

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

# zürch'air

Frühling 2023 · Schmetterling

JETZT ist der einzige Moment, den es gibt! 6 /

Die Wichtigkeit von gesundem Schlaf 10 /

Schmetterling: Botschafter der Biodiversität 13 /

Leben dank einer neuen Lunge 21



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.





Liebe Leserinnen und Leser

Immer wieder werden wir in unserem Leben mit Veränderungen konfrontiert. Sinnbildlich für die «Umwandlung» ist das Leben des Schmetterlings. Bei kaum einem anderen Tier ist die Transformation so gewaltig wie jene von der Raupe zur fliegenden Schönheit. Im Hauptartikel erfahren Sie, was die Tierchen so besonders macht, wie sie atmen und was Sie für einen insektenfreundlichen Garten oder Balkon tun können. Auch LUNGE ZÜRICH durchläuft einen tiefgreifenden Wandel und stellt die Weichen neu für die Zukunft. Geschäftsführer Dr. Michael Schlunegger erzählt im Interview, was dieser Wandel für Sie als Patientin oder Patient, Mitglied oder als Partner oder Partnerin von LUNGE ZÜRICH bedeutet.

Gleich zwei Porträts von Frauen, die sich im Wandel befinden, haben wir in dieser Ausgabe für Sie zusammengestellt. Die liebevolle Tabubrecherin Michèle Bowley befindet sich im Endstadium ihrer Krebserkrankung. Mit ihren Botschaften macht sie deutlich, dass wir unser Leben leben sollen. Und zwar JETZT. Ein neues, geschenktes Leben erhielt Mónica Laganà durch eine Lungentransplantation. Sie gibt einen berührenden Einblick in die Zeit vor und nach der Transplantation.

In weiteren Artikeln erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre Lebensqualität durch erholsamen Schlaf steigern können, welcher potenziell grosser Schaden kleine Partikel auslösen können und wie sich LUNGE ZÜRICH für bessere Luftqualität einsetzt. Schliesslich benötigen wir alle Luft zum Atmen.

Wir von LUNGE ZÜRICH wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und beste Gesundheit!

Herzlichst,

Dr. med. Alexander Turk  
Präsident

## Inhalt

4	Flexibilität und Unternehmergeist
6	JETZT ist der einzige Moment, den es gibt!
10	Die Wichtigkeit von gesundem Schlaf
13	Schmetterling: Botschafter der Biodiversität
18	Kleine Partikel, grosser potenzieller Schaden
21	Leben dank einer neuen Lunge
25	Zitronen-Joghurt- mousse-Rezept
26	Quiz

# «Um für die Zukunft gerüstet zu sein, sind Flexibilität und Unternehmergeist gefordert»

LUNGE ZÜRICH bereitet sich mit Hochdruck auf die Zukunft vor und hat eine grosse Anzahl von Projekten initiiert. Im Interview erklärt Ihnen der Geschäftsführer Dr. Michael Schlunegger, was in den vergangenen Monaten alles in Bewegung gesetzt wurde.

Interview: Tanja Sele

*Herr Dr. Michael Schlunegger, wo liegen aktuell die Schwerpunkte im Verein?*

Das Gesundheitswesen ist enorm im Umbruch und es kommen diverse Herausforderungen auf uns zu. Um für die Zukunft gerüstet zu sein, sind Flexibilität, Unternehmergeist sowie Effizienz gefordert. Bestehende Dienstleistungen müssen überdacht, neue Dienstleistungen und Angebote müssen entwickelt werden, damit wir auch in ein paar Jahren noch bestehen können.

*Von welchen Herausforderungen sprechen Sie da?*

Vom Kostendruck im Gesundheitswesen. Wir alle sind bei einer Krankenkasse versichert und stöhnen unter der Last der steigenden Prämien. Auf der anderen Seite sind wir als Dienstleister im Gesundheitswesen damit konfrontiert, dass unsere Angebote aufgrund der reduzierten MiGeL-Tarife weniger Geld abwerfen. Die Frage stellt sich also, wie wir bestehende Dienstleistungen effizienter und kostengünstiger, aber trotzdem qualitativ hochstehend anbieten können.

*Gibt es ein Geheimrezept, wie Sie diese Herausforderungen meistern wollen?*

Eine zentrale Stossrichtung ist klar gegeben: die Digitalisierung. Wir haben nicht nur bei uns, sondern generell im Gesundheitswesen noch zu viele papierbasierte Prozesse. Digitale Hilfsmittel können hier unterstützen und verschnellern und erlauben es unserem Personal, sich mehr den Patientinnen und Patienten zu widmen. Als Beispiel sei hier die Terminvereinbarung erwähnt. Natürlich ist es angenehm, mit den Mitarbeitenden unseres Telefonteams direkt zu sprechen, aber einen Termin kann ich genauso bequem und zudem ausserhalb der Arbeitszeiten online vereinbaren. Solch eine Online-Buchungs-Plattform sind wir am Aufbau. Ein anderes Beispiel zur Optimierung sind Verordnungen, die zwischen dem ärztlichen Fachpersonal, uns als LUNGE ZÜRICH und dann den Krankenversicherern hin- und hergeschoben werden müssen.

*Sie sagten, um für die Zukunft gerüstet zu sein, müssen neue Dienstleistungen und Angebote entwickelt werden. Gibt es hier schon konkrete Pläne?*

Die Digitalisierung hilft uns dabei, Prozesse und Angebote schneller und effizienter anzubieten. Daneben geht es aber auch darum, ganz neue Angebote zu erarbeiten. Dieser Prozess und die Umsetzung der einzelnen Massnahmen werden sicherlich mehrere Jahre in Anspruch nehmen. So viel sei verraten – demnächst soll ein neues Betreuungsangebot als Pilot getestet werden.

*Von was für einem neuen Angebot sprechen Sie da?*

Wir wissen, dass viele von einer chronischen Lungenkrankheit Betroffene, wie zum Beispiel COPD, eben nicht nur eine medizinische Betreuung benötigen. Oft leben sie isoliert zu Hause, sind von Ängsten geplagt oder finden kaum die Kraft, den Haushalt zu bewältigen oder einen einfachen Spaziergang im Quartier zu machen. Diesen Betroffenen möchten wir mit dem neuen Angebot

eine Unterstützung im Alltag anbieten. Momentan sind wir am Ausarbeiten der nötigen Details, so dass wir den Piloten baldmöglichst aufgleisen können.

Ein anderer Bereich sind klar präventive Massnahmen. Diese fristen heute innerhalb des Gesundheitswesens eher ein Schattendasein. Wir sehen viele Trends, dass sich die Leute selbstbestimmt um ihre Gesundheit sorgen. Schauen Sie sich nur die Menge der Apps und Wearables an, die irgendwelche Körperfunktionen monitoren und den Nutzenden Rückmeldungen über den jeweiligen Gesundheitszustand geben. Hier sehen wir für die Zukunft grosses Potenzial und sind dementsprechend am Zusammentragen von Ideen.

### *Als Patientinnen- und Patientenorganisation ist LUNGE ZÜRICH auch auf das Fundraising angewiesen. Was genau läuft da?*

Das ist absolut korrekt. Das Fundraising nimmt in unserer Zukunftsstrategie einen deutlich höheren Stellenwert ein als bisher. Alle unsere Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, unsere Broschüren und Merkblätter, das Magazin zürch'air, das Sie gerade in den Händen halten, – um nur einige Angebote zu nennen – können langfristig nur durch Fundraising finanziert werden. Dies ist der Grund, weshalb wir ein professionelles Fundraising am Aufbau sind.

### *Welche Rolle spielen dabei die Mitglieder?*

Mitglieder sind ein wichtiger Teil von LUNGE ZÜRICH, denn sie zeigen sich solidarisch und unterstützen die Anliegen von LUNGE ZÜRICH ideologisch – unabhängig davon, ob sie selbst von einer Lungenkrankheit betroffen sind oder nicht. Der Verein Lunge Zürich ist mit gut 2000 Mitgliedern bereits

recht gut abgestützt. Aber stellen Sie sich vor, ein Grossteil der von uns betreuten Betroffenen und weitere Interessierte wären Mitglied? Dann hätten wir deutlich über 10 000 oder noch mehr Mitglieder! Das Resultat wäre zudem klar – wir hätten vor allem auch politisch gesehen eine viel gewichtigere Stimme im Kanton. Folglich ist es logisch, dass wir auch hier investieren werden. Die Mitgliedschaft soll einen Mehrwert bieten!

### *Was beinhaltet dieser Mehrwert?*

In einem ersten Schritt organisieren wir ab diesem Jahr nach dem coronabedingten Unterbruch spezifische Tage für Mitglieder, an denen sie bei uns kostenlos einen Lungenfunktionstest durchführen können. Wenn wir von Prävention reden, dann müsste ein regelmässiger Lungenfunktionstest dazugehören – schliesslich sind Lungenkrankheiten viel häufiger als allgemein angenommen wird.

### *Wenn Sie von Prävention sprechen, sollte sie dann nicht für alle Personen zugänglich sein?*

Natürlich – gleichzeitig spielen dabei die Kosten wieder eine grosse Rolle. Auch Nicht-Mitglieder können sich an solchen Tagen bei uns gegen ein Aufgeld testen lassen – oder noch besser: gleich Mitglied werden. Die jeweiligen Daten und Orte finden Sie auf unserer Webseite unter [lunge-zuerich.ch/lungenfunktionstest](http://lunge-zuerich.ch/lungenfunktionstest).

### *Wie passt der Austritt aus dem Dachverband in die neue Strategie von LUNGE ZÜRICH?*

Das ist eine sehr gute und wichtige Frage. Der Vorstand und die Geschäftsleitung von LUNGE ZÜRICH haben sich intensiv mit den Herausforderungen der Zukunft auseinandergesetzt. Dabei war schnell ersichtlich, dass ein Dachverband

im Rücken zwar Vorteile bieten kann, jedoch auch gewichtige Nachteile bringt. In der Gesamtbeurteilung war dann klar, dass Flexibilität, Geschwindigkeit und innovatives Denken absolute Priorität haben. Dies bedeutet aber nicht, dass LUNGE ZÜRICH nun isoliert unterwegs sein wird. Unsere Strategie beinhaltet das Eingehen von Partnerschaften, die sich sowohl für uns als Nonprofit-Organisation als auch für unsere Mitglieder sowie Patientinnen und Patienten auszahlen.

### *Welchen Nutzen zieht die Bevölkerung schlussendlich aus all den Anpassungen?*

Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam mit bestehenden und neuen Partnern für unsere Patientinnen und Patienten bedürfnisgerechte Dienstleistungen schaffen und anbieten können. Wir möchten es ihnen ermöglichen, lange selbstbestimmt und selbständig leben zu können. Ebenso wichtig sind dabei der Einbezug von Angehörigen sowie effektive Präventionsangebote für die gesunde Bevölkerung.



### **Zur Person**

**Dr. Michael Schlunegger absolvierte nach Abschluss seiner Doktorarbeit in Biophysik einen Postdoc in Biochemie in Los Angeles und in Basel. Während 17 Jahren war er in der Pharmabranche tätig. Zusammen mit seiner Frau und drei Kindern lebt er in Wetzikon im Zürcher Oberland. Seit Januar 2016 ist er als Geschäftsführer bei LUNGE ZÜRICH tätig.**



# JETZT ist der einzige Moment, den es gibt!

Krank sein – was bedeutet das und ab wann fühlen wir uns krank?  
Heisst krank sein, sich auch zwingend krank zu fühlen?  
LUNGE ZÜRICH hat mit der Gesundheitspsychologin, ehemaligen Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH und Krebsbetroffenen Michèle Bowley über den Begriff «krank sein» sinniert. Die liebevolle Tabubrecherin gibt einen Einblick in ihre Gedanken und Sichtweisen, der den Umgang mit Krankheit, mit dem Leben und Sterben nachhaltig verändern kann.

Text: Tanja Sele

Jeder Mensch war mindestens schon einmal in seinem Leben krank. Rund 30 000 Krankheiten gibt es weltweit. Manche sind häufig, andere wiederum sehr selten. Viele heilen innert kürzester Zeit von selbst wieder ab, andere bleiben und sind demnach chronisch. Und dann gibt es auch die Krankheiten, die die Lebenserwartung drastisch begrenzen, nicht heilbar sind. Die 56-jährige Michèle Bowley aus Basel hat im Herbst 2021 die Diagnose inoperable Hirnmetastasen infolge einer Brustkrebs-erkrankung erhalten. Die Lebenserwartung reduzierte sich schlagartig auf drei bis sechs Monate. Die Gesundheitspsychologin erinnert sich zurück: «Für mich brach keine Welt zusammen, sondern eine neue Ära an. Sofort wusste ich, dass meine Seele nach dem Tod in die kollektive Seele geht. Ich hatte und habe noch immer keine Angst vor dem, was kommt. Keine Angst vor dem Sterben oder vor dem Tod.»

## Unbezahlbares Geschenk

Kurze Zeit später das grosse Erstaunen, die Metastasen hatten sich wider Erwarten zurückgebildet. Die ehemalige Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH sagt: «Ich bin glücklich, etwas mehr Zeit gewonnen zu haben. Gleichzeitig musste ich mein ganzes Leben wieder neu organisieren, da ich mich bereits aufs

Sterben eingestellt hatte.» Diese neu gewonnene Zeit nutzt die Baslerin vollkommen aus. Sie startet nochmal komplett durch und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen zu inspirieren und davon zu überzeugen, ihr Leben zu leben – und zwar jetzt. Sie spricht offen über ihre Krankheit, den Tod, das Sterben und trägt ihren Teil dazu bei, dass diese Themen enttabuisiert werden: «Wir möchten uns alle lieber den schönen Dingen zuwenden, dadurch verpassen wir aber auch die wirklich wichtigen Sachen. Es kann befreiend wirken, wenn die Tabus einmal gebrochen sind. Das öffnet völlig neue Bereiche. Am Ende soll unser aller Leben erfüllt sein.»

## Krank sein – was heisst das?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt Gesundheit als ein positives Konzept, das soziale und persönliche Ressourcen gleichermassen wie körperliche Fähigkeiten betont. Was aber genau heisst «krank sein» überhaupt? Fühlt sich eine kranke Person automatisch auch krank? «Das entscheidet jede Person für sich. Wenn sie sagt, sie ist krank, dann ist sie krank. Es gibt kein objektives Mass», erklärt Michèle Bowley, Gesundheitspsychologin und Krebsbetroffene. Zwei Personen können folglich an derselben Krankheit leiden, sie aber völlig unter-







schiedlich wahrnehmen. Das macht den Umgang mit einer Krankheit wiederum so schwierig. Nicht alle können so offen über das bevorstehende Lebensende sprechen wie Bowley. Dabei ist nichts anderes so sicher, als dass wir alle diese Welt irgendwann verlassen.

#### **Das Herz auf der Zunge tragen**

Oft kommt es vor, dass das Umfeld nicht weiss, wie auf eine Hiobsbotschaft reagiert werden soll. Nicht selten wechseln gute Freunde plötzlich die Strassenseite, weil sie der Konfrontation mit der kranken Person ausweichen wollen. Dabei sei es gar nicht so schwierig: «Das Wichtigste finde ich, ehrliches Interesse an der anderen Person zu haben. Das Herz auf der Zunge tragen und Gefühle sowie auch die Hilflosigkeit aussprechen», rät Bowley aus eigener Erfahrung. «So war bei mir schon die Aussage vom Gegenüber ‹ich habe Angst und ich weiss nicht, was ich sagen soll› der beste Türöffner für ein gutes, tiefgehendes Gespräch.» Zudem empfiehlt sie, nicht gleich mit gut gemeinten Ratschlägen oder allgemeinen Floskeln wie «das kommt schon wieder gut» die Schwere weg reden zu wollen: «Solche Floskeln lösen bei mir das Gefühl aus, nicht ernst genommen zu werden.»

#### **Verschiedene Bewältigungsphasen**

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat aufgrund zahlreicher Gespräche mit Sterbenden die «Fünf Phasen der Trauer» entwickelt. Diese Phasen beziehen sich nicht nur auf Diagnosen von lebensbegrenzenden Krankheiten, sondern finden auch ihre Gültigkeit bei anderen Schicksalsschlägen. Gemäss diesem Modell durchlaufen Betroffene und Angehörige die Phasen «Nicht-Wahrhaben-Wollen», «Zorn», «Verhandeln», «Depressionen» und «Akzeptanz». Diese Phasen folgen keiner bestimmten Reihenfolge, sondern sie werden spiralförmig durchlaufen und manchmal auch wieder von vorne gestartet. Bowley fügt an: «Genau das macht den Umgang mit diesem Thema so schwierig. Selten befinden sich Betroffene und Angehörige in derselben Phase. Kennen sie diese Phasen und können sie sich einer zuordnen, erleichtert dies den Umgang untereinander ungemein.»

#### **Lebensqualität durch Kontrolle**

Die Gesundheit wird unterteilt in die körperliche, funktionale und psychische Gesundheit. Das bedeutet, dass die Lebensqualität mehrdimensional ist und nicht von einer Krankheit beherrscht werden muss. «Wir sind ja nicht nur die Krankheit.



Wir sind viel mehr Mensch!», ruft Bowley in Erinnerung. Krankheiten und andere Schicksalsschläge können das Gleichgewicht des Gesundheitsempfindens stören. Störungen gehören jedoch zum Leben, diese können nicht verhindert werden. Wichtig sei, die Krisen zu bewältigen und dabei nicht vom Seil zu stürzen. Die Krebsbetroffene hat das Gefühl, nach wie vor die Kontrolle über ihr Leben zu haben, auch wenn sie den Verlauf ihrer Krankheit nicht kontrollieren kann. «Die Mehrdimensionalität bedeutet, dass wir auf verschiedenen Ebenen gut für uns sorgen können. Auch wenn wir krank sind, haben wir jederzeit im Griff, was wir über die Krankheit denken, wie wir uns fühlen. Wir selbst entscheiden darüber, uns schlecht zu fühlen. Oder das, was noch geht, was noch schön ist, zu sehen.»

### Fokus auf die schönen Dinge

Bowley empfiehlt, ein Glückstagebuch zu führen, um den schönen Dingen im Leben mehr Raum zu verschaffen. Dafür sollen während mindestens 30 Tagen jeden Abend drei positive Dinge schriftlich notiert werden. «Wir können nicht zwei Gedanken gleichzeitig haben. Denken wir an etwas Schönes, hat das Negative keinen Platz mehr.» In unserer Leistungsgesellschaft wird viel verlangt, um erfolgreich zu sein. Es bleibt nicht viel Zeit zum «Spielen und Träumen», weshalb der Mensch oft dazu neigt, Dinge auf später zu verschieben. «Jetzt ist der einzige Moment, den es gibt!», erinnert uns die Schwerkranke. Um im Moment zu bleiben, ist Achtsamkeit das Zauberwort. Dafür gibt es verschiedene Techniken und jede Person soll für sich herausfinden, was am besten funktioniert. «Etwas, das wir aber immer einfach umsetzen können, ist tief und bewusst zu atmen und Pausen im Alltag zu nehmen.»

### Auf das Ende vorbereiten

Die Hundebesitzerin hat für ihr Lebensende alles akribisch durchorganisiert. Vom Testament über die Patientenverfügung zur Todesanzeige und bis hin zur Trauerfeier. Da musste sie aber auch erkennen, dass sie doch nicht ganz alles vorausplanen kann: «Ich wünschte mir, dass an meiner Trauerfeier gelacht und getanzt wird. Mein Vater erinnerte mich jedoch daran, dass ich die Leute nicht dazu zwingen kann, glücklich zu sein.» Sie macht eine kurze Pause und fügt schmunzelnd hinzu: «Schliesslich sei die Abdankung ja für die Hinterbliebenen, da hätte ich nicht mehr viel zu melden. Und zum Sterben gehört auch das Loslassen dazu, was ich so langsam umzusetzen beginne.» Den Überblick zu behalten, fiel der Organisatorin jedoch gar nicht leicht: «Ich wünschte, es gäbe einen Pacemanager für Sterbende.

Damit gemeinsam in regelmässigen Abständen eine Auslegung gemacht werden kann, welche Bereiche anstehen und wo allfällige Unterstützung nötig wird.» Um es anderen Betroffenen leichter zu machen, hat sie deshalb im Februar 2022 den Verein «Hallo & Tschüss» gegründet. Neben dem Kümmern um ihren geistigen Nachlass und der Verbreitung ihrer Botschaft «Lebe DEINS – JETZT» soll ein Verzeichnis von Hilfsadressen für Betroffene entstehen. «Ich freue mich auf das, was nachher kommt. Gleichzeitig tut es mir aber auch weh, meine Freunde und Familie zu verlassen. Und ein passendes neues Zuhause für meinen geliebten Hund Chico finde ich bestimmt auch noch.»



#### Atemübungen und Buch

Einfache Atemübungen finden Sie im Merkblatt von LUNGE ZÜRICH unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter).

Weitere Informationen zu Michèle Bowley und ihrem Buch «Volle Pulle leben, lebe DEINS –JETZT» finden Sie unter: [www.psyche-staerken.ch](http://www.psyche-staerken.ch)



### Zur Person

Michèle Bowley wurde 1966 in Basel geboren. Ihr Psychologiestudium absolvierte sie an der Universität in Zürich, wo sie sich in Gesundheitsförderung spezialisierte. Bekannt wurde sie als Bloggerin mit einem Videotagebuch über ihre Krebserkrankung und den Umgang mit dem eigenen Sterben und Tod. Sie hat zu diesem Thema auch ein Buch mit dem Titel «Volle Pulle leben, lebe DEINS – JETZT» geschrieben, das seit Frühjahr 2023 erhältlich ist. Die ehemalige Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH hat im Februar 2022 den Verein «Hallo & Tschüss» gegründet, der sich für ihren geistigen Nachlass und für das Fortbestehen der Botschaft «Lebe DEINS – JETZT!» engagiert.

# Die Wichtigkeit von gesundem Schlaf

Einschlafrituale – ist das nur etwas für Kinder? Nein, sagen Schlafexperten. Solche Rituale helfen auch Erwachsenen, schneller zur Ruhe zu kommen. Welche Rituale gibt es für Erwachsene? Worauf muss für einen guten Schlaf geachtet werden? Sandra Catuogno, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei LUNGE ZÜRICH, beantwortet die Fragen und stellt Ihnen den neuen Kurs «La Le Lu – Schlafen Sie gut?» vor.

Text: Jessica Oberholzer

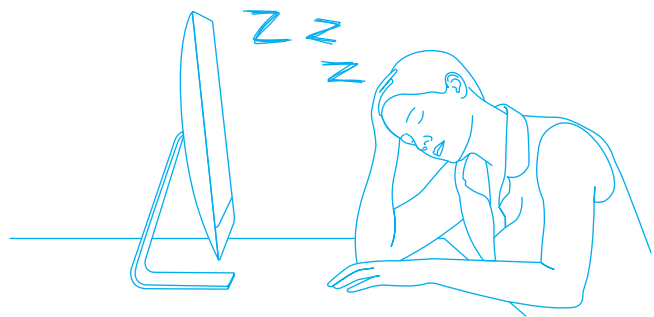
Für uns Menschen ist der Schlaf enorm wichtig. Während wir schlafen, werden die Informationen, die wir während des Tages aufnehmen, in unserem Gehirn verarbeitet, unsere Organe erholen sich. Währenddessen arbeitet auch das Immunsystem auf Hochtouren, woher die Redewendung «sich gesund schlafen» kommt. In der Schweiz ist jedoch jede vierte Person von Schlafstörungen betroffen. «Die Ursachen können vielfältig sein und von äusseren Faktoren, wie beispielsweise Licht oder Lärm, bis zu inneren Unruhen oder Stress reichen», erklärt Sandra Catuogno, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei LUNGE ZÜRICH.

## Stress verhindert Schlaf

«Wenn wir unter Stress stehen, setzt unser Körper Adrenalin und Noradrenalin frei. Dadurch wird die Herzfrequenz erhöht, was den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck steigen lässt. Zudem schüttet die Nebenniere Cortisol aus, was die Ausschüttung des Schlafhormones Melatonin verhindert», führt Catuogno weiter aus. Dadurch finden wir keine Ruhe und der Schlaf kann sich nicht einstellen.

## Mit Regelmässigkeit gegen den Montagsblues

Eine erwachsene Person braucht zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Jede Person hat da ihren eigenen Rhythmus. Für einen gesunden Schlaf ist ein regelmässiger Rhythmus Voraussetzung – was auch das Wochenende miteinbezieht. Schlafen wir ein paar Tage nacheinander eine Stunde weniger, so ist das Gehirn in derselben Verfassung, wie wenn die ganze Nacht durchgemacht wurde. «In diesem Fall kann



Ausschlafen etwas Abhilfe schaffen. Schlaf kann nach-, aber nicht vorgeholt werden», klärt Catuogno auf. Ausschlafen am Wochenende ist jedoch kein Allheilmittel für den Schlafmangel unter der Woche: Der Schlafrhythmus kann sich dadurch verschieben. Schlafen wir am Sonntag bis um 11 Uhr und müssen am nächsten Tag bereits um 6 Uhr aufstehen, ist unser Körper wahrscheinlich wenig erfreut. So kann es auch zu einem Montagsblues kommen.

## Die Folgen von Schlafmangel

Wer kennt es nicht: Wir sind gereizt, unkonzentriert und den ganzen Tag müde – Schlafmangel lässt grüssen. Hinzu kommt die verminderte Reaktionsfähigkeit. Bei langanhaltendem Schlafmangel kann es sogar zu Depressionen kommen und das Risiko von Diabetes, Parkinson, Alzheimer, Krebserkrankungen oder Herz-Kreislaufkrankungen steigt. «Bei Schlafstörungen sollte immer auf Ursachensuche gegangen werden», macht Catuogno deutlich. «Oft kann bereits durch eine verbesserte Schlafhygiene Abhilfe geschaffen werden.» Die Schlafhygiene umschreibt alle Gewohnheiten und Umstände, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Dazu gehört beispielsweise auch das Zubettgeh-Ritual.

## Rituale für besseren Schlaf

Für die Kleinen werden Einschlafrituale gemacht, wie beispielsweise ein Gutenachtliedchen gesungen, eine Geschichte erzählt oder die Füsse massiert. Dies ist wichtig, um zur Ruhe zu kommen und anschliessend gut schlafen zu können. Schlafexperten empfehlen, auch im erwachsenen Alter eine Abendroutine einzubauen, um besser schlafen zu können. Insbesondere sollte eine Stunde vor dem Zubettgehen weder das Tablet oder Smartphone genutzt noch Fernseher geschaut werden. «Diese elektronischen Produkte signalisieren dem Gehirn durch das blaue Licht des Screens, dass es noch wach bleiben muss, und verhindern die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Smartphones bieten oft die Option, einen Blaulichtfilter einzustellen», fügt Catuogno an. Um besser Abschalten zu können, gibt es verschiedene Möglichkeiten: «Machen Sie einen gemütlichen Abendspaziergang, lassen Sie den Tag Revue passieren und schreiben Sie wichtige Dinge auf, damit Sie Ihnen nicht im Bett ständig im Kopf herumschwirren, oder trinken Sie eine Tasse Tee», empfiehlt die Präventionsfachfrau.

## Die Schlafphasen

Während des Schlafes durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen. Legen wir uns hin, beginnt die Einschlafphase. Anschliessend gleiten wir in die Leichtschlafphase, in der sich die Muskeln entspannen und die Temperatur sinkt. Nun kommen wir in die Tiefschlafphase, in der sich die Atmung verlangsamt und der Blutdruck sowie die Herzfrequenz sinkt. Die Tiefschlafphase ist besonders wichtig für uns, weil sich da unser Körper regeneriert. Danach folgt die Traumphase – auch REM-Phase genannt. In dieser Phase ist das Nervensystem be-

sonders aktiv und das Gehirn verarbeitet die Informationen vom Tag. Der komplette Zyklus dauert zwischen 90 und 120 Minuten und wiederholt sich vier- bis siebenmal pro Nacht.

## La Le Lu – Schlafen Sie gut?

Was fördert gesunden Schlaf und was kann ihn stören? Woran kann es liegen, wenn man nicht gut einschlafen kann? Diese und andere Fragen beantworten wir im neuen Kurs von LUNGE ZÜRICH «La Le Lu – Schlafen Sie gut?».

Der Kursname ist angelehnt an das gleichnamige Kinderlied und soll an den kindlichen, tiefen Schlaf erinnern. Ausserdem informieren wir darüber, wie sich die Schlafqualität verbessern lässt. Gesunder Schlaf ist wichtig und wirkt sich positiv auf die Gesundheit und den Alltag aus. Schlafen Sie gut!



### Kursdaten La Le Lu – Schlafen Sie gut?

Datum: Montag, 10. Juli 2023, 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: Kulturpark Zürich, Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich

Kosten: CHF 55 für Patientinnen und Patienten sowie

Mitglieder von LUNGE ZÜRICH, CHF 80 für übrige Teilnehmende



## Zur Person

Sandra Catuogno, Referentin «La Le Lu – Schlafen Sie gut?», Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin SVGS, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei LUNGE ZÜRICH

## CARA, JOYCE & LENA

### Für jede Anforderung die passende Maske.

Finden Sie die für Sie perfekte Maske in unserem Patient Interface Portfolio – sei es mit der anschmiegsamen Leichtigkeit der CARA, der genialen Einfachheit der JOYCE oder mit unserer LENA, die speziell für hohe Therapiedrucke entwickelt wurde.



**LÖWENSTEIN**  
medical



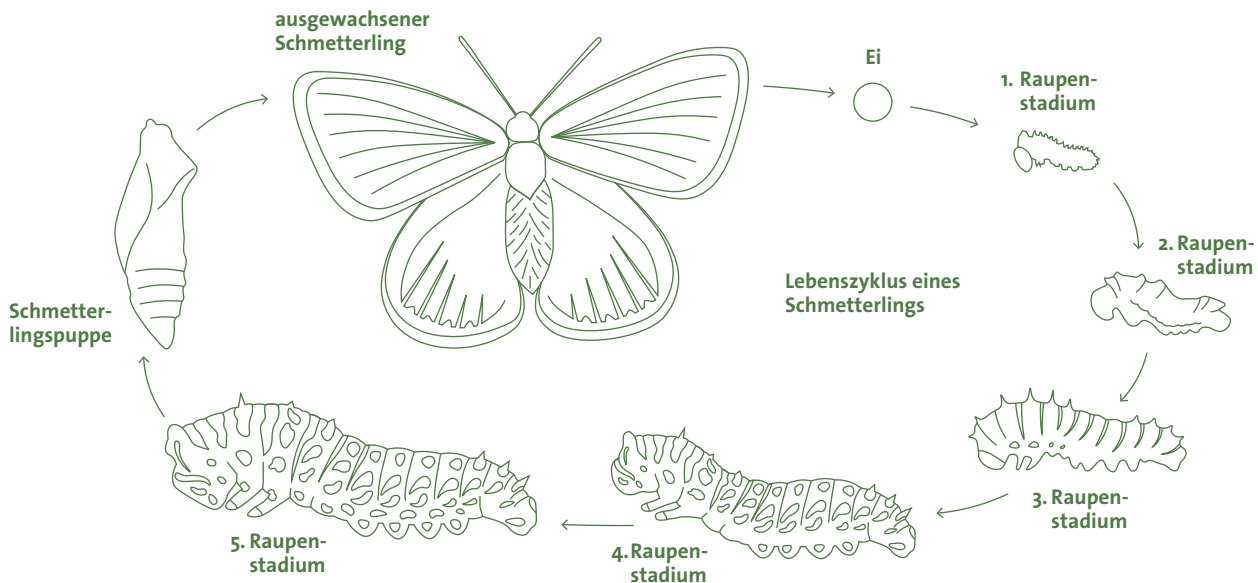


# Schmetterling: Botschafter der Biodiversität

Text: Jessica Oberholzer

Vom Ei über die Raupe zur Puppe und schliesslich zum farbenprächtigen Schmetterling. Jedes Stadium dieser kleinen Tierchen kann im Papiliorama in Kerzers bestaunt werden.

Doch die schönen Falter sind nicht nur spannend anzuschauen, auch ihre Atmung funktioniert ganz anders als bei uns Menschen. Das ist aber nicht das einzig Spezielle an diesen schönen Insekten.



«Jede und jeder auf der Welt kennt Schmetterlinge. Es sind faszinierende Tiere, denn sie strahlen eine Leichtigkeit, Unbeschwertheit, aber auch Zerbrechlichkeit aus. Das wird von den meisten Leuten als positiv erachtet. Daher symbolisiert der Schmetterling für uns Menschen vermutlich diese Positivität», erklärt Chantal Derungs, Biologin und Geschäftsleitungsmitglied im Papiliorama in Kerzers. Nicht nur die farbenprächtigen Tagfalter sind als Schmetterlinge zu verstehen. Nachtfalter, die vielfach braun oder grau ausschauen, gehören ebenfalls zu den Schmetterlingen, genauso wie der bekannte Zitronenfalter oder der Alpenbläuling.

#### Vom Ei zum Falter

Die Entwicklungsdauer vom Ei bis zum fertigen Schmetterling ist artenabhängig und somit sehr verschieden. Im Durchschnitt dauert die Eiphasse ein paar Tage. Die frisch geschlüpften Raupen vieler Schmetterlingsarten fressen zunächst die Eihülle, bevor sie sich ihre Futterpflanze vornehmen und sich ihr Körpergewicht innerhalb von ein paar Wochen beinahe verzehntausendfach. Um rasch wachsen zu können, muss sich die Raupe neben dem Essen auch durchschnittlich fünf- bis sechsmal häuten. Mit der letzten Häutung verpuppt sie sich. Während der anschliessenden Umwandlung in einen Schmetterling, auch Metamorphose genannt, löst sich die Raupe in der Puppe fast vollständig auf. Die Bausteine werden neu angelegt und aus ihnen entsteht ein Schmetterling. Die Dauer der verschiedenen Lebensstadien ist von Art zu

Art unterschiedlich. So überwintern viele Arten als Puppe, andere jedoch als Ei, Raupe oder Schmetterling. Der Alpenbläuling hat beispielsweise eine sehr lange Raupenphase, da er als kleine Raupe überwintert und sich erst im Frühsommer verpuppt. Den Schmetterling trifft man nur im Juli und August in den Alpen an. Dies macht Sinn, weil die Vegetation in den Hochalpen dem Schmetterling erst dann eine Lebensgrundlage bieten kann.

#### Atmen mit dem ganzen Körper

Schmetterlinge haben keine Lunge. Sie atmen mit dem gesamten Körper durch kleine Röhren, den sogenannten Tracheen. Es handelt sich um ein dezentrales Atemsystem, bei dem die frische Luft durch Öffnungen am ganzen Körper aufgenommen wird. Diese Öffnungen werden Stigmen genannt. Da findet auch der Gasaustausch statt: Der Sauerstoff wird durch ein Röhrensystem durch den ganzen Körper gezogen. Dadurch werden alle Organe mit Sauerstoff versorgt. Das CO<sub>2</sub> wird dann wiederum durch diese Röhren zurück zu den Öffnungen am Körper transportiert und ausgeschieden. Diese Atmung funktioniert über alle Entwicklungsstadien gleich - von der Raupe bis zur Verwandlung in den Schmetterling.

#### Raupe nimmersatt

Tracheen sind nicht geeignet, um Sauerstoff über weite Distanzen zu transportieren, weshalb Schmetterlinge und andere Insekten nicht beliebig gross werden können. Wenn die Raupe viel pflanzliche Nahrung in guter



Qualität findet, so wächst sie schneller und wird grösser. «Die Qualität und Menge des Futters, das die Raupe zu sich nimmt, bestimmen schlussendlich die Grösse des Schmetterlings», präzisiert Derungs. So hübsch manch ein Schmetterling anzuschauen ist, so abstossend hört sich jedoch sein Speiseplan an. Neben dem süssen Nektar benötigt der ausgewachsene Schmetterling Mineralsalze. Dafür saugen sie an feuchter Erde oder Sand, aber auch an Kadavern oder am Kot von anderen Tieren. Einzige Einschränkung: Die Nahrung muss flüssig sein. Schmetterlinge sind also auch dort zu finden, wo der Geruch für uns Menschen intensiv ist.

#### Höhenwanderer und Sonnenanbeter

Mindestens genauso wichtig wie das Futter sind die Versteckmöglichkeiten und das Klima. Die Schmetterlinge sind nicht dafür gemacht, richtig nass zu werden. Leichter Regen macht den Schmetterlingen nichts aus – wird er aber stärker, suchen die kleinen Tiere Schutz und verstecken sich. Die Schmetterlingsexpertin erklärt: «Die feinen Flügelchen mit den Schuppen obendrauf können bei starkem Regen beschädigt werden.»

Die verschiedenen Arten von Schmetterlingen sind jeweils an verschiedene Lebensräume und Klimazonen angepasst. Der Klimawandel wirkt sich aber auch hier auf die Natur und somit auf die Schmetterlinge aus. Einerseits verändern sich die natürlichen Lebensräume und gewisse für Schmetterlinge wichtige Pflanzenarten verschwinden. Andererseits erobern durch erhöhte Temperaturen viele Arten zunehmend höhergelegene Gebiete. In der Folge werden aufs Hochgebirge spezialisierte Arten von der neuen Konkurrenz verdrängt. Ein Grund mehr, der Umwelt, dem Klima und somit auch der Biodiversität Sorge zu tragen.

#### Tropen: Ein Ort der Extreme

In den Tropen hat sich durch die dauerwarmen und feuchten Bedingungen eine enorme Artenvielfalt entwickelt, auch bei den Schmetterlingen. Manche Arten können mit 30 cm Flügelspanne von Flügelspitze zu Flügelspitze extrem gross werden. Im Gegensatz dazu

sind die kleinsten Schmetterlinge – die sogenannten Schopfstirnmotten, die auch bei uns in der Schweiz und überall auf der Nordhalbkugel vorkommen – nur 1,5 bis 2 mm gross.

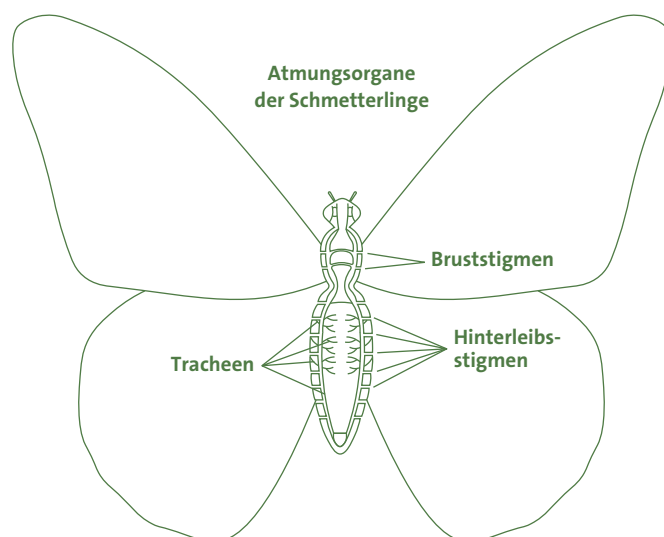
#### Zerbrechliche Flügel

Gemäss einem weit verbreiteten Mythos sterben Schmetterlinge, wenn die kleinen Tiere beziehungsweise die empfindlichen Flügel angefasst werden. «Das ist nicht ganz korrekt, auch wenn die Flügel, die aus dünnen mit Schuppen bedeckten Membranen bestehen, tatsächlich sehr zerbrechlich sind. Die Insekten profitieren von diesem Irrglauben, denn fassen wir den Schmetterling unsachgemäss an, können wir ihm tatsächlich schaden», erklärt Derungs.

#### Riechen und Schmecken

Eine weitere Eigenheit des Schmetterlings ist, dass sich sein Geruchssinn in den Fühlern befindet. «Bei manchen Arten können die Männchen die Sexuallockstoffe der Weibchen dank ihren riesigen, federförmigen Fühlern auf eine Distanz von mehreren Kilometern riechen», veranschaulicht die Biologin lächelnd.

Den Geschmackssinn haben die kleinen Tierchen ebenfalls an einer wunderlichen Stelle – und zwar





an den Füßen. Möchten die Schmetterlinge ihre Eier ablegen, muss alles stimmen - wie sie es in ihrer DNA vorprogrammiert haben. Denn Schmetterlinge sind Spezialisten und ihre Raupen können sich nur auf geeigneten Futterpflanzen entwickeln. Haben sie eine Pflanze mit der richtigen Blattform (z.B. herzförmig) gefunden, so kratzen sie zuerst mit den Füßen am Blatt, um zu schmecken, ob es sich tatsächlich um die richtige Futterpflanze für ihre Raupen handelt.

#### **Botschafter für die Artenvielfalt**

«Als 1988 das Papiliorama gegründet wurde, war das Ziel klar: Auf die Schönheit und Zerbrechlichkeit der

Tropenwälder sowie ihr Schicksal aufmerksam zu machen. Dafür waren die bunten Schmetterlinge die perfekten Botschafter», führt Derungs aus. «Da sich der Gründer Maarten Bijleveld van Lexmond sehr mit der Zerstörung der Tropenwälder beschäftigte, kam er zusammen mit seiner Frau Catheline auf die Idee, das Papiliorama zu gründen. Gleichzeitig entstand auch das Naturschutzreservat Shipstern in Belize.» Das Papiliorama betreibt also einerseits Umweltbildung mit den Ausstellungen in Kerzers, andererseits Tropenwaldschutz in Belize. In den vergangenen 20 Jahren rückte die Stiftung zunehmend auch die einheimischen Schmetterlinge und die einheimische Natur in den Vordergrund, indem sie

am Standort in Kerzers umfassende Renaturierungen im Aussengelände vornahm. Heute leben auf dem Gelände rund 1000 einheimische Pflanzen- und Tierarten. Nicht zuletzt fungieren nun auch die einheimischen Falter als Botschafter für die Biodiversität in der Schweiz.

Insgesamt können im tropischen Schmetterlingsdom Papiliorama immer mindestens 50 Schmetterlingsarten in verschiedenen Lebensstadien aus der Nähe bestaunt werden. Daneben bieten die Tropendoms Nocturama und Jungle Trek einen Einblick in die Welt der exotischen nachtaktiven Tiere und in das Shipstern Naturre-servat in Belize.

#### Garten- und Balkonflächen gut nutzen

Das Papiliorama wünscht sich von der Schweizer Bevölkerung, dass die Bedeutung der Biodiversität verstanden wird: «Wir benötigen eine gesunde Welt, um zu überleben.» Durch das Erlebnis im Papiliorama soll dieses Bewusstsein geschärft und die Schönheit der Natur bewahrt werden. «Im Idealfall hinterfragt sich jede Person, welche Konsequenzen die eigenen Entscheidungen nicht nur für sich selbst, sondern auch für die gesamte Umwelt bedeuten», betont Derungs.

Die Verantwortliche für Biologie und Pädagogik spricht dabei beispielsweise die Entscheidung an, welche Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon wachsen sollen. Denn die Fläche aller Gärten und Balkone in der Schweiz ist grösser als alle Naturschutzgebiete zusammen. Das heisst: Hier liegt ein grosses Potenzial und wir haben es in der Hand!

## Zur Person



Chantal Derungs Jakob arbeitet als Biologin im Papiliorama und leitet die Abteilung Biologie, Pädagogik und Kommunikation. Sie ist bereits seit 30 Jahren bei der Stiftung und mittlerweile auch in der Geschäftslei-tung tätig. Ihr Lieblingsschmetterling ist der Indische Blattfalter (Kallima inachus), da dessen Flügeloberseite leuchtend blau und orange ist und die Unterseite täuschend echt wie ein ausgetrocknetes Blatt aussieht. Diese Tarnung fasziniert sie. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Teenagern.

#### Tipps für einen insekten-freundlichen Garten:

- auf künstliche Pflanzenschutzmittel verzichten
- natürlichen Dünger verwenden, wie Kompost
- auf einheimische Pflanzen setzen
- Versteckmöglichkeiten wie Stein- oder Asthaufen bieten



# Kleine Partikel, grosser potenzieller Schaden

Luftverschmutzung und besonders die winzigen Feinstaubpartikel führen weltweit nach wie vor zu vielen Krankheits- und Todesfällen. Dennoch halten viele Länder die empfohlenen Grenzwerte der Weltgesundheitsorganisation WHO nicht ein – auch die Schweiz nicht. LUNGE ZÜRICH setzt sich deshalb konsequent für bessere Luftqualität und, damit verbunden, eine bessere Lebensqualität ein.

Autor: Henri Schmekies

Sieben Millionen – gemäss der WHO ist das die Zahl Menschen, die weltweit jährlich an den Folgen der Luftverschmutzung sterben. In der EU werden rund 240 000 Todesfälle darauf zurückgeführt. Viele weitere leiden an gesundheitlichen Problemen. Sei dies durch Smog, der über Städten hängt, oder Rauch in den eigenen vier Wänden. Die Auswirkungen schlechter Luftqualität auf die Gesundheit der Weltbevölkerung sind beträchtlich.

## Die Dimensionen des Feinstaubs

Luftschadstoffe wie Staub, Aerosole und Russ können einen negativen Effekt auf die Gesundheit haben. Einzelne sind die Stoffe bereits problematisch und ihr gesundheitsschädliches Potenzial nimmt nur noch zu, wenn sie sich zum sogenannten Feinstaub vermischen. Feinstaubpartikel mit einem Durchmesser von weniger als 10 Mikrometer (PM<sub>10</sub>) können nämlich bereits tief in die Lunge gelangen. Reizungen der Atemwege bis hin zu Erkrankungen wie Asthma, COPD oder sogar Krebs sind die Folge.

Schlimmer jedoch sind Partikel mit einem Durchmesser von unter 2,5 Mikrometer (PM<sub>2,5</sub>). Diese können die Barrieren der Lunge durchdringen und in unseren Blutkreislauf gelangen. So können sie sogar schädigende Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und das Nervensystem haben. Noch komplexer wird es, wenn neben Masse und Grösse der Teilchen auch die chemische Zusammensetzung berücksichtigt wird – dann

wird aus dem vermeintlich harmlosen «Staub» ein potenziell giftiger Cocktail. Und genau da liegt auch eines der grossen Probleme – aufgrund der Heterogenität ist die Forschung noch immer dran, die genauen Zusammenhänge zwischen den Bestandteilen und gesundheitlichen Folgen aufzudecken.

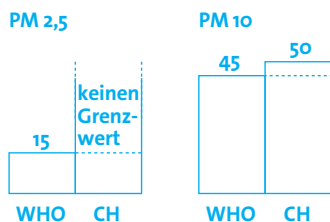
## Schweiz überschreitet WHO-Grenzwerte

In der Schweiz gelten gegenwärtig Feinstaub-Grenzwerte, die sich an den alten WHO-Empfehlungen von 2005 orientieren. Wie die folgende Illustration zeigt, hat die WHO diese Richtlinien Ende 2021 drastisch verschärft. Besonders fällt auf, dass die Schweiz für PM<sub>2,5</sub> momentan keine maximalen Tagesmittelwerte definiert hat. Die Tagesmittelwerte sollen an nicht mehr als drei Tagen im Jahr überschritten werden.

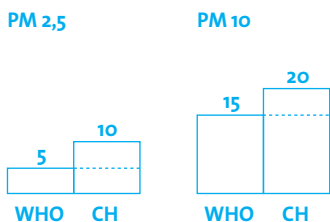
Die Werte zeigen, dass die Schweiz die neuen WHO-Empfehlungen nicht einhalten könnte. Besonders die hohen Überschreitungen der Tagesmittel von PM<sub>2,5</sub> sind dabei alarmierend. Doch auch bei allen anderen Grenzwerten schafft es die Schweiz bestenfalls, ihre eigenen Richtlinien einzuhalten. Die der WHO sind weit entfernt.

Teilweise lassen sich die hohen Tagesmittel in der Schweiz durch winterliche Inversionslagen, die bekannten «unten grau, oben blau»-Tage, erklären. Das sind Wetterlagen, in denen die oberen Luftschichten wärmer sind als die unteren – normaler-

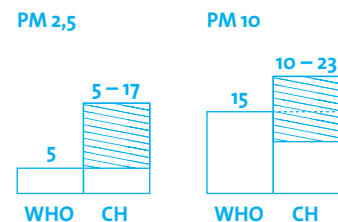
Vergleich der aktuellen Richtlinien Schweiz / WHO: Tagesmittel (in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



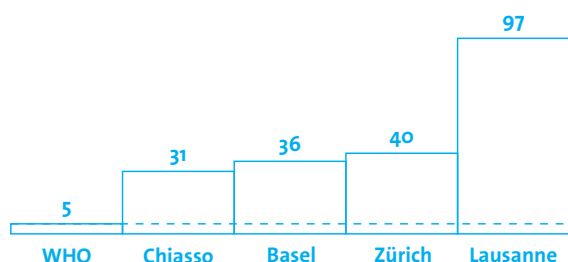
Vergleich der aktuellen Richtlinien Schweiz / WHO: Jahresmittel (in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



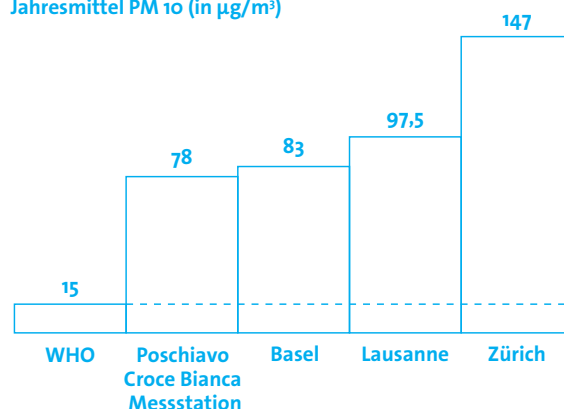
WHO Richtlinien zum Jahresmittel vs. aktuelle Werte der Schweiz (in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



Vergleich der aktuellen Richtlinien der Schweiz und der WHO: Jahresmittel PM 2,5 (in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



Vergleich der aktuellen Richtlinien der Schweiz und der WHO: Jahresmittel PM 10 (in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



weise ist es umgekehrt. Dadurch wird der Luftaustausch unterdrückt und Luftschadstoffe sammeln sich vermehrt in tiefen Lagen. Das führt dazu, dass sich die Feinstaubbelastung in den unteren Lagen für die Dauer der Wetterlage erhöht. Dennoch sind vor allem die Tagesmittel in der Schweiz generell zu hoch.

Das Bundesamt für Umwelt scheint die Problematik ebenfalls erkannt zu haben und spricht davon, dass Feinstaub-Emissionen um satte 50% reduziert werden müssten, um selbst die geltenden Grenzwerte einzuhalten. Dafür sei eine «Vielzahl von Massnahmen» auf «lokaler, nationaler und internationaler Ebene» nötig. Diese eher vagen Aussagen zeigen die Komplexität auf und wie schwer es sein wird, griffige und spezifische Massnahmen festzulegen.

### Saubere Luft ist kein Luftschloss

Die gute Nachricht: Die Feinstaubbelastungen haben in den vergangenen Jahrzehnten in der Schweiz kontinuierlich abgenommen. Wie die Zahlen aber zeigen, ist das nicht genug. Am meisten getan werden kann im Bereich der fossilen Brennstoffe, da Verbrennungsprozesse für den Grossteil der Feinstaubbelastung verantwortlich sind – etwa bei Holzöfen, Autos oder Fabriken. Aber auch die 10 600 Tonnen Reifenabrieb, die in der Schweiz schätzungsweise jährlich entstehen, belasten die Luft als Teil des Feinstaubes stark. Es gibt also viele Stellen, an

denen das Problem angepackt werden kann. Die Einführung der neuen WHO-Richtlinien wäre ein erster, wichtiger Schritt.

LUNGE ZÜRICH klärt nicht nur mit Infomaterial auf, sondern engagiert sich auch für eine bessere Luftqualität, indem sie die Beratungsstelle «Gesunde Luft» betreibt. In dieser beantwortet ein Experte Fragen der Bevölkerung rund um die Luftqualität – sei dies draussen oder drinnen. Ausserdem bietet die Beratungsstelle Luftqualitätsmessungen an und zeigt konkrete Massnahmen für eine bessere Innenluft auf.

Zusammen mit «MeineRaumluft» setzt sich LUNGE ZÜRICH für eine gute Luftqualität in Innenräumen ein. Da sich der Mensch zu 80 bis 90% seiner Zeit in Innenräumen aufhält, muss der Fokus in Zukunft vermehrt auf diesen Bereich gelegt werden. So engagiert sich LUNGE ZÜRICH für eine Luftqualität, die unser aller Gesundheit nicht schadet, sondern hilft.



#### Online:

Weitere Informationen zum Projekt «MeineRaumluft» finden Sie unter: [www.lunge.zuerich.ch/raumluft-messkampagne](http://www.lunge.zuerich.ch/raumluft-messkampagne)

Weitere Informationen zur Beratungsstelle «Gesunde Luft» finden Sie unter: [www.lunge-zuerich.ch/beratungsstelle-gesunde-luft](http://www.lunge-zuerich.ch/beratungsstelle-gesunde-luft)







# Leben dank einer neuen Lunge

Mónica Laganà lebt seit fünf Jahren mit einer transplantierten Lunge. Die 45-jährige Oftringerin hat die schwierige Zeit vor und nach der Lungentransplantation mit Hilfe ihrer Familie und ihrem Optimismus gut verkraftet. Täglich dankt sie dem Organspender für das geschenkte Leben.

Text: Susanne Sägesser

2014 veränderte sich vieles für Mónica Laganà. Sie erlitt eine Lungenembolie, bei der sich laufend neues Bindegewebe in der Lunge bildete. Dieses verengte die Gefässe, was eine pulmonale Hypertonie, einen Lungenhochdruck, zur Folge hatte. Der Gasaustausch – Sauerstoff einatmen und Kohlendioxid ausatmen – funktionierte zunehmend schlechter. Lange war die Ursache unklar, bis ein Gendefekt, der die Lunge beeinträchtigte, gefunden wurde. «Mein Gendefekt mit fünf verschiedenen Mutationen ist so selten wie ein Sechser im Lotto», bemerkt Mónica Laganà leicht schmunzelnd. Der Zustand der Lunge wurde im Laufe der Zeit, trotz externer Sauerstoffzufuhr, immer schlechter. 2015 wurde dann eine «Thrombendarterektomie» vorgenommen. Bei diesem komplizierten operativen Eingriff wurden die verengten Gefässe in der Lunge ausgeschabt. Damit wurde versucht, sie wieder zu öffnen. Leider führte dies nicht zum gewünschten Erfolg. 2016 wurde eine Lungentransplantation erstmals in Erwägung gezogen und am 1. Mai 2017 kam Laganà auf die Warteliste für eine neue Lunge. «Dies war eine zermürende und sehr emotionale Zeit. Mit jeder Faser des Körpers zu hoffen, dass der erlösende Anruf endlich kommt. Aber auch die Angst und die Tränen bei jeder unbekanntem Nummer auf dem Display. Und die wiederkehrende Frage, wieso ich nicht einfach glücklich sein könne, auf dem Sofa zu sitzen und die Kinder aufwachsen zu sehen.» Laganà fügt hinzu: «Dabei konnte ich aufgrund meiner Atemnot nur knapp bis zum Briefkasten laufen und meine Lippen und Hände waren fast immer blau. Dies waren klare Zeichen, dass ich ohne neue Lunge nicht mehr lange lebensfähig war.»

## Mit Sirene und Blaulicht zur Organtransplantation

Am 31. Mai 2018 dann die Erlösung: Die Kinder sassens am Frühstück, als das Telefon läutete. Ihr Mann nahm es entgegen und sie vergesse nie mehr seinen Blick, als er sich zu ihr umdrehte. Der Anrufende sagte, dass er ein Organangebot für sie habe und ob sie es annehmen möchte. Sie stimmte zu und innerhalb einer Stunde wurde sie von der Ambulanz mit Sirene und Blaulicht abgeholt. Während dieser Stunde ging ihr so vieles durch den Kopf. Sie wollte sich auch von den Eltern, nahen Verwandten und Freunden telefonisch verabschieden. Zudem sollte sie noch packen. Und immer wieder der Gedanke, ob der Eingriff wohl gut gehen werde. Im Spital dann der ernüchternde Bescheid: Die Spenderlunge war zu stark beschädigt und



## Zur Person

Mónica Laganà-Coelho lebt zusammen mit ihrem Mann Rocco und den Kindern Valeria (15) und Loris (13) in Oftringen. Sie ist gelernte dipl. Pflegefachfrau Intensivpflege und Pflegefachfrau Kardiologie. Laganà erhielt 2018 eine neue Lunge und arbeitet jetzt in einem Teilzeitpensum als Kurskoordinatorin. Sie bewegt sich oft draussen, liest Bücher und besucht gerne das Kino.





konnte nicht transplantiert werden. Alles also nur ein «Fehlalarm». Bereits am 3. Juni 2018, also nur drei Tage später, war es dann erneut so weit. Am Mittag kam ein Anruf, dass eine neue Spenderlunge gefunden worden war. Diese Spenderlunge war, im Gegensatz zur ersten, in einem guten Zustand und die Transplantation konnte im Universitätsspital Zürich (USZ) erfolgreich durchgeführt werden. Nach zweimonatigem Spitalaufenthalt mit vielen Hochs und Tiefs durfte die frisch Transplantierte Anfang August nach Hause.

### Eine neue Lunge ist ein Geschenk

Dank eines Angebotes des USZ erfuhr Mónica Laganà auch etwas über ihren Spender. Sie konnte der Familie des Spenders einen Brief schreiben und diesen offen dem Transplantationscenter zum Weiterleiten abgeben. Sie hatte dieses Angebot gerne angenommen, um Danke zu sagen. Es war ihr sehr wichtig, dass die Familie des Spenders erfuhr, dass die Organspende einen Sinn gehabt hatte. Nicht nur, weil sie leben konnte, sondern auch, weil ihre Kinder weiterhin eine Mutter hatten und ihr Mann eine Ehefrau. Nach etwa einem Monat erhielt sie dann vom Transplantationscenter einen ins Deutsche übersetzten, ursprünglich in französischer Sprache verfassten Brief der

Spenderfamilie. Sie bedankten sich für ihre Nachricht. Sie teilten ihr mit, dass der Verstorbene ihnen sehr fehle und es schön sei, dass die Kinder weiterhin eine Mutter hätten, und sie ihr und der Familie alles Gute wünschten. Seither weiss Laganà auch, dass der Spender ein 44-jähriger, grosser Mann war. Gross, weil die Lunge vor der Transplantation angepasst werden musste. Die gelernte Pflegefachfrau zündet für den Spender täglich eine Kerze an. «Eine neue Lunge ist ein Geschenk. Ich danke dem Spender jeden Tag dafür.» Im Frühling 2022 hatte sich Laganà auch für das Transplantationsgesetz stark gemacht. Für sie war es sehr wichtig, darauf aufmerksam zu machen, sich frühzeitig mit einer Organspende auseinanderzusetzen und die eigenen Wünsche offen den Angehörigen mitzuteilen.

### Das Leben zu Hause

Damit die Lunge nicht abgestossen wird, muss die Lungentransplantierte täglich etwa 40 Medikamente einnehmen und dies exakt immer zur selben Zeit. Zu Beginn hatte sie Nebenwirkungen wie ein vom Kortison aufgeschwollenes Gesicht, zitternde Hände und vermehrter Haarwuchs. Die Nebenwirkungen wurden aber laufend besser. Sie muss zweimal täglich die Lunge testen. Sie pustet dabei in ein kleines Rohr des Peak-Flow-Gerätes. Damit kann sie frühzeitig feststellen, falls ihre Lunge nicht mehr richtig arbeiten würde. Um eine Abstossreaktion des Körpers gegen das transplantierte Organ zu verhindern, wird zudem im USZ alle acht Wochen die Konzentration der Immunglobulintherapie im Blut bestimmt und die Dosierung der Therapie, wenn nötig, entsprechend angepasst. Zusätzlich muss sie einmal im Monat bei der Hausärztin den Quick-Wert für die Blutgerinnung testen. Momentan ist Laganà mit einem 40%-Pensum als Kurskordinatorin bei der Firma Notfall-Training tätig. Mehr zu arbeiten kann sie sich aber nicht vorstellen. Sie brauche immer noch viel Zeit zum Regenerieren.

### Ernährung und Infektionsrisiko

Die Ernährung musste die Aargauerin grundlegend anpassen, was für sie im Alltag gut umsetzbar sei. So ernährt sie sich ähnlich wie dazumal während ihrer Schwangerschaften. Um eine mögliche Bakterienaufnahme zu verhindern, sind rohe Eier, rohes Fleisch und Rohmilchkäse tabu. Zusätzlich isst sie wenig Zitrusfrüchte, insbesondere keine Grapefruits, oder Granatäpfel und bei den Gewürzen lässt sie Kurkuma sowie Currygewürze weg. Diese können die Wirkung der Medikamente vermindern oder verstärken. Laganà trinkt auch kein Leitungs-

wasser, nur Mineralwasser. Auch auf Eis verzichtet sie, ausser es sei dabei Mineralwasser verwendet worden.

Um ein Infektionsrisiko möglichst zu vermeiden, hat die Mutter zweier Kinder nur mit ihrer Familie uneingeschränkten Kontakt. Ansonsten verzichtet sie aufs Hände schütteln, meidet Konzertbesuche, besucht das Kino nur mit Hygienemaske und sitzt jeweils in der Mitte, damit sie möglichst wenig Begegnungen mit anderen Kinobesuchenden hat. Den ÖV nutzt sie nur mit Hygienemaske und berührt nichts mit den Händen. Sie geht nicht in Badeanstalten und Saunas, da sie den Kontakt mit stehendem Wasser meiden sollte. Fast täglich wechselt sie alle Handtücher und wäscht diese mit hohen Wassertemperaturen. Ihre Freizeit verbringt die Naturverbundene oft draussen, ob beim Spaziergang oder zwischen durch auch beim Joggen. Leider kann sie ihr geliebtes Aerobic nicht mehr ausüben, da es drinnen stattfindet. Sie könnte es sich nicht verzeihen, wenn sie damit etwas provozieren würde.

### Verarbeitung dank Buch

«Zurück ins Leben. Der Weg einer jungen Mutter zu mehr Luft» – so heisst das Buch von Mónica Laganà, das im Frühjahr 2022 erschienen ist. Darin wird in einer sehr persönlichen Geschichte beschrieben, wie die Familie die Zeit vor, während und nach der Transplantation erlebt hat. Für Laganà war es schwierig, das Geschehene richtig zu verstehen. Starke Schmerzmittel und Opiate katapultierten sie oft in eine Traumwelt. Zu Hause hatte sie immer wieder Gedankenblitze. Was passiert war, konnte sie aber nicht richtig zuordnen. Gespräche mit ihrem Mann und den Kindern halfen ihr, die Abläufe chronologisch richtig aufzuarbeiten. Sie schrieb dabei einen Bericht über ihren Spitalaufenthalt und damit war auch der erste Schritt zu ihrem Buch getan. Nachdem ein Verlag gefunden wurde, stand dem Buchprojekt nichts mehr im Wege. Die Rückmeldungen auf das Buch sind durchwegs positiv und die Lesenden sehr berührt von der Geschichte.

### Die Familie als Kraftort

Diese Zeit hat die gesamte Familie geprägt und jedes Familienmitglied ging unterschiedlich damit um. Laganà selbst ist dankbar, dass die Kinder so klein und zum Teil noch unbekümmert waren. Sie konnten im Moment sehr traurig sein und dann gleich wieder fröhlich spielen. Dank ihres Mannes und des guten sozialen Netzwerkes verbrachten die Kinder während ihres Spitalaufenthaltes ein normales Leben. Ihr Mann begann während dieser Zeit zu joggen. Dies half ihm, den

Alltag und die Sorgen zu verarbeiten. Er war eine riesige Unterstützung für die Betroffene. So habe sie das Buch auch speziell ihrem Mann mit folgenden Zeilen gewidmet: «In guten Zeiten Händchen halten kann jeder. In schlechten Zeiten nicht mehr loslassen, das ist es, was zählt.»

Ohne die Liebe ihres Mannes und ihrer Kinder hätte sie es nicht geschafft, diese Zeit so gut zu überstehen. Die Familie gab ihr immer wieder Kraft, um die notwendige Energie aufzubringen. Auch ihre positive Einstellung, ihr lösungsorientiertes Denken und ihr unbändiger Optimismus gehören zum Erfolgsrezept. Mónica Laganà geniesst das Leben zusammen mit der Familie: «Ich hatte viel Glück, obwohl ich schwer erkrankt war. Dank der neuen Lunge kann ich mich jeden Tag über die gewonnene Lebensqualität freuen.»

## Lungentransplantation

Droht die Lunge ganz zu versagen und wurden alle Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft, kommt die Transplantation einer Spenderlunge als letzte Möglichkeit in Betracht. Was einfach tönt, ist aber aufwändig: Da es zu wenige Spenderorgane gibt, kommt man zuerst auf eine Warteliste, bis eine passende Spenderlunge zur Verfügung steht. Wenn es dann so weit ist und sowohl Spenderlunge als auch Gesundheitszustand des Empfängers passen, erfolgt die sechs- bis zehnstündige Operation. Damit das transplantierte Organ aber nicht abgestossen wird und weitere Komplikationen vermieden werden können, muss lebenslänglich eine grosse Anzahl von Medikamenten eingenommen werden. Ebenso erfolgt eine lebenslängliche engmaschige Betreuung mit verschiedenen Tests im Transplantationszentrum. Wenn alles nach Plan verläuft, können Transplantierte aber fast ein normales Leben führen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.usz.ch/lungentransplantation](http://www.usz.ch/lungentransplantation)

## Organspende – ja oder nein?

Setzen Sie sich frühzeitig mit diesem Thema auseinander und entscheiden Sie sich dafür oder dagegen. Damit gewinnen Sie und Ihre Angehörigen Klarheit. Informieren Sie sich bei Swisstransplant unter [www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org). Organspende-Karten sind erhältlich unter: [www.swisstransplant.org/de/organ-gewebespende](http://www.swisstransplant.org/de/organ-gewebespende)



myAir™

Auch kompatibel mit dem Air10 CPAP-Gerät



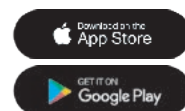
## Mit myAir™ behalten Sie den Überblick über Ihre Schlafapnoe-Therapie

Wäre es nicht motivierend, wenn Sie Ihre Fortschritte bei der CPAP-Therapie verfolgen könnten? Mit der kostenlosen myAir-App erhalten Sie nützliche Coaching-Tipps und motivierende Informationen über Ihre Therapie. So haben Sie Ihre Behandlungserfolge immer im Blick.\*

myAir hilft den Benutzern, ihr CPAP-Gerät länger pro Nacht zu verwenden und ihre Schlaftherapie in den ersten 90 Tagen einzuhalten.<sup>1</sup>



**Beginnen Sie Ihr myAir-Erlebnis, indem Sie die App herunterladen oder den QR-Code einscannen.**



Warnhinweise und Vorsichtsmassnahmen, die vor und während der Verwendung des Produkts zu beachten sind, erhalten Sie beim myAir-Support.

\* myAir funktioniert ausschliesslich mit ResMed Air10™ und Air11™ CPAP-Geräten.

1. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.  
© ResMed 2022. 102378/1 2022-09

# Zitronen-Joghurt-Mousse

Die Vitaminbombe Zitrone schmeckt in jedem Essen. Warum die Zitrusfrucht nicht auch mal in einem Dessert hervorheben? Probieren Sie das luftig-leichte Dessert selbst aus und überzeugen Sie sich von unserem fruchtigen Gaumenschmaus.

Text: Corina Adavan

Tatsache ist: Die Ernährung kann den Verlauf verschiedener Lungenkrankheiten beeinflussen. Eine ausreichende Eiweisszufuhr ist besonders wichtig. Unser fruchtiges Zitronen-Joghurt-Mousse enthält Naturjoghurt, das den Körper mit ausreichend Eiweiss versorgt. Ausserdem erhalten Sie durch die Zitrone – ein wahres Multitalent – einen Vitamin-C-Booster, der zusätzlich das Immunsystem schützt. Nicht zuletzt ist unser Rezept leicht verdaulich, sodass Sie es in vollen Zügen geniessen können!



## Vor- und Zubereitung

ca. 45 Minuten

## Hinweis

2 Std. kühl stellen

## Zutaten für 4 Personen

- 360 g Naturjoghurt
- 100 g Puderzucker
- 2 Zitronen, Saft
- 3 Blätter Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 2 dl gekühlter Halbrahm, steif geschlagen
- 1 Eiweiss, steif geschlagen

## Garnitur

- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- Einige Blätter Zitronenmelisse

## Zubereitung

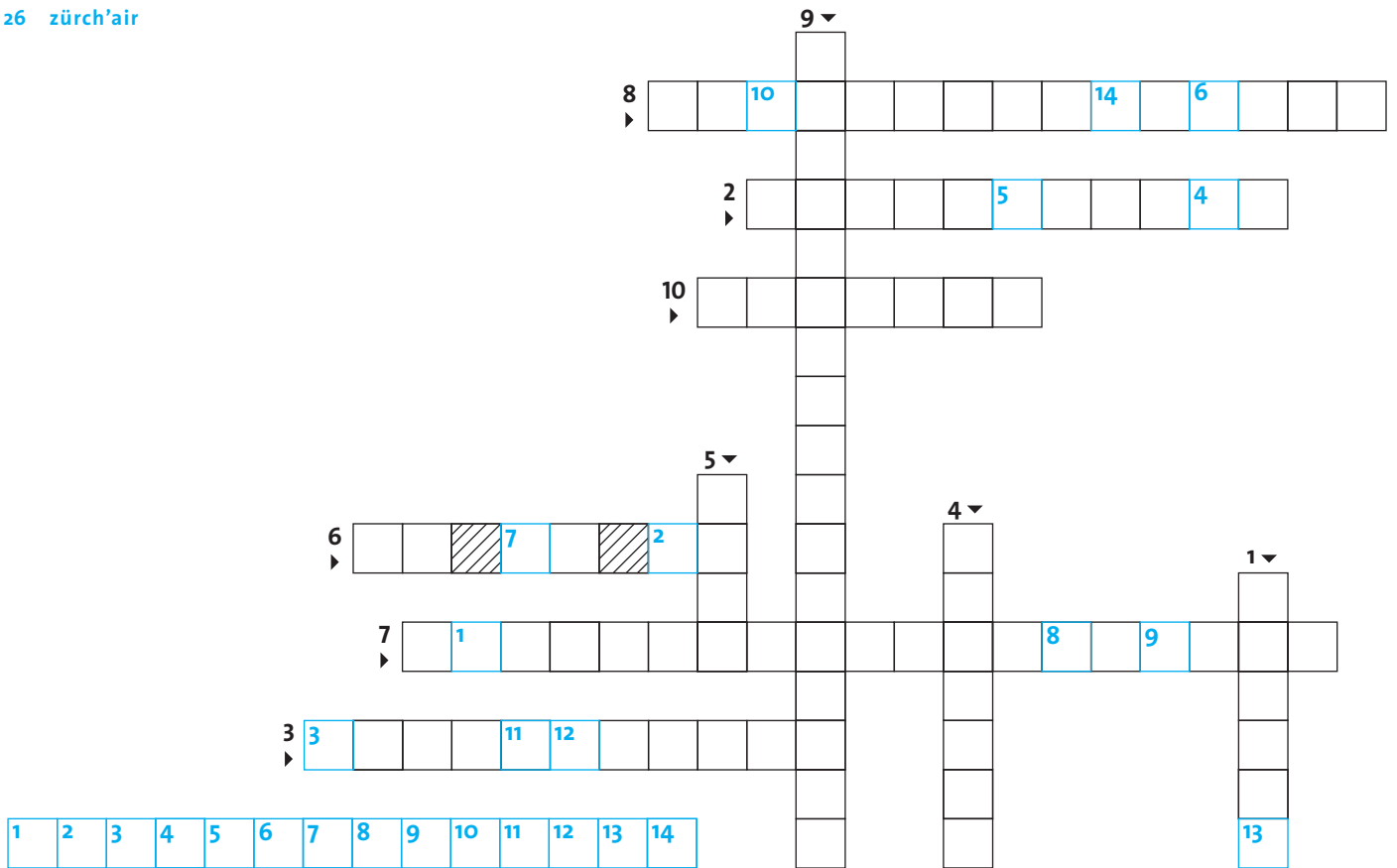
- Joghurt mit Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen
- Eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit etwas Wasser im warmen Wasserbad schmelzen lassen
- Etwas Joghurtmasse unter die Gelatine rühren
- Gelatinemasse sorgfältig zur Joghurtmasse geben und gut verrühren
- Kurz kühl stellen, bis die Masse an den Rändern leicht fest wird
- Rahm und Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen
- Mousse in Gläser füllen und zugedeckt etwa 2 Std. kühl stellen
- Mit Zitronenschale und Zitronenmelisse garnieren



### Kochen mit LUNGE ZÜRICH

Haben Sie Lust auf weitere leckere Rezepte? Das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH» gibt es für CHF 19 in unserem Webshop zu bestellen: [www.lunge-zuerich.ch/broschueren](http://www.lunge-zuerich.ch/broschueren)





## Rätsel

- 1 Wie viele Millionen Menschen sterben jährlich weltweit an den Folgen von Luftverschmutzung?
- 2 Wie heisst der Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH mit Nachnamen?
- 3 Wo können viele Schmetterlingsarten bestaunt werden?
- 4 An welchem Körperteil befindet sich der Geschmackssinn bei Schmetterlingen?
- 5 Das Buch von Mónica Laganà heisst: «Zurück ins Leben. Der Weg einer jungen Mutter zu mehr ...»?
- 6 Wie beginnt der Titel «... – Schlafen Sie gut?» vom neuen Kurs von LUNGE ZÜRICH?
- 7 Welchen Beruf hat Michèle Bowley in der Vergangenheit bei LUNGE ZÜRICH ausgeübt?
- 8 Worin sollte man gemäss Michèle Bowley täglich drei positive Dinge festhalten?
- 9 Während des Schlafes durchlaufen wir verschiedene Phasen. Wie nennt sich die Phase nach der Einschlafphase?
- 10 Welche Frucht verleiht unserem Lieblingsrezept eine frische Note?

## Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch) oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2023.

## Hauptpreis

Gewinnen Sie einen Eintritt für sich und Ihre Begleitperson ins Papiliorama in Kerzers. Bestaunen Sie die Vielfalt der Schmetterlinge in einem grossen Tropengarten. Der Hauptpreis wird gesponsert vom Papiliorama in Kerzers.

## Weitere Preise

5x das Buch «Volle Pulle leben, lebe DEINS – JETZT» von Michèle Bowley.

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, [www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)  
Projektleitung: Tanja Sele, ad interim Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch)  
Redaktion: Corina Adavan, Jessica Oberholzer, Susanne Sägesser, Henri Schmekies, Tanja Sele, Verein Lunge Zürich, [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch)  
Gestaltung: Büro4 AG, [www.buero4.ch](http://www.buero4.ch)  
Illustrationen: Büro4 AG  
Korrektur: text-it GmbH, [www.textit-gmbh.ch](http://www.textit-gmbh.ch)  
Bildnachweis: Zeta Fotografie (S. 7 – 9 / 20 – 22), Erik Karits, Unsplash (Umschlag), Wolfgang Hasselmann, Unsplash (S. 12 – 13), Jules Moser Foodfotografie Bern (S. 25)  
Druck: Druckerei Kyburz AG, [www.kyburzdruck.ch](http://www.kyburzdruck.ch)  
Auflage: 15 500 Exemplare



# LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

## Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen

Tel. 044 268 20 00

Fax 044 268 20 20

[beratung@lunge-zuerich.ch](mailto: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

## Beratungsstelle Uster

LUNGE ZÜRICH

Amtsstrasse 3

8610 Uster

## Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH

Wilfriedstrasse 7

8032 Zürich

