete beispielsweise, dass ihre grösste Motivation sei, noch so viel Zeit und schöne Ereignisse mit ihrem Enkel erleben zu wollen wie möglich.

Empfehlenswert ist zudem, mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt über Ängste, erlebte Panikattacken oder depressive Symptome zu sprechen. So können im Rahmen der Therapie auch zusätzliche Massnahmen wie beispielsweise eine psychotherapeutische Gesprächstherapie oder eine medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva oder Anxiolytika besprochen und integriert werden. Da auch bei Angehörigen von COPD-Betroffenen häufiger Angststörungen und Depressionen auftreten, wird zudem empfohlen, sie bei der Betreuung miteinzubeziehen und auf allfällige Ängste anzusprechen.

Man sollte sich nicht scheuen, psychische Belastungen anzusprechen und damit die Unterstützung zu erhalten, die man braucht. Denn auch ein Leben mit einer chronischen Lungenerkrankung lässt sich nach Möglichkeit aktiv gestalten und mit viel Freude füllen.

Lunge trainieren – geht das überhaupt?

Kommt es bei körperlicher Anstrengung zu Atemnot, entsteht häufig der Eindruck, die eigene Lunge sei zu klein oder nicht ausreichend leistungsfähig. Oft kommt dann die Frage auf, ob die Lunge trainiert werden kann. Doch geht das überhaupt? Und was hilft wirklich, um die Lunge zu stärken?

Autorin: Nathalie Meister

Unsere Lunge ist ein lebenswichtiges und leistungsstarkes Organ: Wir atmen täglich etwa 12 000 Liter Luft ein – das entspricht 75 vollen Badewannen. Pro Atemzug atmet ein Mensch bei normaler Atmung etwa einen halben Liter Luft ein und wieder aus. Holen wir besonders tief Luft, so kann sich diese Luftmenge erhöhen.

Lungenvolumen und Lungenfunktion kurz erklärt

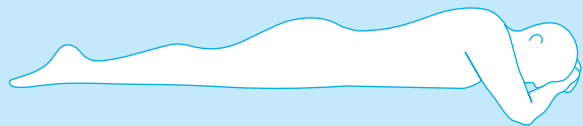
Wie gross die Lunge ist und wie viel Luft sie maximal aufnehmen kann, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und abhängig von Körpergrösse, Geschlecht, Alter und genetischen Faktoren. Bis Anfang 20 wächst die Lunge, danach ist sie ausgewachsen. Bei Erwachsenen liegt das gesamte Lungenvolumen zwischen 4 und 7,5 Litern, wobei Frauen tendenziell ein kleineres Lungenvolumen haben als Männer. Doch wer jetzt denkt, dass man bei einem kleineren Lungenvolumen auch automatisch weniger Luft bekommt, liegt falsch. Wie gut die Lunge arbeitet, hängt nicht vom Lungenvolumen ab, sondern von der Lungenfunktion. Sie beschreibt, wie gut das Lungenvolumen genutzt wird: wie kräftig die Atemmuskulatur ist, wie frei die Atemwege sind und wie gut Luft ein- und ausgeatmet werden kann.

Die zwei Begriffe «Lungenvolumen» und «Lungenfunktion» sind also entscheidend, wenn es um die Frage geht, ob man sein Lungenvolumen trainieren kann. Denn die Antwort lautet nein. Das Lungenvolumen ist ab Anfang 20 ausgewachsen und vergrössert sich nicht mehr. Die Lungenfunktion hingegen ist gut trainierbar. Durch regelmässigen Sport und/oder Atemtraining wird die Atemmuskulatur gestärkt, Atemzüge werden tiefer und kontrollierter, der Körper nutzt den Sauerstoff effizienter und man gerät bei Belastung weniger schnell ausser Atem.

Muskeltraining für die Lunge

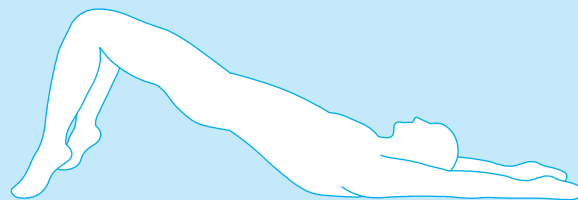
Besonders wichtig ist dabei die Atemmuskulatur. Sie sorgt dafür, dass sich der Brustkorb weitet und die Luft überhaupt in die Lunge gelangt. Die Lunge selbst hat jedoch keine eigenen Muskeln. Deshalb sind für die Atmung die umliegenden Muskeln wie das Zwerchfell, Muskeln zwischen den Rippen, am Hals und auch die Rücken- und Bauchmuskeln wichtig. Das Zwerchfell übernimmt jedoch den grössten Teil der Arbeit beim Einatmen.

Übungen, um die Rücken- und Bauchmuskeln zu trainieren sind weitgehend bekannt. Doch wie kann ich mein Zwerchfell trainieren? Wir zeigen Ihnen zwei Übungen:



Übung 1: Atmen gegen Widerstand

Durch leichten Druck auf den Bauch entsteht beim Einatmen ein Widerstand, der das Zwerchfell stärker fordert. Legen Sie sich dafür bäuchlings auf eine bequeme Unterlage, stützen Sie Ihren Kopf auf Ihren angewinkelten Armen ab und atmen Sie bewusst in den Bauch. Achten Sie darauf, länger aus- als einzuatmen. Bereits fünf bis zehn Minuten täglich können helfen, das Zwerchfell zu stärken. Alternativ können Sie den Oberkörper auf einer Tischplatte abstützen oder mit den Händen sanft Druck auf den Bauch ausüben.



Übung 2: Umgekehrt atmen

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füsse schulterbreit auf und heben Sie das Gesäss an, während die Arme über den Kopf ausgestreckt werden. In dieser Position muss das Zwerchfell zunächst den Bauchinhalt verdrängen, um richtig einatmen zu können. Atmen Sie mehrmals ruhig und kontrolliert ein und aus und wiederholen Sie die Übung bis zu zehnmal. Werden die Atemmuskeln regelmässig trainiert, kann die vorhandene Luftmenge besser genutzt werden. Die Atmung wird tiefer, ruhiger und effizienter.

Fit für die Lunge

Doch nicht nur Muskeltraining sorgt für eine bessere Lungenfunktion, sondern auch Ausdauersport. Ausdauersportarten wie beispielsweise schnelles Gehen (Nordic Walking), Tanzen, Joggen, Velofahren oder Schwimmen fordern das Herz-Kreislauf-System und die Atmung. Der Körper passt sich an, indem er Sauerstoff effizienter aufnimmt und verteilt. Aber auch schon kleine Aktivitäten im Alltag wie beispielsweise die Treppe anstatt des Liftes zu nehmen, wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Wichtig dabei: Es braucht kein Hochleistungstraining. Schon moderate Bewegung mehrmals pro Woche reicht aus, um die Atmung langfristig zu verbessern. Entscheidend ist die Regelmässigkeit.

Besonders Personen mit Lungenkrankheiten müssen beim Sport vorsichtig sein. Auch wenn Bewegung grundsätzlich gut tut, sollte sie an die persönlichen Belastungsgrenzen angepasst sein. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie gemeinsam mit der Lungenärztin oder dem Lungenarzt klären, welche Sportarten geeignet sind, welches Belastungsniveau sinnvoll und worauf besonders zu achten ist.

Bewusst atmen durch Atemtraining

Neben Sport können auch gezielte Atemübungen einen positiven Effekt haben. Sie helfen dabei, ungünstige Atemmuster – zum Beispiel flaches oder hektisches Atmen – zu erkennen und zu verändern. Ziel ist nicht, möglichst viel Luft einzuatmen, sondern ruhig, tief und kontrolliert zu atmen.

Ein bekanntes Beispiel ist das sogenannte «Box Breathing», das unter anderem im Militär und im Leistungssport genutzt wird. Dabei werden das Ein- und Ausatmen sowie kurze Atempausen bewusst gleichmässig gestaltet. Diese Technik wirkt vor allem beruhigend auf das Nervensystem, reduziert Stress und unterstützt eine gleichmässige Atmung.

Yoga schafft Platz für die Lunge

Für eine freie Atmung ist nicht nur Technik, sondern auch Körperhaltung wichtig. Yoga eignet sich dafür besonders gut, weil es bewusstes Atmen mit gezielten Dehnungen und Haltungsübungen kombiniert. Vor allem die Dehnung des Brustkorbs sorgt dafür, dass die Lunge mehr Platz bekommt, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst werden und die Atemwege weniger eingengt sind.

Auch hier gilt: Nur regelmässige Yoga-Praxis zeigt spürbare Effekte. Durch die Routine wird der Körper beweglicher, Verspannungen lösen sich leichter, und die Atemwege bleiben entspannt, was das Atmen erleichtert.

Wann Atemnot ein Warnsignal ist

Doch nicht jede Atemnot hat mit mangelndem Training zu tun. Wer auch bei geringer Belastung häufig kurzatmig ist, unter Husten, Engegefühl in der Brust oder pfeifender Atmung leidet, sollte dies medizinisch abklären lassen. Erkrankungen wie Asthma, COPD oder Herz-Kreislauf-Probleme können die Lungenfunktion beeinträchtigen.

Wir können nun also festhalten: Das Lungenvolumen kann durch Training nicht verbessert oder vergrössert werden. Durch regelmässige Bewegung, Atemmuskeltraining, Yoga oder einfache Atemübungen sorgen wir jedoch dafür, dass sich die Lungenfunktion verbessert und das Lungenvolumen effizienter genutzt werden kann. Die Atmung wird effektiver, die Belastbarkeit steigt und das Gefühl von «zu wenig Luft» nimmt ab. Wichtig ist dabei aber immer, die persönliche Belastungsgrenze zu kennen und zu beachten – besonders bei Menschen mit Lungenkrankheiten.

Box Breathing (4-4-4-4), so funktioniert es!

Setzen Sie sich aufrecht hin und schliessen Sie Ihre Augen. Atmen Sie nun vier Sekunden durch die Nase ein und halten Sie für vier Sekunden den Atem an. Jetzt für vier Sekunden ausatmen und wieder für vier Sekunden pausieren. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehnmal. Danach werden Sie merken, Ihre Atmung wird gleichmässiger und Sie fühlen sich ruhiger. Probieren Sie es aus!

Wollen Sie etwas für Ihre Lunge tun?

Auf unserer Webseite haben wir neu verschiedene Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können: www.lunge-zuerich.ch/atemuebungen

Zudem gibt es auf unserer Webseite einen Online-Lungentest, wo Sie durch die Beantwortung von spezifischen Fragen eine erste Einschätzung zu Ihrer Lungengesundheit erhalten: www.lunge-zuerich.ch/lungentest



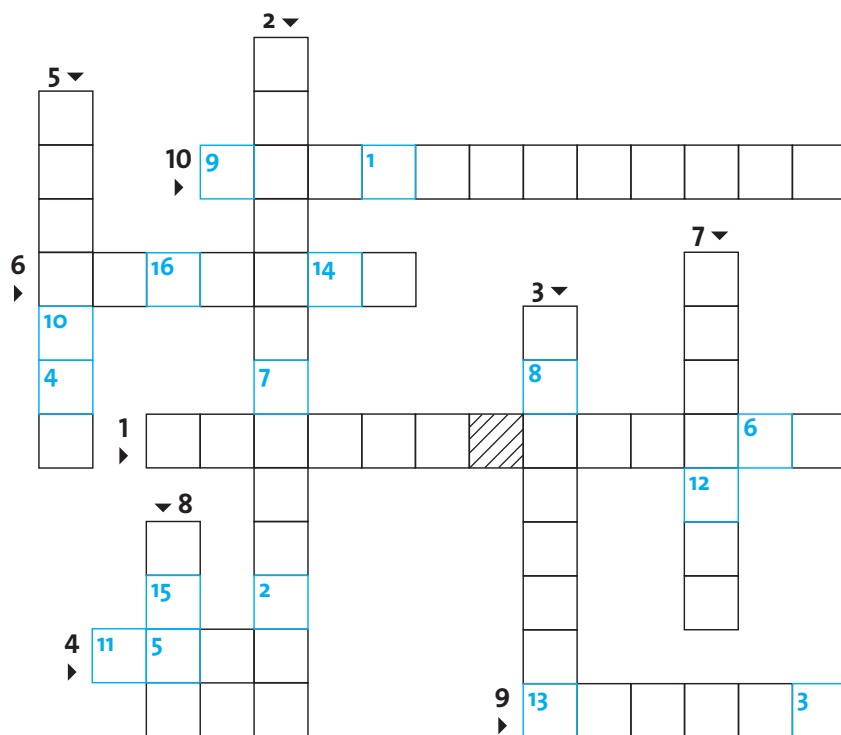
LUFTI
BUS

Der LuftiBus ist wieder unterwegs!



lunge-zuerich.ch/fahrplan

Seit März ist der LuftiBus in die neue Saison gestartet und macht vielleicht auch bald in Ihrer Nähe Halt! Lassen Sie kostenlos Ihre Lungenfunktion messen. Ein Lungenfunktionstest ist schmerzfrei und gibt Aufschluss über das Lungenvolumen und mögliche Einschränkungen der Atemwege. Wo der LuftiBus als Nächstes im Einsatz ist, erfahren Sie auf unseren Social-Media-Kanälen oder im Fahrplan auf unserer Webseite: Tour 2026 – Lunge Zürich



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Rätsel

- 1 Wo auf der Erde wurde die höchste Windgeschwindigkeit gemessen?
- 2 Welche Massnahme des Programms «Stadtgrün» soll Regenwasser speichern, Gebäude im Sommer kühlen und Lebensräume für Insekten schaffen?
- 3 Welches Geschlecht hat der Name von Hochdruckgebieten in ungeraden Jahren?
- 4 Kann man sein Lungenvolumen trainieren?
- 5 Wie heisst die kostenlose App von Resmonics?
- 6 Seit 2025 ist Nadine Torres die neue Geschäftsführerin von LUNGE ZÜRICH. Seit welchem Monat?
- 7 Wer hat den Luftballon erfunden? Michael ...
- 8 Wie viele Luftmessstationen gibt es in Zürich?
- 9 Was ist eines der häufigsten Anzeichen von Atemwegsinfektionen?
- 10 Wie wirken sich heisse Tage auf die Atmung aus?
Der Körper steigert die Durchblutung, die Atemfrequenz nimmt zu und die ... trocknen aus.

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 6. Juli 2026.

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 Schwimring 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 ausbezahlt 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.

Datum Donnerstag, 25. Juni 2026
Zeit 18.15 bis 19.15 Uhr
Ort memox @ Novu Campus
The Circle 60
8058 Zürich-Flughafen

Hinweis memox @ Novu Campus befindet sich gleich rechts vor dem
Hauseingang zur Beratungsstelle Circle von LUNGE 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, 8. Juni 2026,
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 2025 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, Ramona Clavadetscher, Emma Notter, Nathalie Meister, Jessica Oberholzer, Flavia 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: Frank Huang – Unsplash (Umschlag), Sara Keller Photography (S. 5), mr-fox – iStock (S. 6–7), Stadt Zürich – Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (S. 10), Panotour (S. 13), Junior Reis – Unsplash (S. 21)
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 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