

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

# zürch'air

Winter 2018 · Faszination Eisklettern

**Eine Bühnenshow der Superlative <sup>6</sup> / Tipps und  
Tricks für kalte Tage <sup>14</sup> / Innovationen im  
Bereich Schlafapnoe <sup>17</sup> / Eine COPD-Patientin gibt Gas:  
zu Besuch bei Jacqueline Fisler <sup>24</sup>**



**LUNGE ZÜRICH**

Hilft. Informiert. Wirkt.





Liebe Leserinnen und Leser

LUNGE ZÜRICH hat allen Grund zum Feiern: Einerseits feiern wir mit der aktuellen Ausgabe des zürch'airs eine Premiere, denn auf Wunsch der Leserschaft hin publiziert LUNGE ZÜRICH nun zum ersten Mal eine zweite Ausgabe unseres Hausmagazines innerhalb eines Jahres. Andererseits ist das kommende Jahr ein ganz besonderes Jahr für uns: Der Verein wird 111 Jahre alt!

Es freut mich sehr, dass wir Ihnen schon jetzt die vielen Aktivitäten, die das Jubeljahr für Sie bereithält, vorstellen können. Die speziell für das Jubiläum konzipierte Vorführung «Atemlos - Die Show» mit Stefan Büsser und Helga Schneider wird im April und Mai durch den Kanton Zürich touren und hoffentlich viele Zuschauer in Atem halten. Ein Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder und die Jubiläumsfeier mit der Vergabe des ersten Pflege-Awards für Leistungen rund um die Betreuung lungenkranker Menschen sind weitere Höhepunkte, die uns im Jahr 2019 erwarten.

Das zürch'air dreht sich jedoch nicht nur um das Jubiläum: Lesen Sie neben dem Artikel über die Faszination des Eiskletterns unter anderem, wie man sich in der kommenden Winterzeit vor Erkältungen schützen oder wie man die kalten Tage auch mit einer Lungenerkrankung geniessen kann.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt alles Gute fürs 2019 und freue mich, Sie während unseres Jubiläumsjahres an der einen oder anderen Veranstaltung anzutreffen.

Herzlichst

Dr. med. Alexander Turk  
Präsident

## Inhalt

4	111 Jahre LUNGE ZÜRICH - Hilft. Informiert. Wirkt.
6	Eine Bühnenshow der Superlative
8	<u>Faszination Eisklettern</u>
14	Tipps und Tricks für kalte Tage
17	Innovationen im Bereich Schlafapnoe
20	Dr. Spielmanns: Stimmt's, dass ...?
22	Das HOMEX-Trainingsprogramm für COPD-Patienten
24	Eine COPD-Patientin gibt Gas: zu Besuch bei Jacqueline Fisler
30	Zäher Schleim in der Lunge? Diese Tricks schaffen Abhilfe
33	Richtige Hygiene in der Grippe- und Erkältungszeit
34	Rätsel

# 111 Jahre LUNGE ZÜRICH – Hilft. Informiert. Wirkt.

LUNGE ZÜRICH setzt sich für die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen und die Früherkennung und Prävention von Lungenerkrankungen ein. 2019 feiert der Verein das 111-jährige Bestehen mit der gesamten Zürcher Bevölkerung und lanciert spezielle Aktivitäten wie «Atemlos - Die Show», den Sponsorenlauf LungRun und eine Jubiläumsfeier.

Von der Aufführung «Atemlos – Die Show» über einen Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder bis zur Jubiläumsfeier mit der Vergabe des ersten Pflege-Awards im Bereich der Pflege von lungenkranken Patienten: Feiern Sie 2019 diesen speziellen Geburtstag mit uns und nehmen Sie an unseren Aktivitäten teil!

## **Eine satirische Zeitreise und Live-Show: «Atemlos – Die Show»**

Seit 111 Jahren versucht LUNGE ZÜRICH, die Welt und vor allem die Luft besser zu machen. Jetzt reicht's – nun soll zum entscheidenden Schlag ausgeholt werden. Gemeinsam mit dem Casinotheater Winterthur produziert LUNGE ZÜRICH die Aufführung «Atemlos – Die Show». Schillernde Namen wie Stefan Büsser, Helga Schneider und andere Künstler veranstalten einen surrealen Trip durch die Lunge. Ein geheimes futuristisches Forschungsteam blickt während der Live-Show satirisch auf 111 Jahre des Vereins zurück und schlägt neue, unkonventionelle Lösungen vor. Die Zuschauer begleiten ein genialverrücktes Team bei seinen absurden Versuchen, Lunge und Luft zu schützen und erleben Protagonisten von LUNGE ZÜRICH und weitere Gäste live auf der Bühne. Mit «Atemlos – Die Show» tourt LUNGE ZÜRICH durch den ganzen Kanton und verändert mit gut 15 Aufführungen die Perspektiven. Live, musikalisch, filmisch und im Talk thematisieren die Darsteller das, was alle angeht: Lunge und Luft. Atmen Sie ruhig

durch, holen Sie tief Luft und tauchen Sie ein in eine atemberaubende Welt.

## **LungRun – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder**

Eine chronische Erkrankung bedarf einer guten medizinischen Versorgung sowie starker Unterstützung im Alltag. Insbesondere Familien mit einem chronisch kranken Kind sind oft auf aussenstehende Hilfe angewiesen, um alles unter einen Hut zu bringen. Um lungenkranken Kindern eine optimale Therapie bieten zu können, sind zudem stetige Fortschritte in der Medizin notwendig. Damit betroffene Familien diese benötigte Unterstützung erhalten und entsprechende Forschungsprojekte finanziert werden können, lanciert LUNGE ZÜRICH am 24. August 2019 den LungRun, einen Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder. Unter anderem werden die «Stiftung für das lungenkranke Kind» ([www.stiftung-luki.ch](http://www.stiftung-luki.ch)) sowie Forschungsprojekte des Kinderspitals Zürich berücksichtigt.

Ganz nach dem 111-Jahre-Jubiläumsmotto können die Teilnehmenden während 111 Minuten in Teams oder einzeln sprinten, laufen oder marschieren – jede Person leistet den Einsatz, wozu sie in der Lage ist. Mithilfe von persönlichen Sponsoren sammeln die Läuferinnen und Läufer Geld, um die Situation von Familien mit einem lungenkranken Kind zu verbessern. Die Sponsoren unterstützen sie mit einem Beitrag pro gelaufener Runde oder mit einem Fixbetrag.

### Jubiläumsfeier mit Vergabe des ersten Pflege-Awards im November 2019

Podiumsdiskussionen, Vorträge, musikalische Darbietungen und Austausch mit Fachpersonen aus dem Bereich der Lungengesundheit: Mit einem Patientenanlass feiert LUNGE ZÜRICH das Jubiläum am 30. November 2019 mit der Bevölkerung und vermittelt gleichzeitig Informationen sowie Tipps im Umgang mit und in der Prävention von Lungenerkrankungen. Während der Jubiläumsfeier von LUNGE ZÜRICH wird zudem der erste Pflege-Award im Bereich der Pflege von lungenkranken Patienten verliehen. Die von LUNGE ZÜRICH neu initiierte Auszeichnung soll einen Anreiz für innovative und herausragende Forschungsprojekte im Bereich der Pflege, Betreuung und Rehabilitation von lungenkranken Patienten schaffen.

### Hilft. Informiert. Wirkt.

Diese drei Worte beschreiben die Dienstleistungen und Aktivitäten von LUNGE ZÜRICH:

- LUNGE ZÜRICH hilft lungenkranken Menschen.
- LUNGE ZÜRICH informiert rund um Lunge und Luft.
- LUNGE ZÜRICH wirkt mit diversen Projekten präventiv.

LUNGE ZÜRICH ist für die Zürcher Bevölkerung da – egal ob Fragen zur Lungengesundheit bestehen, Informationen zum Rauchstopp benötigt werden, ein Lungenfunktionstest durchgeführt werden soll oder Beratungs- und Betreuungsleistungen bei Schlafapnoe oder Lungenerkrankungen wie COPD beansprucht werden. Für gesunde Lungen und saubere Luft ist LUNGE ZÜRICH der Ansprechpartner und betreut über 11'000 Menschen mit Lungenerkrankungen im Kanton Zürich. Der persönliche Kontakt und die Berücksichtigung individueller Situationen liegt LUNGE ZÜRICH besonders am Herzen. Dank der langjährigen Erfahrung, der Fachkompetenz der Mitarbeitenden und der breiten Vernetzung im Gesundheitswesen garantiert der Verein eine hohe Angebots-Qualität. Als eine von 19 kantonalen Lungenligen gehört LUNGE ZÜRICH dem Dachverband Lungenliga Schweiz an.



#### 111-Jahre-Jubiläum

Sie möchten mehr über das Jubiläum von LUNGE ZÜRICH erfahren? Unter [www.lunge-zuerich.ch/111](http://www.lunge-zuerich.ch/111) werden die Informationen zum Jubiläumsjahr laufend ergänzt.

#### Atemlos – Die Show

Atmen Sie ruhig durch, holen Sie tief Luft und tauchen Sie mit uns ein in eine atemberaubende Welt. Weitere Informationen und Tickets: [www.atemlosdieshow.ch](http://www.atemlosdieshow.ch).

16.4.2019	Winterthur, Casinotheater
17.4.2019	Winterthur, Casinotheater
24.4.2019	Bülach, Stadthalle
25.4.2019	Schlieren, Stürmeierhuus
03.5.2019	Zürich, Bernhard Theater
04.5.2019	Zürich, Bernhard Theater
08.5.2019	Affoltern am Albis, Kasinosaal
10.5.2019	Tagelswangen, Bucksaal
11.5.2019	Bäretswil, Mehrzweckhalle
15.5.2019	Uitikon Waldegg, Üdiker Huus
16.5.2019	Küsnacht, Heslihalle
18.5.2019	Samstagern, Haaggeri-Saal
29.5.2019	Dübendorf, Pfarreizentrum Leepünt
31.5.2019	Rüti, Löwensaal

#### LungRun – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder

Gemeinsam können wir mehr erreichen. Laufen und helfen Sie mit, damit betroffene Familien Unterstützung erhalten und Forschungsprojekte finanziert werden können: [www.lungrun.ch](http://www.lungrun.ch)

#### Mitgliedschaft

Möchten Sie für CHF 20 Mitglied werden und damit unser Engagement unterstützen? [www.lunge-zuerich.ch/helfen](http://www.lunge-zuerich.ch/helfen)

#### Für mehr Lebensqualität – Ihre Meinung zählt

Sie möchten Ihre wertvollen Erfahrungen mit uns teilen? Wirken Sie im Betroffenenrat mit, damit die Aktivitäten von LUNGE ZÜRICH jederzeit im Sinne der Patienten stehen. Jetzt anmelden unter: [www.lunge-zuerich.ch/betroffenenrat](http://www.lunge-zuerich.ch/betroffenenrat)

#### Auskunft

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder unserem Engagement? Wir geben Ihnen gerne Auskunft: T 0800 07 08 09, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch), [www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

# Eine Bühnenshow der Superlative

Im Interview erzählen die «Atemlos-Protagonisten» Stefan Büsser und Regula Esposito alias Helga Schneider, worauf sich die Besucher der Show freuen dürfen und wie Humor in Zeiten von Krankheit helfen kann.

*LUNGE ZÜRICH feiert das 111-jährige Bestehen – was für eine Beziehung habt ihr zu den Themen Lunge und Luft?*

Stefan: Seit meiner Kindheit leide ich an Cystischer Fibrose. Dies ist eine vererbte Stoffwechselstörung, die unter anderem zu chronischen Entzündungen der Atemwege führt, weshalb ich eine stark eingeschränkte Lungenkapazität habe. Als mich LUNGE ZÜRICH für das Projekt «Atemlos» anfragte, war für mich sofort klar, dass ich mitmachen werde.

Regula: Ehrlich gesagt sitzt mir bei diesem Thema das schlechte Gewissen öfters im Nacken: Menschen rauchen, obwohl sie wissen, dass es ihrer Gesundheit schadet – da bin ich nicht ganz unschuldig. Das ist tragisch, denn auf der anderen Seite stehen lungenkranke Personen, die Tag für Tag mit ihrem Schicksal zu kämpfen haben. Da wird es zwischen Stefan und mir wohl viel Stoff zum Diskutieren geben!

*Im Rahmen des Jubiläums seid ihr mit «Atemlos – Die Show» im ganzen Kanton Zürich unterwegs. Worauf dürfen sich die Besucher freuen?*

Regula: Die Show ist als «Late-Night-Format» aufgebaut – Stefan übernimmt die Rolle des Moderators, ich selber trete mit meiner Bühnenfigur Helga Schneider auf. Die Zuschauer erwartet eine Bühnenshow der Superlative, abseits der bisher bekannten Sphären: eine explosive Mischung aus feinsten Comedy, schauspielerischen Meisterleistungen und musikalischen Highlights.

Stefan: Es wird aber auch augenöffnende Momente geben, in denen wir seriöse Themen rund um Lunge und Luft ansprechen, ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen. In Talks mit verschiedenen Gästen aus der Politik und dem Gesundheitswesen legen wir die Fakten auf den Tisch.

*An was für ein Publikum richtet sich die Veranstaltung?*

Stefan: Egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne persönlichen Bezug zu Lunge und Luft – «Atemlos» richtet sich an ein breites Publikum, das sich für einen Abend von uns auf scharfsinnige Weise unterhalten lassen möchte.

*Was ist das Ziel der Show?*

Regula: In erster Linie soll die Show vor allem eins: den Zuschauern Spass machen! Natürlich freut es uns, wenn wir zugleich das Bewusstsein der Gesellschaft für die Bedeutung einer gesunden Lunge sowie sauberer Luft schärfen.

*Stefan, ist die Show aufgrund deiner Krankheit für dich von persönlicher Relevanz?*

Stefan: Durchaus! Ich hoffe, dass wir das Publikum mit Themen und Fakten verblüffen können, die sie noch nicht kannten. Nicht auf eine belehrende Art, sondern als unterhaltsame Live-Show.

*Humor ist ein zentraler Bestandteil der Show. Allerdings werden auch ernste Themen besprochen, beispielsweise der Alltag mit einer Lungenerkrankung. Wie lassen sich diese zwei Elemente kombinieren?*

Regula: Ich selber habe schon einige Schicksalsschläge einstecken müssen. Gerade in solchen Momenten hält mich der Humor über Wasser. Und wenn es mir gelingt, das Publikum über herzhaft-



tes Lachen für ein Thema zu sensibilisieren, dann macht mich das als Künstlerin enorm glücklich. Unterhaltungskunst in jeder Form hat für mich immer noch den Anspruch, auch den Verstand zu aktivieren.

**Stefan:** Humor kann helfen, mit einer Krankheit umzugehen – jedenfalls tut er es in meinem Fall. Wenn man positiv durchs Leben geht, wirkt sich das entsprechend positiv auf die Gesundheit aus. Mir ist aber bewusst, dass es auch Momente geben wird, in denen mir aller Humor nicht hilft. Mein tägliches Ziel ist aber, die Krankheit nicht gewinnen zu lassen.

*Mit welchem Gefühl sollen die Besucher am Ende der Show nach Hause gehen?*

**Regula:** Unsere Gäste sollen erfüllt und mit ein wenig Muskelkater vom Lachen nach Hause gehen. Vielleicht bringen unsere Botschaften beim einen oder anderen sogar etwas in Bewegung. Ich freue mich jedenfalls auf eine coole Show, die etwas ins Rollen bringt!

**Stefan:** Ich würde mich freuen, wenn dem einen oder anderen Zuschauer bewusst wird, welch Geschenk eine gesunde Lunge ist. Und dass man damit vorsichtig umgehen sollte. Alles in allem freue ich mich unheimlich auf die Tour und auf viele spannende Begegnungen!

## Zu den Personen



Als Radiomoderator ist Stefan Büsser aktuell mit seiner Sendung «Büsser am Mittag» auf dem nationalen Sender SRF3 zu hören. Seit 2017 ist er zudem als Comedian mit seinem Soloprogramm «Masterarbeit» in der ganzen Schweiz unterwegs. Auch im Netz weist der 32-Jährige Erfolg aus, und zwar mit sage und schreibe 125'000 Fans auf Facebook, über 100'000 Followern auf Instagram und 63'000 YouTube-Abonnenten. In der Vergangenheit moderierte er TV-Shows für das Schweizer Fernsehen SRF, ProSieben, TeleZüri/M1/Bern und Joiz.



Seit bald 30 Jahren verblüfft und begeistert die Zürcher Künstlerin Regula Esposito mit ihrer Bühnenfigur Helga Schneider ihr Publikum. Mit musikalischem Können und virtuoser Wortakrobatik startete das ehemalige Acapickels-Mitglied 2010 ihre Solokarriere mit dem Programm «HELGA IS BAG», einer kabarettistischen Satire über das Handtaschenlesen. Es folgten die Soloprogramme «HELLNESS» über den Schönheitswahn und die Medienpräsenz sowie «SUPERH3LG@» über digitale Herausforderungen im Alltag. 2018 tourte sie mit ihrem Programm «FORMIDABLE» als Head-Act beim National-Circus Knie durch die Schweiz.

# Faszination Eisklettern



*Text: Jon Bollmann, Bilder: davidschweizer.ch*

Es glitzert, knarzt und ist wunderbar rutschig: das Eis. Für manche ist es eine nette Begleiterscheinung des Winters, für andere eine Prämisse für das perfekt frostige Abenteuer: Eisklettern.





Seit jeher ist dem Menschen das Eis Faszination und Bedrohung zugleich gewesen. Bilder, Märchen und Filme erzählen davon. Unvergesslich die schöne Schneekönigin, deren eisiger Kuss das Herz in Starre versetzt, oder der Matrose im Film «Titanic», der schaudernd kund tut, er rieche Eis.

Wie die Nase des Matrosen reagieren auch viele Menschen empfindlich auf Eiseskälte, insbesondere solche mit einer Lungenerkrankung. Doch mit guter Ausrüstung und bei Befolgung einiger Tipps lassen sich Frostbeulen und Atemnot weitestgehend vermeiden (siehe Artikel «Tipps und Tricks für kalte Tage», Seite 14).

Eine ebenso frostige, dafür aber in umso atemberaubenderen Landschaften stattfindende Angelegenheit ist das Eisklettern. In den vergangenen Jahren hat es sich zu einer populären, aber auch hochspezialisierten Sportart entwickelt, mit ambitionierten Sportlern auf der Suche nach dem nächsten Adrenalinkick.

### **Weltcup im Parkhaus**

Erst seit rund 20 Jahren wird Eisklettern als eigenständige Sportart anerkannt: Es gibt offizielle Weltmeisterschaften, Wettkämpfe an Kunststeinwänden und, wenn es nach dem Willen der Athleten geht, sollte es 2022 gar olympisch werden.

Wer nicht bis zur nächsten Olympiade warten will, um die Alpinsportler in ihrem Element zu bestaunen, kann sie am jährlichen Eiskletter-Weltcup im Gletscherdorf Saas-Fee im Kanton Wallis anfeuern. Dieser findet jeweils Mitte Januar im Ice Dome beziehungsweise im zehnstöckigen Rondell des Parkhauses von Saas-Fee statt, wobei das Rondell eine einmalige Kulisse für die rund 2000 Besucher darstellt. Die weltbesten Athleten messen sich dort an einer 32 Meter hohen, künstlich erbauten Eiswand in zwei Kategorien: Lead und Speed.

Lead, auch Schwierigkeitsklettern genannt, ist die Königsdisziplin des Eiskletterns. Das Ziel ist, eine den Athleten vorher unbekannte Route innerhalb eines festen Zeitlimits möglichst sturzfrei zu meistern und höher als die Konkurrenten zu klettern. 2018 gewann die Koreanerin Ha Na Rai Song zum zweiten Mal die Goldmedaille. Bei den Herren setzte sich der Russe Alexey Dengin durch. Auch die Schweizer Teams erbrachten eine starke Leistung: Sina Götz aus Landquart kletterte als beste Schweizerin auf Platz fünf, ihr Zwillingbruder Lukas Götz kletterte bei den Herren auf den sechsten Rang (siehe Interview mit Sina und Lukas Götz, Seite 13).

Wie der Name bereits verrät, geht es beim Speedklettern hingegen um Schnelligkeit. Über mehrere Runden treten jeweils zwei Kletterer im Duell gegeneinander an: Wer die Route schneller bezwingt, kommt in die nächste Runde. Beim diesjährigen Weltcup gingen innerhalb der Top acht sowohl bei den Herren als auch bei den Damen je sieben Plätze ans Team Russland.

### **Eisklettern im Zürcher Oberland**

Um Eiskletterer in Action zu sehen, reicht auch ein Abstecher ins schöne Zürcher Oberland aus. Das Tössstal ist ein ideales Eisklettergebiet recht nahe an der Stadt Zürich. In zwei Hauptgebieten sind hier rund 40 Routen möglich: Tössscheid, welches sich besonders gut für Einsteiger eignet, und das für eher anspruchsvolle Touren bekannte Lipperschwendi-Gebiet. Bei langanhaltenden Kälteperioden bilden sich Eiswände mit einer Höhe von bis zu 30 Metern. Das bekannteste Eiskletter-Mekka be-

findet sich allerdings in Kandersteg im Berner Oberland. Die vielzähligen Kletter-Möglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden lassen die Herzen der Eiskletter-Fans höherschlagen. Vom kleinen Wasserfall für den Anfänger bis zur anspruchsvollen Tagestour mit einem erfahrenen Bergführer ist alles dabei. Weitere beliebte Eiskletterdestinationen sind Pontresina, Engelberg, Interlaken und diverse Ortschaften im Kanton Graubünden.

### Equipment und Training

Sei es an grossen alpinen Wänden, an steilen Eisrinnen oder an prachtvoll gefrorenen Wasserfällen: Eisklettern wird, abgesehen von den Wettkämpfen, im Freien praktiziert – bei klirrender Kälte, versteht sich.

Da bloss die Hände auf der glatten Oberfläche kaum Halt finden, bedarf es einige Hilfsmittel. Oftmals sind

### Die Unberechenbarkeit des Eises

Mal ist es hellblau und kompakt, mal röhrig und weiss. Um an der natürlich gewachsenen Eiswand bestehen zu können, braucht es genaue Kenntnisse, wie die unterschiedlichen Eis-Formen beschaffen sind und wie sie sich unter mechanischen und klimatischen Einwirkungen verhalten.

Heimtückisch ist vor allem, dass die innere Struktur von Eis an der Oberfläche nicht immer erkennbar ist. Hinzu kommt, dass die Konsistenz des Eises mit Temperatur, Witterung, Topografie unablässig variiert. Daraus ergibt sich allerdings – nebst der ästhetischen Komponente – auch der Reiz dieser Sportart: Derselbe Eisfall stellt von Tag zu Tag eine neue klettertechnische Herausforderung dar. Und die Sicherheit, ob die Eisschraube hält, ist niemals ganz gegeben – Nervenkitzel pur.

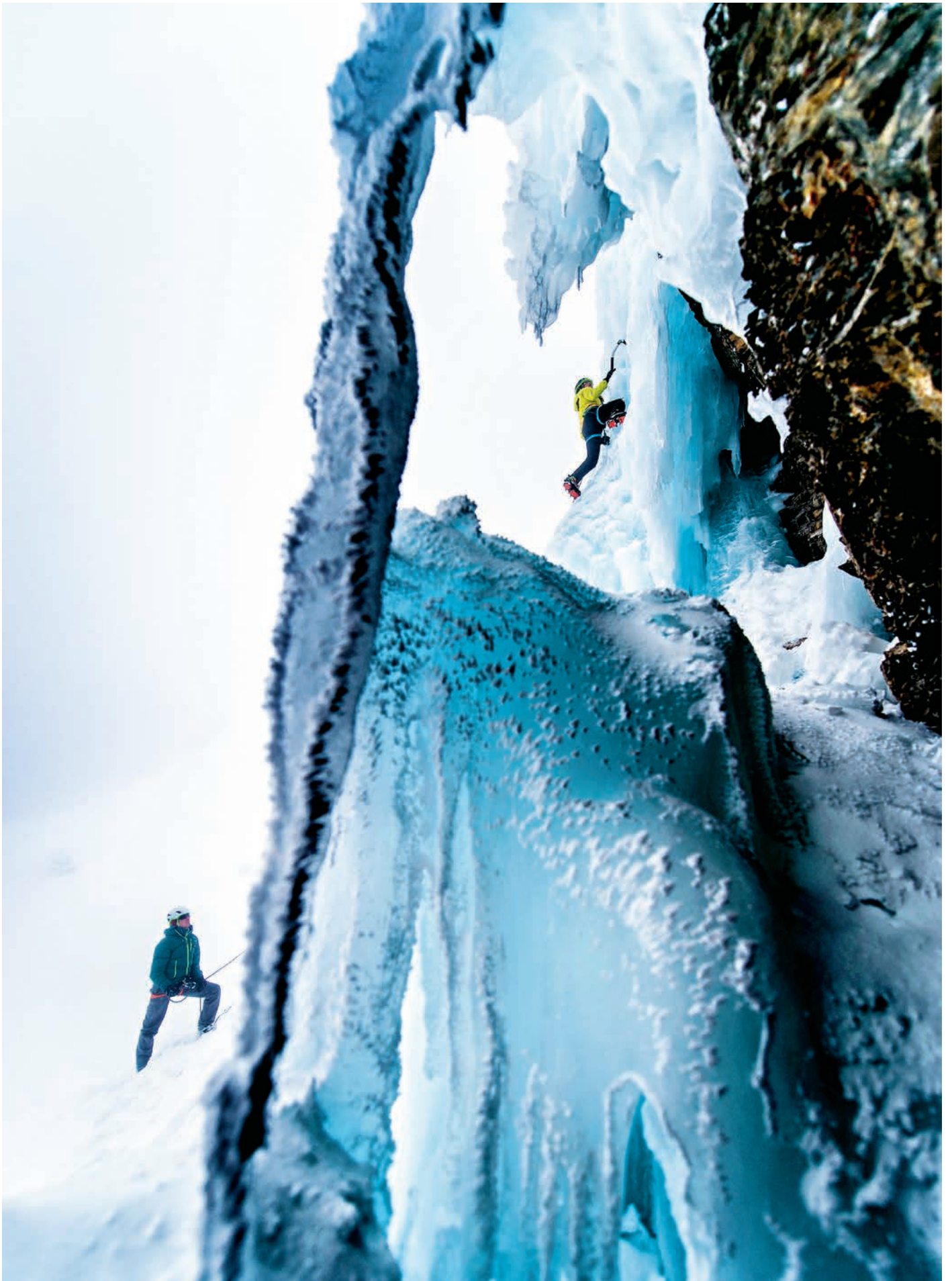
## Eisklettern – ein Wechselspiel zwischen Spitzensport, Ästhetik und Nervenkitzel pur.

die einzige Verbindung zwischen Mensch und Eisfall ein paar Metallkrallen an den Schuhen sowie die vordersten Zentimeter eines Eispickels. In erster Linie braucht es daher für jede Hand einen Pickel sowie spezielle Steigeisen. Weitere Hilfsmittel sind Hightech-Kleidung, ein Helm und die richtigen Seile. Dazu kommen Eisschrauben, welche zur Sicherung ins Eis gedreht werden müssen.

Auf einigen Fels-Routen, künstlichen Wänden oder Türmen lässt sich das Klettern mit Pickel und Steigeisen auf trockenem Untergrund üben, man nennt dies «Dry-tooling». Nebst passendem Material und Untergrund benötigen Eiskletterer aber vor allem eine hervorragende Körperbeherrschung, weswegen Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining ein Muss sind.

Im Grundsatz gilt: Je weniger Felskontakt das Eis hat und je dünner es ist, desto fragiler und gefährlicher ist es. Am sichersten zu besteigen ist sogenanntes Kompakteis, da es eine solide, an der Felswand angewachsene Schicht mit einer kompakten Oberfläche bietet. Die im Hochgebirge beständige Lawinen-Gefahr darf bei der Risikoanalyse ebenfalls nicht ausser Acht gelassen werden, weshalb eine gründliche Vorbereitung und Beurteilung der aktuellen Lage essenziell ist.

Sei's als Eis-Spektakel in der vom Raureif verzauberten Flusslandschaft, oder als Unterlage auf einem Hügel voller Kinder auf bunten Schlitten: Eis gibt nicht nur den Kletterern Anlass zur Freude, sondern begeistert von Jahr zu Jahr aufs Neue.



# Drei Fragen an Sina und Lukas Götz, Juniorenweltmeister im Eisklettern

## Sina

*Wieso hast Du mit dem Eisklettern begonnen?*

Als Tochter eines Bergführers wurde ich quasi in den Bergsport hineingeboren. Zunächst habe ich mit dem Sportklettern begonnen und war daher viel am Felsen und in der Halle unterwegs. Das Eisklettern habe ich vor wenigen Jahren für mich entdeckt, als mein Bruder und ich für ein Probetraining vom Schweizer Nationalteam angefragt wurden.

*Welche Rolle spielen mentale Aspekte beim Eisklettern?*

Eine starke Psyche ist mindestens genauso wichtig wie die körperliche Fitness. Ich denke, man sollte sich der Gefahren immer bewusst sein, sich aber gleichzeitig nicht von zu grosser Vorsicht zurückhalten lassen. Besonders wichtig ist der Kopf natürlich auch im Wettkampf. Ein gutes Selbstvertrauen und eine passende Selbsteinschätzung sind für ein gutes Resultat grundlegend.

*Was war bisher deine schönste Erfahrung in Bezug auf das Eisklettern?*

Auf den Wettkampfsport bezogen war die diesjährige Teilnahme am Weltcup-Finale in Saas-Fee sicher einer der bedeutendsten Momente für mich. Aber auch die Erinnerungen an die vielen Stunden, die ich draussen in der Natur mit Freunden verbringen durfte, sind genauso wertvoll.

## Lukas

*Was fasziniert dich am Eisklettern?*

Mich fasziniert vor allem die Vielseitigkeit: Mal sind die Routen nur mit Eis bedeckt, mal gibt es felsige Abschnitte – die psychischen und physischen Anforderungen sind dabei extrem unterschiedlich. Doch das Gefühl, die Eispickel in wunderschön blaue Eisformationen zu hacken und Zug um Zug nach oben zu gelangen, ist stets einmalig.

*Was sind die Herausforderungen?*

Beim Eisklettern in der Natur liegt die Herausforderung in der Absicherung. Meist sichert man sich während des Kletterns mit Eisschrauben ab, die man alle paar Meter ins Eis dreht und in die das Seil eingeklinkt wird. Je nach

Qualität des Eises und der Schwierigkeit der Route muss dabei immer wieder die eigene Angst überwunden und auch die eigenen Fähigkeiten sehr gut eingeschätzt werden. Bei den Wettkämpfen sind die Herausforderungen dann mehr physischer Natur.

*Welchen Tipp würdest Du einem Anfänger oder einer Anfängerin geben?*

Wer mit dem Eisklettern beginnen will, sollte mit dem Klettern am Felsen und in der Kletterhalle vertraut sein. Grundsätzlich empfiehlt es sich, zu Beginn einen Kurs im Eisklettern zu besuchen, da es sonst schnell gefährlich werden kann. Solche Kurse werden häufig von Bergführern oder auch vom Schweizer Alpen-Club SAC angeboten.



## Zu den Personen

Die Zwillinge Sina und Lukas Götz wurden am 31. August 1999 geboren und wohnen in Landquart. Beide holten sich Anfang 2018 den Juniorenweltmeistertitel im liechtensteinischen Malbun. Im darauffolgenden Weltcup in Saas-Fee massen sich die zwei Athleten in der Erwachsenen-kategorie und erreichten beide den Final. Sina belegte den fünften Rang bei den Frauen, Lukas den sechsten Rang bei den Männern.

Die Fotos von Sportfotograf David Schweizer auf den Seiten 8 bis 9 sowie 12 zeigen Lukas (orangene und blaue Jacke) und Sina (gelbe Jacke) auf Klettertouren im Berner Oberland.

# Tipps und Tricks für kalte Tage

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen – der Winter ist im Anmarsch. Bei Kälte und trockener Luft haben Menschen mit einer Lungenkrankheit oft Atembeschwerden und verstärkte Krankheitssymptome. Deswegen zu Hause zu bleiben, ist jedoch keine Option. Wir haben für Sie Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Sie die schönen Facetten des Winters in vollen Zügen geniessen können.

Beim Einatmen von kalter und trockener Luft ziehen sich die Bronchien zusammen. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in unsere Lunge und in den Körper. Bei Menschen, die bereits an einer Lungenkrankheit leiden, kann die kalte Luft deshalb schnell zu Atemnot führen und die Krankheitssymptome verstärken. Aber nicht nur die Kälte draussen verschafft Probleme, auch trockene Innenraumluft kann die Schleimhäute zusätzlich reizen und zu starkem Hustenreiz führen. Insbesondere im Winter ist es deshalb wichtig, regelmässig zu lüften. Für ein gesundes und behagliches Raumklima wird eine Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50 Prozent empfohlen. Dieser Wert kann einfach mit einem Hygrometer kontrolliert werden, das die Luftfeuchtigkeit und Temperatur misst. Die Geräte können in grösseren Elektronikgeschäften wie InterDiscount, Digitec oder Conrad bezogen werden. Im Webshop von LUNGE ZÜRICH können zudem verschiedene Geräte zu attraktiven Preisen erworben werden, die zu einer optimalen Raumluftqualität beitragen.

## Zusätzliche Belastung durch Nebel

Nebel entsteht aus der Kombination von hoher Luftfeuchtigkeit und kalter Luft und besteht aus winzigen, kalten Wassertropfen. Durch das Einatmen der feuchtkalten Luft werden die Schleimhäute zwar befeuchtet, jedoch dringt auch Wasser ins Gewebe ein und lässt dieses anschwellen. Dadurch verengen sich die Bronchien zusätzlich. Ein weiteres Problem ist, dass Verunreinigungen im Nebel durch das Einatmen der Wassertrop-

fen tief in die Lunge gelangen. Menschen mit einer empfindlichen Lunge sollten bei Nebel deshalb möglichst auf körperliche Aktivitäten im Freien verzichten. Alternativ kann das tägliche Training im Fitnesscenter oder im eigenen Heim durchgeführt werden. Aber muss man wegen des Winterwetters wirklich zwingend zu Hause bleiben? Nein: In unseren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Lunge gegen die Kälte schützen können.



### Online

Lesen Sie das Merkblatt «Innenraumluft – Richtiges Heizen und Lüften» unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter). Im Shop von LUNGE ZÜRICH finden Sie Produkte zur optimalen Innenraumluftqualität zu attraktiven Preisen unter [www.lunge-zuerich.ch/shop](http://www.lunge-zuerich.ch/shop).

Fitnessübungen, die Sie einfach zu Hause durchführen können, finden Sie im Merkblatt «Fitnessübungen leicht gemacht».

### Ein Spaziergang im Wald

Unternehmen Sie einen Spaziergang im Wald. Dort ist die Luft reiner als in der Stadt, da sie nicht durch Abgase belastet ist. Zudem absorbieren Bäume und Pflanzen Feuchtigkeit aus dem Boden und geben sie anschliessend über die Blätter in die Luft ab, sodass die Luft im Wald weniger trocken ist.

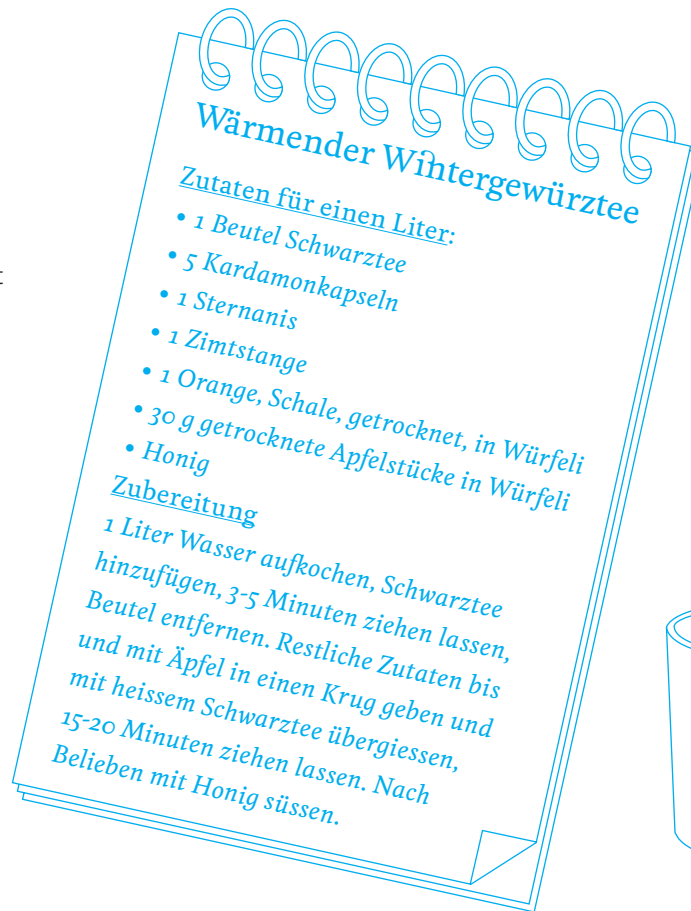


### Medikamente immer griffbereit

Nehmen Sie Ihre Notfallmedikamente immer mit, damit Sie bei einem Vorfall schnell reagieren können. Verstauen Sie das Medikament an einem gut zugänglichen Ort. Am besten in einem Nebenfach Ihrer Tasche oder Ihres Rucksackes.

### Bewusste Nasenatmung

Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Was banal klingt, kann sehr hilfreich sein. Da der Atemweg durch die Nase länger ist als durch den Mund, wird weniger Luft auf einmal eingeatmet. Dadurch kann der Körper diese besser erwärmen und befeuchten, bevor sie in die Bronchien gelangt.



### Ein Schal erleichtert das Atmen

Ein Tuch oder Schal vor dem Mund schützt Ihre Atemwege im Freien. Der Stoff erwärmt und befeuchtet die Luft beim Einatmen. Auf diese Weise ziehen sich die Bronchien nicht mehr so stark zusammen und es kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden.

### Brustkorb wärmen

Trinken Sie eine Tasse Tee, bevor Sie aus dem Haus gehen. Ein warmes Getränk wärmt den Brustkorb und somit auch die hereinströmende Luft. Zudem ist es auch bei kalten Temperaturen wichtig, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Wie wäre es mit einem speziellen Wintertee? Probieren Sie das leckere Tee-Rezept der diplomierten Ernährungsberaterin svDE Stefanie Bürge aus.

# Damit Ihnen nachts die Puste nicht ausgeht



Fit für neue Abenteuer  
mit gutem Schlaf in  
allen Lebenslagen

Schlafapnoe ade, dank der DreamFamily  
werden Träume wieder wahr:

- Die innovativen Produktlösungen der DreamFamily lassen sich ganz an Ihre Bedürfnisse anpassen.
- Dank der anwenderfreundlichen App «DreamMapper» behalten Sie stets den Durchblick.

[www.philips.ch/dreamfamily](http://www.philips.ch/dreamfamily)

**Der kleine  
Reisebegleiter -  
jetzt erhältlich!**



DreamStation



DreamStation Go



DreamWear



DreamMapper

**PHILIPS**



# Innovationen im Bereich Schlafapnoe

Die wirksamste Behandlungsmöglichkeit bei Schlafapnoe ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit Atemmaske, die sogenannte CPAP-Therapie. In den vergangenen Jahren ist die Entwicklung der CPAP-Geräte weit fortgeschritten und die Geräte werden immer anwendungsfreundlicher. LUNGE ZÜRICH hat drei führende Anbieter von CPAP-Geräten über die Innovationen in der Therapie von Schlafapnoe befragt.

*Was war in den vergangenen fünf Jahren der grösste Fortschritt im Bereich der CPAP-Therapie?*

Erich Reithaar, Geschäftsführer

Löwenstein Medical Schweiz AG (ER):

Die grössten Fortschritte liegen in der stetigen Verbesserung der Algorithmen zur Erkennung von nächtlichen Atmungsereignissen und die sich hieraus ergebenden Optionen für eine noch intelligentere Steuerung des Therapiegerätes, zum Beispiel das Telemonitoring, also die Anpassung und Auswertung der Einstellungen aus der Ferne.

*Wie unterscheiden sich die verschiedenen Beatmungsmöglichkeiten wie BiPAP, NCPAP oder APAP voneinander?*

Dr. Markus Toscan, Managing Director

Sleep & Respiratory Care Philips AG

Respironics (MT): Beim CPAP, was für Continuous Positive Airway Pressure

steht, wird dem Patienten ein konstanter Druck verabreicht, beim APAP – Automatic Positive Airway Pressure – wird der Druck automatisch den Bedürfnissen der Patienten angepasst, während beim BiPAP – Bilevel Positive Airway Pressure – sowohl ein Druck beim Einatmen wie auch ein Druck beim Ausatmen eingestellt wird. Welches Gerät für den Patienten am besten geeignet ist, wird im Gespräch mit dem behandelnden Arzt festgelegt.

*Viele Geräte verfügen mittlerweile über eine Wachphasenerkennung. Welchen Nutzen bringt diese Funktion?*

Giuseppe Ferdinando Liuzzo, Country Manager ResMed Schweiz GmbH (GL):

Patienten benötigen oft höhere Drücke, um alle ihre Atemaussetzer zu vermeiden. Mit einem solch hohen Druck einzuschlafen, ist jedoch nicht unbedingt

angenehm. Deshalb hat man früher eine fixe Einschlafzeit von meist 30 Minuten eingestellt, während derer die Drücke nicht angehoben wurden. Mit der fix festgelegten Einschlafzeit war es jedoch möglich, dass Patienten, die schnell eingeschlafen sind, über diesen bestimmten Zeitraum nicht therapiert worden sind. Mit der Wachphasenerkennung ist dies nicht mehr der Fall. Aufgrund des Atemmusters erkennt das Gerät, wann der Patient eingeschlafen ist, und startet dann sofort mit der Therapie.

*Neben dem Gewicht und der Lautstärke der Geräte spielt auch die Maske eine wesentliche Rolle für eine angenehme Therapie. Inwiefern konnte diese weiterentwickelt werden?*

GL: Die Maske schafft die Verbindung zwischen Patient und Gerät und ist somit massgeblich am Erfolg bezie-

hungsweise Misserfolg der Therapie beteiligt. Die Maske an sich scheint nicht viel Platz für Innovation zu lassen. Dennoch konnten wir den Komfort in den vergangenen Jahren massgeblich verbessern, beispielsweise durch neue Materialien, die sich besser der Gesichtsförmigkeit anpassen.

MT: Die neuesten Masken sind nicht nur leiser, sondern auch bequemer und führen deshalb zu immer weniger Druckstellen. Zunehmend wird auch auf eine modulare Bauweise gesetzt,

damit der Patient seine Maske selbst flexibler gestalten kann.

*Wie wird sich die Therapiekontrolle in den nächsten Jahren verändern, bzw. welche Veränderungen konnten Sie in den vergangenen fünf Jahren bereits feststellen?*

ER: Seit einigen Jahren werden zunehmend auch während der Behandlung aufgezeichnete Daten aus den Therapiegeräten genutzt, um den Behandlungserfolg zu dokumentieren. Bei der ärztlichen Weiterbetreuung

kann dies eine sinnvolle Ergänzung zur Untersuchung vor Ort darstellen. Im Falle grösserer Probleme mit der Therapie wird jedoch eine erneute Untersuchung im Schlaflabor unverändert die medizinisch beste Wahl sein.

*Welche Bestrebungen laufen, um Anwendungsfehler der Patienten zu vermeiden?*

GL: Gewisse neue Software-Systeme haben bereits integrierte Aktionspläne und realisieren beispielsweise, wenn ein Patient über einen längeren Zeit-



Endlich wieder gut schlafen.

Klein, smart und kompromisslos gut – AirMini Solutions.

Die kompakte Lösung von ResMed für erholsamen Schlaf auch unterwegs.



AirMini™ Solutions



raum hohe Leckagen aufweist oder das Gerät nicht mehr verwendet. Via Telemonitoring wird dann beim Home-Care-Anbieter wie zum Beispiel LUNGE ZÜRICH ein Signal gesetzt, sodass sich die entsprechenden Mitarbeitenden spezifisch beim Patienten melden und nachfragen können, ob es Probleme mit der Maske gibt.

### Wo legen Sie den Fokus bei Ihren Innovationsbestrebungen?

MT: Einerseits legen wir den Fokus auf patientenfreundliches Design, welches vom Medizin- hin zum Lifestyle-Produkt geht. Andererseits soll eine einfache und intuitive Handhabung die Nutzung vereinfachen und das Gerät möglichst vielseitig einsetzbar sein. Das Telemonitoring wird laufend weiterentwickelt und verbessert.

ER: Unser Fokus liegt derzeit auf der Verbesserung der Therapiedruck-Steuerung sowie auf der Entwicklung von telemedizinischen Lösungen und noch komfortableren Masken.

### Welche Wünsche erhalten Sie von Ihren Patienten?

GL: Die Patienten wünschen sich komfortablere und einfachere Masken, die Leckagen sozusagen selber beheben. Sie möchten kleinere Geräte, die sie überall mitnehmen können. Die Patienten möchten aber auch Alternativen, sei es, weil sie eine kleine Ferienlösung

suchen oder weil sie die CPAP-Therapie nicht tolerieren. Unsere Arbeit ist geprägt von den Wünschen unserer Patienten, aber auch von den Wünschen der Ärzte und der Lungenligen.

### Welche Vision leitet Sie in Ihrer täglichen Arbeit?

ER: Wir möchten unsere Produkte und Dienstleistungen stetig qualitativ verbessern, um eine noch bessere Versorgung von Patienten mit respiratorischen Störungen zu ermöglichen.

MT: Das Leben unserer Patienten verbessern.

GL: Unsere Vision ist, dem Patienten, aber auch dem HomeCare-Anbieter eine massgeschneiderte Lösung zu bieten. Ein Produkt muss jeden Anwender seine Krankheit vergessen lassen.

## Zu den Personen



Dr. Markus Toscan (MT) ist seit 14 Jahren Managing Director Sleep & Respiratory Care bei der Firma Philips AG Respironics.



Erich Reithaar (ER) arbeitet seit 2009 bei Löwenstein Medical Schweiz AG (ehemals Weinmann) und übernahm 2011 die Geschäftsleitung.



Giuseppe Ferdinando Liuzzo (GL) arbeitet seit 2009 bei ResMed und hat im Sommer 2017 die Geschäftsführung des Unternehmens übernommen.

# Dr. Spielmanns: Stimmt's, dass ...?

Fakt, oder doch ein Schlafapnoe-Mythos?

PD Dr. med. Marc Spielmanns klärt auf.

*Stimmt's, dass...*

*...Frauen nur in seltenen Fällen eine obstruktive Schlafapnoe entwickeln?*

**Dr. Spielmanns:**

Es ist richtig, dass prozentual gesehen mehr Männer als Frauen am Schlafapnoe-Syndrom leiden. Jeder und jede, unabhängig von Geschlecht, Gewicht und Lebensalter, kann jedoch eine obstruktive Schlafapnoe entwickeln.

*Stimmt's, dass...*

*...eine obstruktive Schlafapnoe nur mittels eines Aufenthalts in einem Schlaflabor richtig diagnostiziert werden kann?*

**Dr. Spielmanns:**

Es gibt auch ambulante Schlafuntersuchungen. Bei diesen misst ein tragbares Gerät verschiedene Körperfunktionen des Betroffenen während des Schlafs zu Hause. Die Daten zu Herz-tätigkeit, Sauerstoffgehalt im Blut und Atembewegungen werden im Gerät gespeichert und später von einer Ärztin oder einem Arzt ausgewertet. Im Schlaflabor werden zusätzlich Hirnströme aufgezeichnet, die Aufschluss über Aufwachreaktionen, Schlaftiefe und -qualität geben.

*Stimmt's, dass...*

*...ein Kind, dem die Mandeln entfernt wurden, später nie an einer obstruktiven Schlafapnoe erkranken wird?*

**Dr. Spielmanns:**

Bei Kindern mit obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom werden oft frühzeitig die Mandeln entfernt. Doch selbst wenn die Mandeln im Kindesalter operativ entfernt wurden, bedeutet dies nicht, dass es im Erwachsenenalter nicht erneut zu einer Erkrankung kommen kann.

*Stimmt's, dass...*

*...wer nachts eine CPAP-Maske trägt, sich keinen Bart wachsen lassen sollte?*

**Dr. Spielmanns:**

CPAP-Patienten müssen nicht auf Gesichtsbehaarung verzichten. Einige Masken sind bei Gesichtsbehaarung zwar besser geeignet als andere, die Abdichtung und der Komfort können aber trotzdem gewährleistet werden.



**Zur Person**

PD Dr. med. Marc Spielmanns ist ärztlicher Direktor ad interim sowie Chefarzt für Pulmonale Rehabilitation des Zürcher RehaZentrums in Wald.

Stimmt's, dass...

...obstruktive Schlafapnoe durch die Reduktion des eigenen Körpergewichts geheilt werden kann?

Stimmt's, dass...

...es keine Rolle spielt, ob sich Betroffene für eine CPAP-Mund-Nasen-Maske oder eine reine Nasenmaske entscheiden?

**Dr. Spielmanns:**

Bei leichten Formen der Erkrankung kann die Reduktion von Übergewicht zu einer normalisierten Atmung führen. Und das allgemeine Wohlbefinden profitiert ohnehin. Da Übergewicht meistens aber nicht die einzige Ursache für eine obstruktive Schlafapnoe ist, wird eine CPAP-Therapie trotzdem empfohlen.

**Dr. Spielmanns:**

Patienten, die nachts durch den Mund atmen, wird in den meisten Fällen eine Mund-Nasen-Maske empfohlen. Da bei dieser Art von Maske erfahrungsgemäss mehr Maskenlecks auftreten, können Patienten, die gut durch die Nase atmen können, auf eine reine Nasen-Maske ausweichen, um dieses Problem zu umgehen. Allgemein muss an dieser Stelle festgehalten werden, dass jeder Patient und jede Patientin individuelle Bedürfnisse hat und letztendlich die persönlichen Vorlieben ausschlaggebend sind. Das diplomierte Pflegefachpersonal von LUNGE ZÜRICH berät Schlafapnoe-Patienten bei der Wahl und Anpassung der CPAP-Maske sowie bei der Entscheidung für ein CPAP-Gerät.

Stimmt's, dass...

...Alkohol beim Einschlafen hilft?

**Dr. Spielmanns:**

Alkohol mag zwar beim Einschlafen helfen, jedoch verstärkt er das Schnarchen und die Atemstörungen im Schlaf. Generell sollten Betroffene auf den abendlichen Alkoholkonsum sowie auf Schlaftabletten und Rauchen verzichten.



CARA

Der Zukunft  
ins Gesicht blicken.



# Das HOMEX-Trainingsprogramm für COPD-Patienten

Für Menschen mit einer COPD-Erkrankung ist regelmässiges Krafttraining zur Erhaltung der Muskulatur und folglich zum selbstbestimmten und besseren Leben unerlässlich. Damit die Trainingseinheiten möglichst effektiv und einfach in den Alltag integriert werden können, haben Fachpersonen der Universität Zürich das HOMEX-Trainingsprogramm entwickelt. Was sich hinter HOMEX verbirgt und wie Sie an der HOMEX-Studie teilnehmen können, erfahren Sie hier.

Regelmässiges Krafttraining zur Erhaltung und Stärkung der Muskulatur ist bei Personen, die an COPD erkrankt sind, besonders wichtig. Jedoch haben aktuell noch wenig Betroffene Zugang zu einem für sie passenden und regelmässigen Krafttraining. Manchmal ist der Weg in ein Fitnesscenter oder zu einem Physiotherapeuten zu beschwerlich oder die erlernten Übungen können zu Hause nicht ins tägliche Leben integriert werden.

## **Das HOMEX-Trainingsprogramm und die Studie**

Angesichts dieses Hintergrunds hat ein Team aus Ärzten, Psychologen, Wissenschaftlern und Physiotherapeuten des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich das HOMEX-Trainingsprogramm speziell für COPD-betroffene Personen entwickelt. HOMEX steht für «Home Exercise», zu Deutsch: Heimtraining. Mit einer begleitenden Studie sollen die Auswirkungen des HOMEX-Trainingsprogrammes auf Lebensqualität, Atemnot und körperliche Leistungsfähigkeit bei Personen mit COPD wissenschaftlich untersucht werden. Studienteilnehmende werden zufällig in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt: Die Trainingsgruppe, die während eines Jahres das HOMEX-Trainingsprogramm selbstständig bei sich zu Hause mit Unterstützung eines Betreuers absolviert, und die Kontrollgruppe, die kein Trainingsprogramm durchführt.

## **Kurze, aber regelmässige Trainingseinheiten**

Gemäss Dr. Anja Frei, Oberassistentin und Leiterin der HOMEX-Studie am EBPI, setzt das Forschungsteam den Fokus auf ein umfassendes und gut begleitetes Trainingsprogramm, das ohne zusätzliche Geräte und somit optimal zu Hause durchführbar ist.

Alle Teilnehmenden werden von einem persönlichen Betreuer individuell und zu Hause in die Übungen eingeführt. Für das HOMEX-Trainingsprogramm braucht es lediglich einen Stuhl und Trainingsbänder, welche die Studienteilnehmenden zur Verfügung gestellt bekommen. An sechs Tagen werden während 15 bis 20 Minuten verschiedene Kräftigungsübungen absolviert. Jede Übung ist auf einer Trainingskarte illustriert. Insgesamt gibt es 38 Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Beinen, Armen und Rumpf, die in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und mit unterschiedlicher Anzahl Wiederholungen absolviert werden können. Für einen optimalen Trainingsaufbau gibt die mitgelieferte Trainingsagenda vor, wann welche Körperpartie trainiert wird. Darin werden auch die Trainingsverläufe, die kurz- und langfristigen Ziele sowie die Erfolge oder eventuelle Rückschläge dokumentiert, die regelmässig mit dem persönlichen Betreuer besprochen werden.

### Strukturiert und begleitet

Die Teilnehmenden der Trainingsgruppe absolvieren das Trainingsprogramm während 12 Monaten bei sich zu Hause. In dieser Zeit werden sie von ihrem persönlichen Betreuer instruiert, begleitet und unterstützt. Entsprechend ist ein individuelles, auf jeden Teilnehmer abgestimmtes Trainingsprogramm möglich. Vorgesehen sind drei Hausbesuche während der ersten zwei Monate und regelmässige Telefongespräche mit dem Betreuer während des Jahres. Somit ist gewährleistet, dass die Übungen richtig ausgeführt und allfällige Motivationsschwierigkeiten gemeinsam mit dem Betreuer überwunden werden können.

### Studienteilnehmende gesucht

Für die begleitende HOMEX-Studie sucht die Universität Zürich 120 Teilnehmende, die an COPD erkrankt und mindestens 40 Jahre alt sind und in den vergangenen zwei Jahren an keiner ambulanten oder stationären Lungenrehabilitation teilgenommen haben. Interessierte sollten motiviert sein, regelmässig zu Hause zu trainieren und bei Beginn sowie nach einem Jahr an Messungen zu ihrem Gesundheitszustand, zur Lebensqualität und körperlichen Leistungsfähigkeit teilzunehmen. Bei Studienbeginn werden sie zufällig entweder in die Trainingsgruppe oder Kontrollgruppe eingeteilt.

### Teilnehmerprofil

- Sie sind an COPD erkrankt.
- Sie sind mindestens 40 Jahre alt.
- Sie haben in den vergangenen zwei Jahren nicht an einer ambulanten oder stationären pulmonalen Rehabilitation (Lungenrehabilitation) teilgenommen und haben auch aktuell keine Teilnahme geplant.
- Sie sind motiviert, sechs Mal wöchentlich ein 15- bis 20-minütiges körperliches Training zu absolvieren.



*«Durch das tägliche Training der HOMEX-Studie fühle ich mich mobiler und sicherer im Alltag. Zusammen mit meinem Betreuer habe ich die Trainingseinheiten auf mich angepasst und werde von ihm optimal unterstützt.»*

Elsbeth Wyss, Horgen, COPD-Patientin  
und HOMEX-Studienteilnehmerin



### Auskunft

Möchten Sie mehr über das HOMEX-Projekt und bisherige Erfahrungen wissen? Dann melden Sie sich jetzt an und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Dabei helfen Sie, ein neues Trainingsprogramm wissenschaftlich zu etablieren, damit in Zukunft auch andere COPD betroffene Menschen davon profitieren können. Anmeldung und weitere Informationen unter:  
T 077 493 39 92, ramonamaria.mueller@uzh.ch

### Zum Forschungsteam

Das HOMEX-Forschungsteam des EBPI der Universität Zürich, das mit viel Freude und Enthusiasmus das HOMEX-Trainingsprogramm entwickelte und die begleitende Studie durchführt, setzt sich zusammen aus Dr. Anja Frei (Epidemiologin und Psychologin), Kaba Dalla Lana (BSc, dipl. Physio- und Lungenrehabilitationstherapeutin), Dr. Thomas Radtke (Bewegungswissenschaftler), Ramona Müller (MSc, dipl. Physiotherapeutin), Prof. Dr. Milo Puhan (Epidemiologe und Institutsdirektor) und Ursula Schafroth (dipl. Pflegefachfrau HF).

# Eine COPD-Patientin gibt Gas: zu Besuch bei Jacqueline Fisler

COPD – so lautete die Diagnose vor drei Jahren bei Jacqueline Fisler. Ihre Freude am Leben wurde damit aber nicht gemindert. Beim Hausbesuch von LUNGE ZÜRICH erzählt die Optimistin von den grossen und kleinen Männern in ihrem Leben, ihrer Liebe zu grossen Motorfahrzeugen und erklärt, wieso sie sich in Zukunft besser um ihre Gesundheit kümmern möchte.

«Fühlen Sie sich wie zu Hause», sagt Jacqueline Fisler zur Begrüssung und drückt Fabienne Lässer, Pflegefachfrau von LUNGE ZÜRICH, einen warmen Kaffee in die Hand. Die beiden nehmen am Tisch in der Mitte des Wohnzimmers Platz. Der Raum lädt zum Verweilen ein: Die Wände sind liebevoll mit Souvenirs aus vergangenen Jahren geschmückt, aus dem Radio erklingt fröhliche Popmusik und vom Fenster aus grüsst der sagenhafte Ausblick über die Dächer von Zürich. Auf dem Tisch befinden sich frische Gipfeli, Milch und Zucker sowie der mobile Sauerstoffkonzentrator von Fisler. Seit gut drei Jahren wird die COPD-Patientin auf ihrem Lebensweg vom Konzentrator begleitet – und somit auch von LUNGE ZÜRICH.

Fabienne Lässer kennt die schlagfertige Zürcherin bereits von einem vorhergehenden Beratungstermin. Sie fragt nach dem allgemeinen Befinden, dem Sauerstoff- sowie Medikamentenbedarf. Es folgt eine Messung des Sauerstoffgehalts im Blut sowie der obligatorische Belastungstest, was so viel bedeutet wie: Treppensteigen – mit und ohne zusätzlichen Sauerstoff. Voller Ehrgeiz erklimmt Fisler Stufe um Stufe. Dass sie sich von ihrer Krankheit nicht unterkriegen lässt, ist ihr anzumerken. Zurück am Wohnzimmertisch ist sie trotzdem froh, eine kurze Verschnaufpause einlegen zu können. Zeit, um sich etwas auszutauschen – unabhängig von der Erkrankung.

## «Mir münd nöd pressiäre»

Fisler erzählt von ihren Urlaubsplänen im Herbst: Eine Woche wird sie mit ihrem «kleinen Mann» verbringen, die andere mit

ihrem «grossen Mann», wie sie ihren Enkelsohn Tristan und ihren langjährigen Lebenspartner Max liebevoll nennt. Nach Österreich soll es mit dem Enkelkind gehen, mit dem sie regelmässig ihre Freizeit verbringt. Das «Schlächli» in der Nase seiner Grossmutter stört den Achtjährigen nicht. «Grosi, mir münd nöd pressiäre», erklärt Tristan, wenn die COPD seiner Grossmutter wieder einmal den Atem raubt. Mit einer Selbstverständlichkeit hilft er ab und zu sogar bei der Filterreinigung des Konzentrators.

Die zweite Urlaubswoche wird spontan geplant. Vermutlich werden Max und sie die Schweiz mit dem Töff erkunden.



## Zur Person

Jacqueline Fisler wurde 1959 in Zürich geboren. Gemeinsam mit ihrem Partner Max, mit dem sie seit 26 Jahren zusammen ist, lebt sie im achten Stock eines Mehrfamilienhauses im Zürcher Kreis 3.





«Ein paar Unterhosen, Socken und ein T-Shirt zum Wechseln – mehr brauch ich nicht», schmunzelt die 59-Jährige. Der mobile Sauerstoffkonzentrator und der notwendige zusätzliche Akku finden selbstverständlich auch noch ein Plätzchen in diesem moderaten Gepäck. Ihre Liebe für motorbetriebene Fahrzeuge entdeckte sie bereits als junges Mädchen. Ihr Vater, ein Lastwagenchauffeur, nahm seine Tochter des Öfteren auf Dienstfahrten mit. Da der Apfel bekanntlich nicht weit vom Stamm fällt – oder wie in diesem Fall: der Lastwagen nicht weit von der Garage parkt – dreht sich auch die Welt von Jacqueline Fisler hauptsächlich um grosse, brummende Lastfahrzeuge.

### LKWs soweit das Auge reicht

Ihre Leidenschaft für diese «Brummis» ging sogar so weit, dass sie ihr Hobby zum Beruf machte. «Mein momentaner Beruf? Den Chef auf die Palme bringen», lacht sie. Tatsächlich ist sie

mit einem 80-Prozent-Pensum Angestellte beim ERZ, Entsorgung und Recycling Zürich. Der Grossteil ihrer Aufgaben – wie könnte es auch anders sein – dreht sich um die Einsätze der Kehrrichtwagen. In ihrem Arbeitsumfeld fühlt sich der LKW-Fan wohl und verstanden. Ihre Arbeitskollegen, die zu Dreivierteln aus männlichen Vertretern bestehen und die Fisler mit einem Augenzwinkern als «mini Männä» bezeichnet, reagieren mit Verständnis auf das mobile Sauerstoffgerät. Diese Normalität und das Gefühl der Ebenbürtigkeit geben ihr Kraft und Zuversicht.

Vor wenigen Jahren verwirklichte Fisler ihren Traum des eigenen Lastwagens. Zusammen mit ihrem Partner kaufte sie sich einen Oberleitungsbauwagen der Marke «Saurer» mit Jahrgang 1954, den sie während dreieinhalb Jahren eigenständig restaurierten. Das Paar macht damit regelmässig «Usflügeli» und nimmt an «Saurer-Familientreffen» teil, bei denen sich



mehrmals im Jahr über 300 Besitzer mit ihren Saurer-Lastwagen irgendwo in der Schweiz treffen. Den kleinen Tristan hat das Lastwagen-Fieber ebenfalls gepackt. Er begleitet seine Grosseltern gerne auf Spritztouren und kann es kaum erwarten, in ein paar Jahren selber hinter dem Steuer zu sitzen. Einen Moment, den die Sachbearbeiterin nicht verpassen will: «Deswegen passe ich jetzt besser auf meine Gesundheit auf, denn ich will so lange wie möglich für Tristan da sein.»

### In guten Händen

Dass die Lungengesundheit der COPD-Patientin langfristig stabil bleibt, dafür sorgt auch die Lungenfachärztin Frau Dr. Achermann. Alle paar Monate vereinbart Fisler einen Kontrolltermin im Spital Limmattal. Seit gut sechs Jahren ist sie ihre Patientin: «Während einer solchen Zeit baut man eine Beziehung zueinander auf», sagt Fisler und ergänzt: «Insbesondere die mensch-

liche und bodenständige Art von Dr. Achermann schätze ich sehr.» Die Lungenfachärztin betreut sie in allen medizinischen Aspekten rund um ihre Lunge. Ändert sich in Bezug auf die Sauerstoffversorgung etwas, wird dies mit LUNGE ZÜRICH entsprechend koordiniert. Für Fisler funktioniert dieses Zusammenspiel sehr gut: «Ich fühle mich rundum gut betreut.»

Der Hausbesuch von Fabienne Lässer wird vermutlich der letzte dieses Jahr sein. Der Konzentrador ist in Takt, die gemessenen Werte bewegen sich im normalen Rahmen und Fisler ist guten Mutes. Es ist Freitag, ihr arbeitsfreier Tag. «Heute gönne ich mir etwas Wellness», schmunzelt sie und unterstreicht damit ihren Vorsatz, sich in Zukunft mehr um sich selbst und ihre Gesundheit zu kümmern. Etwas Entspannung gehört ebenso zu einem ausgewogenen Lebensstil, wie gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung. Denn die Welt gehört denen, die sie geniessen – und das tut Jacqueline Fisler allemal.

## «Ich versuche, den Patienten mit Empathie zu begegnen»

Im Interview erklärt Fabienne Lässer, was sie an der Arbeit mit Patienten wie Jacqueline Fisler schätzt, wieso sie sich für den Beruf Pflegefachfrau entschieden hat und welche Charaktereigenschaften diese Tätigkeit erfordert.

*Frau Lässer, was mögen Sie an Ihrer Arbeit bei LUNGE ZÜRICH?*

Bevor ich zu LUNGE ZÜRICH kam, habe ich als Pflegefachfrau in einem Spital gearbeitet. Im Gegensatz zu meiner damaligen Tätigkeit habe ich heute bei LUNGE ZÜRICH einen viel engeren und

intensiveren Kontakt zu den Patienten. Da bei uns jede Pflegefachfrau eine bestimmte Region in Zürich betreut, komme ich mehr oder weniger immer mit denselben Patienten in Berührung, wodurch sich mit der Zeit eine gute Beziehung aufbauen lässt. Ausserdem schätze ich die Abwechslung zwischen Büroarbeiten und den Ausseneinsätzen in Form von Hausbesuchen sehr.

*Nebst der Arbeit in der Beratungsstelle machen Sie wöchentlich Hausbesuche bei Patienten – was gefällt Ihnen an diesen Ausseneinsätzen? →*



### Zur Person

Fabienne Lässer berät und betreut Patienten mit einer Sauerstofftherapie in der Beratungsstelle Pfingstweidstrasse sowie auf Hausbesuchen. Die diplomierte Pflegefachfrau HF arbeitet seit April 2018 für LUNGE ZÜRICH.



Fabienne Lässer  
mit Jacqueline Fisler  
beim Hausbesuch.

Ich mag es, mir Zeit für die Patienten nehmen zu können und die Geschichten hinter den Menschen zu erfahren. Bei den Hausbesuchen steht die Sauerstoff-Therapiekontrolle im Vordergrund. Aber jeder Patient und jede Patientin hat individuelle Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche. Ich versuche stets, sie dort abzuholen, wo sie gerade sind, und schenke ihnen gerne ein offenes Ohr, auch wenn es sich nicht um das Thema «Sauerstoff» handelt. Darin liegt zugleich die Herausforderung, denn es braucht trotzdem eine gewisse Struktur und ein gutes Zeitmanagement meinerseits, um die vier bis fünf Hausbesuche pro Tag termingetreu und umfassend abzuwickeln.

#### *Was ist Ihnen beim Umgang mit Patienten wichtig?*

Ich versuche, den Patienten mit Empathie zu begegnen und sie mit einer positiven, wertschätzenden und motivierenden Art auf ihrem Weg zu begleiten. Ausserdem kommuniziere ich mit den Patienten stets auf Augenhöhe, im Gegenzug

erwarte ich von ihnen, dass sie mich ebenfalls mit Respekt behandeln und mit mir offen über ihre Therapie sprechen – auch wenn sie beispielsweise die Anweisungen des Arztes nicht eins zu eins umgesetzt haben oder wenn ihnen das Sauerstoffsystem Mühe bereitet.

#### *Hinsichtlich Sauerstoffversorgung sind Sie das Bindeglied zwischen Arzt und Patient – wie sieht der Prozess der Sauerstoffverordnung beim Arzt bis hin zur Sauerstofftherapie zu Hause aus?*

In einem ersten Schritt schickt uns der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin das ausgefüllte Verordnungsformular zu. Danach nehmen wir mit dem Patienten oder der Patientin telefonisch Kontakt auf, um erste Fragen nach dem aktuellen Gebrauch der Sauerstofftherapie zu klären – beispielsweise wie lange und bei welchen Tätigkeiten zusätzlicher Sauerstoff benötigt wird, oder ob man häufig verweist. Auf diese Weise kann geklärt werden, welches Sauerstoffsystem sich am besten eignet. Anschliessend bestellen wir den entspre-

chenden Sauerstoff beim Lieferanten und lassen diesen direkt zum Patienten liefern. Beim darauffolgenden Hausbesuch, der spätestens 14 Tage nach der Lieferung erfolgt, erklären wir den Patienten die Funktionsweise des Geräts, klären administrative sowie sauerstoffbezogene Fragen und geben ihnen Tipps zur Handhabung, Reinigung und zum Umgang mit Sauerstoff im Alltag.

## «Erfreuliche Gespräche mit den Patienten sind das Salz im Alltag»

KD Dr. med. Eva Achermann, behandelnde Lungenfachärztin von Jacqueline Fisler, beantwortet im Interview Fragen zu den Themen Patienten-Arzt-Beziehung und -Kommunikation sowie zur Zusammenarbeit mit LUNGE ZÜRICH.

*Frau Dr. Achermann, wieso haben Sie sich für das medizinische Fachgebiet der Lunge entschieden?*

Pneumologie ist ein abwechslungsreiches und buntes Fachgebiet: Zum einen gibt es chronische Erkrankungen wie COPD und Asthma, bei denen man die Patienten langfristig begleitet. Man befasst sich aber auch mit akuten Erkrankungen wie Lungenentzündung und Bronchitis. Das Krankheitsspektrum ist allgemein sehr breit, sei es Schlafapnoe, chronischer Husten, seltene Krankheiten wie Sarkoidose oder Lungenkrebs. Als Folge dieser Spannweite findet ein interdisziplinärer Austausch mit Fachärzten anderer medizinischer Gebiete wie Onkologie, Immunologie oder Kardiologie statt, was den Alltag zusätzlich spannend und interessant macht.

*Die Diagnose «COPD» ist für viele Patienten ein schwerer Einschnitt in ihrem bisherigen Leben. Auf was achten Sie bei der Kommunikation der Diagnose?*

Einige Patienten erschrecken, wenn ich die Diagnose COPD eröffne. Ein klärendes

Gespräch über das Stadium der Erkrankung und die therapeutischen Möglichkeiten relativiert die erste Schreckreaktion meistens rasch. Andere Patienten sind erleichtert, wenn sie realisieren, dass es eine konkrete Ursache für ihre Atemnot gibt. Einerseits ist es wichtig zu vermitteln, dass es sich um eine chronische Erkrankung handelt, welche die Patienten ein Leben lang begleiten wird. Andererseits kann die Lebensqualität der Betroffenen durch die heute verfügbaren Medikamente und zusätzlichen Massnahmen wie Rauchstopp, körperliches Training und Sauerstofftherapie oft erhalten werden.

*Jacqueline Fisler ist seit sechs Jahren Ihre Patientin – welche Rolle nimmt die Patienten-Arzt-Beziehung in Ihrem beruflichen Alltag ein?*

Sie ist zentral für das Gelingen einer Therapie: Wenn ein Patient keine gute Beziehung zum behandelnden Arzt hat, vertraut er auch nicht auf den Erfolg der Therapie. Je länger und je besser man einen Patienten kennt, desto differen-

zierter kann auf dessen Bedürfnisse eingegangen werden. Beiläufig erfährt man auch private Details und realisiert, dass das Gegenüber nicht nur Patient, sondern ein interessanter Zeitgenosse ist. Umgekehrt gebe auch ich Privates von mir preis, zum Beispiel meine Liebe zu Katzen, was an den zahlreichen Fotos im Sprechzimmer kaum zu übersehen ist. So ergeben sich immer wieder erfreuliche Gespräche, die das Salz im Alltag sind.

*Was für eine Beziehung pflegen Sie zu LUNGE ZÜRICH?*

Mit LUNGE ZÜRICH arbeite ich seit den 90er-Jahren zusammen. Patienten, die mehr Sauerstoff benötigen als jener in der Umgebungsluft, verschreibe ich Heimsauerstoff. Dieser wird durch LUNGE ZÜRICH unkompliziert und rasch organisiert. Die zweite Patientengruppe, die ich zusammen mit LUNGE ZÜRICH betreue, leidet an einer Schlafapnoe und benötigt eine CPAP-Beatmung. Nach meiner schriftlichen Verordnung werden die Betroffenen zur Geräteanpassung aufgebeten. Die Zusammenarbeit mit LUNGE ZÜRICH erlebe ich als konstruktiv und unkompliziert.



### Zur Person

KD Dr. med. Eva Achermann ist leitende Ärztin im Spital Limmattal für innere Medizin und Pneumologie. Seit über zehn Jahren ist sie zudem als Lehrbeauftragte der Universität Zürich tätig.

# Zäher Schleim in der Lunge? Diese Tricks schaffen Abhilfe

Leiden Sie unter verstärkter Schleimbildung in der Lunge, die Ihre Atemnot verschlimmert? Die diplomierte Physiotherapeutin Florence Andres erklärt, wie der zähe Schleim nach oben geschafft werden kann und welche Hilfsmittel dabei unterstützend eingesetzt werden können.

«Insbesondere während der Erkältungssaison leiden Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten vermehrt unter zäher Schleimbildung in den Atemwegen», erklärt Florence Andres, diplomierte Physio- und Lungenrehabilitationstherapeutin vom Zürcher RehaZentrum Davos. Dieser störende Schleim verschlimmert die Atemnot und birgt ein erhöhtes Risiko für Infektionen. Bakterien vermehren sich im Schleim rasant – ein wahres «Chäferfest».

## Vorbeugung vor Infektionskrankheiten

Damit sich Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten im Winter gar nicht erst mit einer Grippe oder anderen Infektionskrankheit anstecken, ist die Infektprophylaxe essenziell. So bieten Impfungen – beispielsweise gegen die Grippe oder Pneumokokken – einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Aber auch die Einhaltung von Hygienemassnahmen wie Abstand zu erkrankten Personen halten oder regelmässiges Händewaschen helfen, das Risiko einer Ansteckung zu minimieren (siehe Artikel «Richtige Hygiene in der Grippe- und Erkältungszeit», Seite 33). Eine gesunde und bedarfsdeckende Ernährung mit genügend Vitaminen und Eiweiss sowie ausreichend Bewegung an der frischen Luft tragen ebenso dazu bei, das Immunsystem zu stärken und eine Sekretbildung zu vermindern.

## Sekretmobilisation

Sitzt das Sekret in der Lunge fest, gibt es verschiedene Husten- und Atemtechniken, um den Schleim aus den Bronchien zu transportieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei Vari-

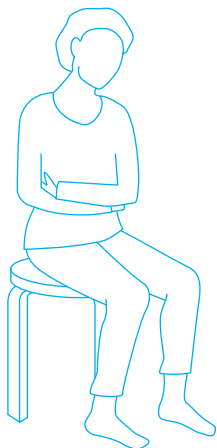
anten, die Ihnen die sogenannte Sekretmobilisation erleichtern. Personen mit chronischer Bronchitis sollten diese Techniken in den Alltag integrieren und regelmässig durchführen. Dadurch können Betroffene besser durchatmen und verspüren einen verminderten Hustenreiz. Zusätzlich treten weniger Infekte auf, da sich Krankheitserreger nicht ausbreiten können.

## Florence Andres empfiehlt

- Genug trinken: Der Schleim kann besser abtransportiert werden, wenn er dünnflüssig ist. Trinken Sie deshalb mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag.
- Inhalation: Führen Sie mindestens 30 Minuten vor der Sekretmobilisation eine Feuchtinhalation durch oder inhalieren Sie mit Ihrem bronchienerweiternden Medikament. Die Lunge wird dadurch besser belüftet und die Sekretmobilisation erleichtert.
- Aktiv bleiben: Bleibt der Erfolg nach der Durchführung der Sekretmobilisation aus, kann Bewegung wie Fahrradfahren, Treppensteigen oder Spazieren helfen, das Sekret zu lockern. Auch ein warmes Getränk oder eine warme Dusche kann das Sekret lösen.
- Seien Sie geduldig: Der Eintritt der auflockernden Wirkung benötigt manchmal bis zu 30 Minuten oder länger.

### Sekretmobilisation Variante A

Diese Technik eignet sich, wenn das Sekret zentral in den Bronchien sitzt und Sie es bei fester Ausatmung brodeln oder ganz oben im Hals spüren und raustransportieren möchten.



#### Ausgangsstellung

Machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Um beim Ausatmen mitzuhelfen, können Sie die Arme zur Unterstützung vor dem Bauch überkreuzen und die Rippen umfassen.

#### Schritt 1

Atmen Sie tief durch die Nase ein.

#### Schritt 2

Versuchen Sie, Ihren Atem während drei Sekunden zu halten und anschliessend nochmals etwas tiefer einzuatmen.

#### Schritt 3

Atmen Sie mit einer hauchenden Atmung mit offenem Mund aus, als ob Sie einen Spiegel anhauchen möchten. Atmen Sie anschliessend gleich ein zweites Mal mit stärkerem Hauchen aus. Beim ersten Ausatmen löst sich das Sekret, beim zweiten wird es in den Mund transportiert.

#### Schritt 4

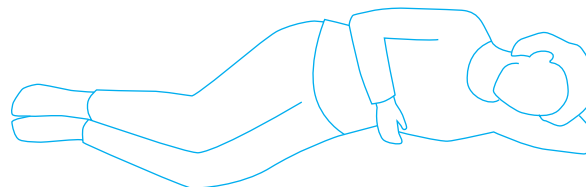
Spucken Sie das Sekret in ein Papiertaschentuch.

#### Schritt 5

Warten Sie einen Augenblick und wiederholen Sie das Ganze noch ein- oder zweimal, bis sich das gesamte Sekret löst. Waschen Sie sich anschliessend gründlich die Hände.

### Sekretmobilisation Variante B

Wenn das Sekret tiefer oder weiter aussen in den Bronchien liegt, dann ist die Technik der langsamen Ausatmung mit der Lippenbremse und anschliessendem feinen Hauchen mit offenem Kehildeckel sinnvoll. So kann das Sekret zuerst zentralisiert werden, um es anschliessend mit der Technik «Variante A» rauszuschaffen.



#### Ausgangsstellung

Machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Sie können sich auch bequem seitlich hinlegen und die Seite wechseln, wenn Sie die Übung wiederholen.

#### Schritt 1

Atmen Sie tief durch die Nase ein und versuchen Sie, Ihren Atem während drei Sekunden anzuhalten.

#### Schritt 2

Atmen Sie nun etwa die Hälfte der eingeatmeten Luft dosiert mit der Lippenbremse (siehe Box, Seite 32) aus. Öffnen Sie danach den Mund und hauchen Sie stossweise die restliche Luft aus, als würden Sie einen Spiegel anhauchen.

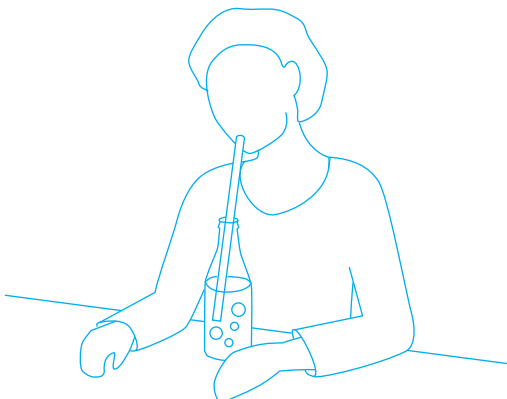
#### Schritt 3

Wiederholen Sie diesen Vorgang circa zehnmal, bis Sie das Sekret im Hals spüren. Wenn Sie das Sekret spüren, können Sie anschliessend Variante A durchführen.

### Hilfsmittel zur Sekretmobilisation

Bei einer regelmässigen Anwendung von oszillierenden Atemhilfsmitteln kann festsitzendes Sekret mobilisiert und das Abhusten erleichtert werden. Oszillation bedeutet Schwingung, das heisst, beim Ausatmen in diese Geräte entstehen Druckschwankungen, die als Vibrationen wahrgenommen werden und sich auf die Atemwege übertragen. Diese Vibration hilft, das Sekret in Bewegung zu bringen und es flüssiger zu machen, wodurch sich das Sekret einfacher von den Lungenbläschen lösen kann. Somit steigt die Belüftung der Lunge bis in die kleinsten Lungenareale. Insbesondere wenn das Sekret sehr schlecht mobilisierbar ist, eignet sich die Anwendung vor der Ausführung der Sekretmobilisations-Techniken.

Eine einfache Form eines solchen Gerätes stellt die «Blubberflasche» dar. Sie können diese ganz einfach selbst zusammenbauen: Füllen Sie dafür eine handelsübliche 0,5 Liter PET-Flasche halbvoll mit Wasser. Setzen Sie sich aufrecht mit abgestützten Ellbogen an einen Tisch. Nehmen Sie tief Luft und atmen Sie durch einen dickeren Strohhalm mit einem Durchmesser von circa einem Zentimeter und etwa 30 Zentimeter Länge möglichst konstant und langsam in das Wasser aus, sodass es blubbert. Die Physiotherapeutin fügt hinzu: «Am meisten Erfolg erzielen Sie, wenn Sie zwei- bis dreimal täglich fünf bis zehn Minuten blubbern. Der Widerstand kann durch die Höhe des Wassers individuell angepasst werden. Das Ziel ist, dass Sie die Übung während den fünf bis zehn Minuten gut durchführen mögen. Ist Ihnen der Widerstand zu streng, reduzieren Sie den Wasserstand. Falls er zu leicht ist, füllen Sie etwas Wasser nach. Es soll ein angenehmer Widerstand entstehen. Denken Sie an die Hygiene und vergessen Sie nicht, das Wasser täglich zu erneuern und den Strohhalm sowie die Flasche heiss auszuspülen oder auszuwechseln.» Ausgebildete Physio- und Lungenrehabilitationstherapeuten informieren Sie gerne über weitere Hilfsmittel und deren Wirkungsweisen.



### Zur Person

Florence Andres ist diplomierte Physiotherapeutin FH und Lungenrehabilitationstherapeutin im Zürcher RehaZentrum Davos.

### Lippenbremse

Bei Anstrengung können Sie die Lippenbremse anwenden: Dazu spitzen Sie die Lippen, wie beim Pfeifen. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern. Atmen Sie ausserdem wenn immer möglich durch die Nase ein. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft.

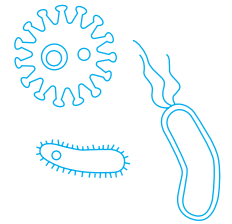


### Auskunft

Sie sind auf der Suche nach einer Lungenrehabilitationstherapeutin? Unter folgendem Link finden Sie ausgebildete Therapeuten: [www.igptr.ch/prt-therapeutinnen](http://www.igptr.ch/prt-therapeutinnen)



# Richtige Hygiene in der Grippe- und Erkältungszeit



Die Saison für Grippe und Erkältung hat bereits begonnen. Die richtige Hygiene ist in dieser Zeit besonders wichtig, denn durch die Befolgung einiger einfacher Hygieneregeln können Sie sich und andere vor der Grippe und weiteren ansteckenden Krankheiten schützen.

## Hände gut, alles gut

Ein Grossteil der Viren und Bakterien wird über unsere Hände übertragen. Richtiges Händewaschen reduziert die Zahl der Keime um 90 Prozent und ist daher eine wirksame Prävention vor Ansteckungen. Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände regelmässig und halten Sie die Hände vom Gesicht entfernt. Die richtige Waschtechnik können Sie in der Videoanleitung vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) erlernen: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch).

## Hatschi!

Nehmen Sie beim Husten oder Niesen Abstand von Ihren Mitmenschen und drehen Sie sich von ihnen ab. Halten Sie sich ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Verwenden Sie das Taschentuch nur einmal und entsorgen Sie es anschliessend in einem Abfalleimer mit Deckel. Husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge, falls Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Wichtig: Waschen Sie sich danach gründlich die Hände.

## Wenn auskurieren, dann richtig!

Hören Sie auf Ihren Körper und bleiben Sie bei ersten Krankheitsanzeichen zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter auf Ihre Mitmenschen übertragen wird. Kurieren Sie sich vollständig zu Hause aus und warten Sie mindestens noch ein bis zwei Tage, nachdem das Fieber abgeklungen ist, bis Sie wieder unter Menschen gehen.

## Heute schon gelüftet?

Lüften Sie Ihre Wohnung und Ihr Büro drei- bis viermal am Tag kräftig durch. Dies ist wichtig, weil Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet und sie anfälliger für Krankheitserreger macht. Frische Luft dagegen stärkt die Schleimhäute, weshalb auch moderate Bewegung im Freien, beispielsweise in Form eines Spazierganges, der Gesundheit guttut.

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

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen

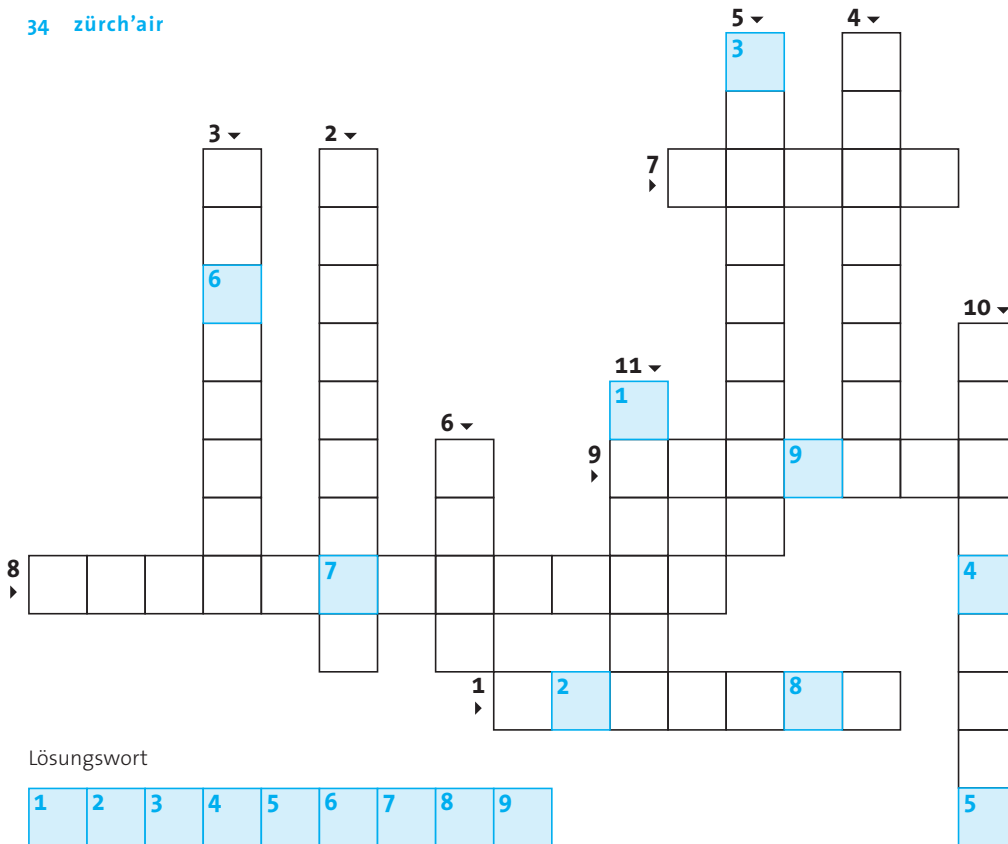


**Carbagas**

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

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

**Air Liquide**  
HEALTHCARE



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Rätsel

- 1 Diese Veranstaltung führt LUNGE ZÜRICH im August 2019 zugunsten lungenkranker Kinder durch.
- 2 Dafür hegt die COPD-Patientin Jacqueline Fisler eine grosse Leidenschaft.
- 3 Dort findet der Eiskletter-Weltcup statt.
- 4 Eisklettergebiet im Kanton Zürich.
- 5 Ziehen sich beim Einatmen von kalter und trockener Luft zusammen.
- 6 Wirksamste Therapie bei Schlafapnoe.
- 7 So heisst die Studie für COPD-Patienten, die von der Universität Zürich entwickelt wurde.
- 8 Wird im 2019 zum ersten Mal vergeben.
- 9 So heisst die Show von LUNGE ZÜRICH mit Stefan Büsser und Helga Schneider.
- 10 Wird zum Eisklettern benötigt.
- 11 LUNGE ZÜRICH existiert im 2019 seit 111...

### Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail mit Betreff «Rätsel» an [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch) oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmeschluss ist der 15. Januar 2019.



### Hauptpreis

2 Eintrittskarten für «Atemlos – Die Show» mit Stefan Büsser und Helga Schneider

### Weitere Preise

5x das beliebte Büchlein «Arzneipflanzen bei Atemwegserkrankungen: Medizin aus der Natur» sowie das dazu passende Memory-Spiel.

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. Barauszahlung oder Umtausch des Gewinns sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





# LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

## Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen  
Tel. 0800 07 08 09  
Fax 044 268 20 20  
beratung@lunge-zuerich.ch

## Hauptsitz und Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse  
Verein Lunge Zürich  
Pfingstweidstrasse 10  
8005 Zürich

## Beratungsstelle Zürich Wilfriedstrasse und Tuberkulose-Zentrum

Verein Lunge Zürich  
Wilfriedstrasse 7  
8032 Zürich

## Beratungsstelle Winterthur

Verein Lunge Zürich  
Rudolfstrasse 29  
8400 Winterthur

## Beratungsstelle Uster

Verein Lunge Zürich  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster

