

COPD Newsletter

November 2018 - Nr. 4





Lieber Leser, liebe Leserin

Die ersten drei Ausgaben des COPD-Newsletters befassten sich vor allem mit den Themen Bewegung, Atmen und Ernährung. Die vierte Ausgabe zeigt jetzt auf, was mit moderner Technik erreicht werden kann, wenn alle bisher angewendeten Massnahmen wie medikamentöse Therapie, Lungentraining oder Rauchstopp nicht den gewünschten Erfolg brachten. Professor Martin Brutsche, Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Kantonsspital St.Gallen, erklärt, wann eine Lungenvolumenreduktion (LVR) sinnvoll ist. Haben Sie schon von Lungenventilen, Drahtspiralen (Coils) oder von der Dampftherapie gehört? Wir wünschen Ihnen beim Lesen des COPD-Newsletters viel Spass, sowie nach diesem heissen Sommer einen guten Übergang in einen angenehmen Winter.

Für Ihre Lungenligen

Bruno Eberle

Geschäftsführer Lungenliga St. Gallen - Appenzell

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und LUNGE ZÜRICH. Der kostenlose Newsletter soll Ihnen helfen, den Überblick bezüglich Krankheitsbild, Folgen und Therapiemöglichkeiten zu behalten.

Impressum

Verlag und Redaktion
Verein Lunge Zürich
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich
pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung
Nora Vögeli
www.noravoegeli.com

Druck
Druckerei Kyburz AG
www.kyburzdruck.ch

Auflage
4000 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Glarus
055 640 50 15
info@llgl.ch

Lungenliga Graubünden
081 354 91 00
info@llgr.ch

Lungenliga Schaffhausen
052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

Lungenliga St. Gallen - Appenzell
071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau
071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch

LUNGE ZÜRICH
0800 07 08 09
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

Lungenvolumenreduktion

Im Interview erklärt Prof. Dr. Dr. Martin H. Brutsche, Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Kantonsspital St. Gallen, wann eine Lungenvolumenreduktion in Betracht gezogen werden kann und welche Methoden es dafür gibt.

SEITEN 5-6

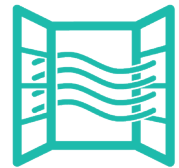
Aus dem Leben von Ulrich Ritschard



SEITEN 7-8

Gesunde Innenraumluft

Haben Sie heute schon gelüftet? Eine saubere Innenraumluft ist für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie die Innenraumluft sauber und feinstaubarm halten können.



SEITE 9

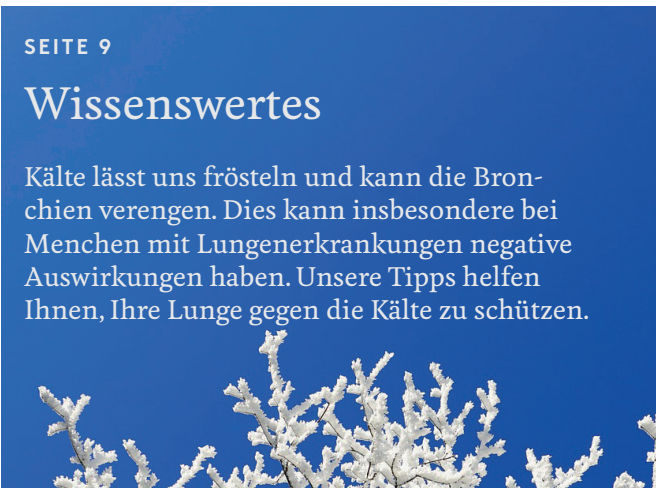
Wissenswertes

Kälte lässt uns frösteln und kann die Bronchien verengen. Dies kann insbesondere bei Menschen mit Lungenerkrankungen negative Auswirkungen haben. Unsere Tipps helfen Ihnen, Ihre Lunge gegen die Kälte zu schützen.

SEITE 10

Kurse

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Kurse und Veranstaltungen für COPD-Betroffene in den nächsten Monaten in Ihrer Region stattfinden.



«Die Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung muss konsequent behandelt werden.»

Ist die COPD-Erkrankung schon weit fortgeschritten, kann eine Lungenvolumenreduktion (LVR) Hilfe verschaffen. Professor Dr. Dr. Martin H. Brutsche, Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Kantonsspital St. Gallen, erklärt im Interview, in welchen Fällen ein solcher Eingriff sinnvoll ist.



Martin Brutsche ist Lungenfacharzt am Kantonsspital St. Gallen.

Was ist das Ziel einer LVR und wann kommt sie infrage?

COPD-Patienten haben oft eine Lungenüberblähung. Die Luft bleibt in der Lunge gefangen und kann nicht mehr richtig ausgeatmet werden. Mit einer LVR kann das Missverhältnis zwischen der Grösse der Lunge und des Brustkorbes wiederhergestellt werden. Dies reduziert die Atemnot, verbessert die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität. Eine LVR kommt dann infrage, wenn die Lungengrösse ein gewisses Mass überschreitet. Dabei gibt es verschiedene Verfahren: chirurgisch, bronchoskopisch mit Einsetzen von Ventilen und/oder Coils sowie die Dampftherapie.

Was geschieht genau beim Einsatz von Lungenventilen?

Lungenventile führen zu einer Verklei-

nerung des behandelten Lungenlappens, indem sie Luft aus dem Lungenlappen nur entweichen und nicht reinfliessen lassen. Der gewünschte Effekt kann dabei sehr schnell – innert Stunden bis weniger Tage – auftreten. Sollte der Erfolg ausbleiben oder Komplikationen auftreten, können die Ventile wieder entfernt werden. Die Therapie mit Lungenventilen ist die einzige LVR-Methode, welche vollständig rückgängig gemacht werden kann.

Und beim Einsatz der Drahtspiralen, auch «Coils» genannt?

Bei über der Hälfte der Menschen sind die Lungenlappen nicht vollständig voneinander getrennt, sodass Luft hin und her fliessen kann. Lungenventile führen in diesen Fällen zu keiner Verkleinerung der Lappengrösse. Spiralen – sogenannte Coils – sind dann eine mögliche Alternative. Diese werden als gerade Drähte via Lungenspiegelung in die Lunge eingeführt. Bei Freisetzung nehmen diese eine Spiralförmigkeit an und ziehen somit das Lungengewebe ähnlich einer Feder zusammen. Zudem wird das Lungengerüst beim Atmen etwas verfestigt. Im Endeffekt führen auch die Drahtspiralen zu einer LVR. Die Therapie mit Drahtspiralen kann bei Bedarf teilweise rückgängig gemacht werden.

COPD- Therapien:

Basismassnahmen:

- Rauchstopp
- Impfungen
- Sport und Bewegung

Stufenangepasste
Massnahmen:

- Atemwegs-
erweiternde und ent-
zündungshemmende
Medikamente
- Sauerstofftherapie
- Pulmonale
Rehabilitation
- Lungenvolumen-
reduktion (LVR)
- Lungen-
transplantation



Im Gespräch mit dem Arzt wird entschieden, ob eine LVR infrage kommt.

Welche Vorteile dürfen Patienten von einer LVR erwarten?

Das Hauptziel der Behandlung ist eine Verminderung der Atemnot bei Anstrengung. Wenn dies gelingt, bessert sich die Belastbarkeit im Alltag und die Betroffenen profitieren von einer besseren Lebensqualität. Die COPD bleibt aber bestehen und muss weiterhin konsequent behandelt werden. Die Wirkung der LVR kann durch das Fortschreiten der Krankheit über die Zeit verloren gehen.

Was passiert bei der Dampftherapie?

Diese Methode ist die jüngste der zugelassenen LVR-Methoden. Die Dampf- oder Vapor-Therapie führt zu einer Entzündung der behandelten, überblähten Areale der Lunge. Diese Entzündung führt durch den Heilungsprozess zu einer schrumpfenden Verdichtung des Lungengewebes, welches zur LVR führt. Es können auch stark überblähte Teil-Areale eines Lungenlappens behandelt werden. Der Effekt tritt über Wochen bis wenige Monate ein. Der Prozess kann nicht rückgängig gemacht werden.

Wie erfahre ich, welche Methode sich für mich eignet?

Lungenchirurgen und Lungenspezialisten formulieren nach verschiedenen Vorabklärungen einen Vorschlag zuhanden des Patienten aus. Schliesslich entscheidet der Betroffene aufgrund des Wahlvorschlages, welche Methode durchgeführt werden soll. Oft ergeben diese Vorabklärungen, dass zusätzlich zur LVR weitere Methoden zur Verbesserung der COPD zur Anwendung kommen können, wie zum Beispiel eine Sauerstofftherapie.

«Ich lasse mich von meiner Krankheit nicht dominieren»

Ulrich Ritschard leidet an einer seltenen Form der COPD, die auf einem Gendefekt, dem Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, basiert. Der Rentner erzählt, wie er mit seiner Krankheit im täglichen Leben umgeht und wie ihm Lungenventile einen Grossteil seiner Lebensqualität zurückgebracht haben.



Der Musikfan spielt viel in seinem hauseigenen Studio.

Ulrich Ritschard ist im sanktgallischen Mogelsberg daheim. Sein Gnadenhof, wie er und seine Frau ihr Zuhause liebevoll nennen, liegt etwas versteckt am Waldrand. Mit ihren vielen Tieren wie Pferden, Hängebauchschweinen, Alpakas und anderen Kleintieren, die auf dem Hof frei herumlaufen dürfen, ist immer etwas los. Seine Frau habe sich hier einen Kindheitstraum erfüllt und er sei vor 13 Jahren gerne bereit gewesen, von der Stadt aufs idyllische Land zu ziehen, erzählt der Ex-Zürcher.

Seltene Form von COPD

Der Tierfreund leidet an einer seltenen

Form von COPD. Durch einen Gendefekt produziert sein Körper nicht genügend Alpha-1-Antitrypsin, ein körpereigenes Eiweiss, das die Lunge schützt. Dieser fehlende Schutz kann zu einer Überblähung der Lunge führen und ist vererbbar. Seine Beschwerden sind jedoch dieselben wie bei einer normalen COPD-Erkrankung: Müdigkeit, geringere Leistungsfähigkeit und Atemnot begleiten ihn. Als stets positiv denkender Mensch versucht Ritschard jedoch, die guten Seiten zu sehen. Auch wenn alles ein wenig langsamer geht, ist er nicht bereit, sich von seiner Krankheit dominieren zu lassen.

Eben erst hat der Wahl-Ostschweizer ein neues Hobby für sich entdeckt: Yoga hält ihn körperlich fit und hilft ihm, mit gezielter Atemtechnik auch die Lunge zu trainieren. Die Übungen im Freien zu machen, sei ihm leider aber nicht möglich. Nicht etwa, weil ihm der Platz fehlt, sondern, weil er ständig von seinen Tieren unterbrochen wird. «Sobald ich mich im Freien fürs Yoga aufstelle, kommen Gänse, Hühner oder die Hunde und wollen «Guten Tag» sagen oder gestreichelt werden», sagt er schmunzelnd.

Ein ärztlicher Rat

Um seine Lebensqualität zu erhöhen, hat sich Ritschard im Kantonsspital St. Gallen fünf Lungenventile einsetzen



Die Naturverbundenheit und das Leben auf dem Hofgeniesst der Ex-Zürcher Ulrich Ritschard in vollen Zügen.

lassen. Diese Ventile werden in die Lungenlappen eingesetzt, die nicht mehr richtig funktionsfähig sind. Somit kann die Luft entweichen, die den Lappen sonst überbläht. Die gesunden Teile der Lunge erhalten dadurch wieder mehr Platz zum Atmen. Sein behandelnder Arzt, Professor Dr. Dr. Martin H. Brutsche, Chefarzt der Klinik für Pneumologie im Kantonsspital St. Gallen, hat ihn auf diese Behandlung aufmerksam gemacht. «Ich würde den Eingriff sofort wieder machen lassen», versichert Ritschard. Bereits eine Woche nach der Operation habe er gemerkt, dass er wieder einfacher treppensteigen oder sich besser bücken kann und allgemein weniger schnell ausser Atem sei.

Die Operation dauerte ungefähr eine Stunde und wurde endoskopisch durchgeführt. Das heisst, dass die Ventile unter Narkose über die Luftröhre in die Lunge eingesetzt wurden. «Beim

Atmen spüre ich die Ventile nicht, auch hatte ich nie Probleme mit der Verträglichkeit», berichtet Ritschard. Um die positive Wirkung der Lungenventile zu unterstützen, besucht er dreimal wöchentlich die pulmonale Rehabilitation in Wil, St. Gallen.

Musik im Blut

Ritschard ist nicht nur ein Tierfreund, Grossvater und Hausmann, er spielt zudem leidenschaftlich gerne Gitarre. In seinem kleinen Musikstudio im Keller, das über einen Blick in die freie Natur verfügt, verbringt er gerne seine Freizeit. «Musikalisch bin ich in den 70er-Jahren hängen geblieben und spiele daher viel Blues und Rock. Eine Freundin der Familie bringt mir momentan zudem Klavier spielen bei», fasst er seine Musikkünste zusammen. Die Musik sei eine mentale Stütze, die ihn seine Krankheit vergessen lasse.

Gesunde Innenraumluft – heute schon gelüftet?

Der Mensch hält sich durchschnittlich 80 bis 90 Prozent des Tages in Innenräumen auf, sei es bei der Arbeit oder in der eigenen Wohnung. Für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden ist eine saubere Innenraumluft somit sehr wichtig. Thomas Zünd von der Beratungsstelle «Gesunde Luft» von LUNGE ZÜRICH, gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie die Innenraumluft sauber und feinstaubarm halten.



Thomas Zünd ist Raumluftexperte der Beratungsstelle «Gesunde Luft» von LUNGE ZÜRICH.

Durch verschiedene Aktivitäten wie Rauchen, Kochen, Heizen oder auch das Abbrennen von Kerzen und Räucherstäbchen setzt der Mensch Feinstaub in Innenräumen frei. Feinstaub ist ein komplexes physikalisch-chemisches Gemisch, das sich aus diversen Substanzen (z.B. Fetttropfchen, Pilzsporen, Russ, etc.) zusammensetzt. Er kann Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwächen verursachen, sowie die Anfälligkeit für Erkältungen oder Bronchitis erhöhen. Daher sollte die Feinstaubkonzentration, wenn möglich, immer tief gehalten werden.

Thomas Zünd empfiehlt:

- Auch wenn Feinstaub zusätzlich über die Aussenluft in die Innenräume gelangen kann, sollte täglich mehrmals gelüftet werden. So kann nicht nur die verbrauchte Luft entweichen, Sie verringern auch das Risiko von zu hoher Luftfeuchtigkeit und Schimmelpilzwachstum.
- Räume, in denen geraucht wird, weisen durchschnittlich dreimal höhere Feinstaubwerte auf als die Aussenluft. Daher sollte in Innenräumen gänzlich aufs Rauchen verzichtet werden.
- Zur Überprüfung sowie Sicherstellung einer gesunden Innenraumluft bietet LUNGE ZÜRICH ausgewählte Geräte zu attraktiven Preisen an. Mehr Informationen finden Sie im Webshop unter: www.lunge-zuerich.ch/luftqualitaet

«Für saubere und gesunde Innenraumluft sollte täglich mehrmals 3 bis 5 Minuten gründlich gelüftet werden. Vermeiden Sie Kippfenster, damit verschwendet Sie lediglich Heizenergie und ersetzen das Stosslüften nicht»

Thomas Zünd, Raumluftexperte Beratungsstelle «Gesunde Luft»

- 1** Nach dem Staubsaugen sofort kurz mit Durchzug lüften, um den aufgewirbelten Reststaub zu entfernen. Zudem ist ein Staubsauger mit HEPA-Filtertechnologie von Vorteil.



- 2** Grosse Möbel wie Kleiderschränke sollten mit zehn Zentimetern Abstand zu den Aussenwänden des Zimmers platziert werden. So hat man eine bessere Luftzirkulation im Raum und kann Kondenswasser und Schimmel vorbeugen.



- 3** Benutzen Sie eine LED-Kerze oder lüften Sie nach dem Anzünden der Kerze gut durch.



- 4** Stellen Sie Zimmerpflanzen in Ihrer Wohnung auf, sie sorgen für ein gutes Raumklima und bauen Luftschadstoffe ab. Besonders geeignet sind Bogenhanf oder Echte Aloe.



- 5** Beim Kochen und Braten sollten Sie immer den Dampfzug einschalten. Falls kein Abzug vorhanden ist, öffnen Sie wenn möglich das Küchenfenster und schliessen Sie die Küchentür.



- 6** Lüften Sie mit Durchzug und vermeiden Sie Kippfenster - auch bei Regen oder Schnee.





Trotzen Sie der Kälte

Passen Sie Ihr Programm dem Wetter an. Es ist nicht nötig, wegen der Kälte ganz auf Bewegung zu verzichten. Unternehmen Sie beispielsweise einen gemütlichen Spaziergang im Wald. Die Luft im Wald ist reiner und weniger trocken als die in der Stadt.



Durch die Nase atmen

Atmen Sie bewusst durch die Nase ein. Was banal klingt, kann sehr hilfreich sein: Das Einatmen durch die Nase hat den Vorteil, dass die Atemluft angefeuchtet und besser erwärmt wird, als wenn Sie durch den Mund einatmen. Halten Sie sich draussen beim Atmen zudem einen Schal vor den Mund. Das erwärmt und befeuchtet die Luft, bevor sie in die Bronchien gelangt.



Grippeimpfung

Am nationalen Grippeimpftag am 9. November 2018 können Sie sich in vielen Arztpraxen ohne Anmeldung zu einem empfohlenen Pauschalpreis von CHF 30 gegen die Grippe impfen lassen. Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich den Betrag von der Krankenkasse rückerstatten lassen, sofern die Franchise erreicht wurde. Mehr Informationen: www.kollegium.ch/praevention/grippeimpftag



Wärme von innen

Trinken Sie eine Tasse Tee, bevor Sie aus dem Haus gehen. Ein warmes Getränk erwärmt den Brustkorb und somit auch die hereinströmende Luft. Es ist auch bei kalten Temperaturen wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

ZÜRICH

Rauchstoppberatung

Gemeinsam mit dem UniversitätsSpital Zürich und der Apotheke ApoDoc bietet LUNGE ZÜRICH eine individuelle Rauchstoppberatung an. Das Angebot beinhaltet sechs persönliche und zwei telefonische Beratungen durch eine Rauchstoppberaterin mit Einbezug eines Arztes.

Anmeldung und Informationen:
www.lunge-zuerich.ch/kurse
 044 268 20 46

GLARUS

Lungen-Check

Wie steht es um Ihre Lungengesundheit? Testen Sie Ihre Lungenfunktion am 20. November von 14 bis 19 Uhr im Kantonsspital Glarus. Anmeldung und Infos: info@llgl.ch, 055 640 50 15

ZÜRICH

Im Kurs «Kraftaufbau zu Hause» am Mittwoch, 7. November, zeigen Sporttherapeuten Kräftigungsübungen, die problemlos zu Hause durchführbar sind.

Anmeldung und Informationen:
www.lunge-zuerich.ch/kurse
 044 268 20 22

SCHAFFHAUSEN

Rauchstoppberatung

Gemeinsames Angebot der Lungenliga, der Krebsliga und den Spitälern Schaffhausen.

Anmeldung und Informationen:
info@lungenliga-sh.ch
 052 625 28 03

SCHAFFHAUSEN

Atemtherapie

Laufender Kurs zur Optimierung der Atmung und Erhöhung der Entspannungsfähigkeit.

Anmeldung und Infos:
info@lungenliga-sh.ch
 052 625 28 03

WEINFELDEN TG

Austausch in der Gruppe

Donnerstag, 15. November und 6. Dezember

Im Treffen werden alltägliche Probleme im Umgang mit der Therapie, aber auch positive Erlebnisse und Erfolge besprochen. Melden Sie sich und Ihre Begleitung noch heute an.

Weitere Informationen:
 Lungenliga Thurgau, Philipp Hug
 071 626 98 27, p.hug@lungenliga-tg.ch



Mit freundlicher Unterstützung von:
Novartis Pharma Schweiz AG, Rotkreuz, PneumRx Ltd, London, UK, und
Pulmonx International Sàrl, Neuenburg, Schweiz