

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Mai 2018 · Willkommen zurück, lieber Biber!

Mit COPD auf hoher See ¹⁴ / Reisen mit Sauerstofftherapie ¹⁸

Auch mit Schlafapnoe ist ein Camping-Urlaub möglich ²⁰

Rauchstopp: Das Ende einer Lebenslüge ²³



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Gute und schadstoffarme Luft ist keine Selbstverständlichkeit. In der Schweiz können wir uns jedoch glücklich schätzen: Vor allem in der Natur ist die Luftqualität gut. Einen grossen Beitrag dazu leistet der oft umstrittene Biber. Auf den Seiten 6 bis 11 erfahren Sie, wie er für eine gesunde und artenreiche Natur sorgt. Eine Bibersuche lohnt sich insbesondere auch für Patienten mit Lungenkrankungen, da die Wege entlang der Gewässer meist flach und einfach zu begehen sind.

Dass mit der Krankheit COPD nicht nur kurze Spaziergänge, sondern auch längere Reisen möglich sind, zeigt der COPD-Patient Urs Wengi mit seinen Reiseerfahrungen auf. Aber auch Schlafapnoe-Patienten lesen in dieser Ausgabe, wie sie ihre Reisevorkehrungen mit dem CPAP-Gerät am besten treffen.

Zu einer gesunden Luft gehört natürlich auch eine rauchfreie Luft. Maja Zivadinovic erzählt, wie sie ihre Nikotinsucht besiegt hat und dass es ihr als Ex-Raucherin nun viel besser geht. Vielleicht spornt dies unsere rauchenden Leserinnen und Leser an, ebenfalls rauchfrei zu werden?

Ferner möchte ich Sie ermutigen, im Betroffenenrat von LUNGE ZÜRICH mitzuwirken. Details dazu finden Sie auf Seite 27. Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

Herzlichst

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4	Hilft. Informiert. Wirkt.
6	<u>Willkommen zurück,</u> <u>lieber Biber!</u>
12	Schlafapnoe - Alternative Therapiemöglichkeiten
14	Mit COPD auf hoher See
18	Reisen mit Sauerstofftherapie
20	«Auch mit Schlafapnoe ist ein Camping-Urlaub möglich»
23	Rauchstopp: Das Ende einer Lebenslüge
27	Für mehr Lebensqualität - Ihre Meinung zählt
28	Rezept: Durchstarten dank Kohlenhydraten
30	Rätsel

Hilft. Informiert. Wirkt.

Das Ziel von LUNGE ZÜRICH ist die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen und die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten. Kurz: LUNGE ZÜRICH hilft, informiert und wirkt. Als eine von 20 Lungenligen in der Schweiz gehört LUNGE ZÜRICH dem Dachverband Lungenliga Schweiz an.

LUNGE ZÜRICH hilft lungenkranken Menschen.

Seit über 100 Jahren ist LUNGE ZÜRICH für lungenkranke Menschen da. Die Mitarbeitenden von LUNGE ZÜRICH vermitteln den Betroffenen und ihren Angehörigen Sicherheit im Umgang mit ihrer Krankheit und der Therapie und arbeiten eng mit den zuweisenden Ärzten, Spitalern und anderen Gesundheitsorganisationen zusammen. Dadurch können Lungenkranke ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen. LUNGE ZÜRICH ist spezialisiert auf die Lungenkrankheiten COPD, Asthma, Tuberkulose und Schlafapnoe.

LUNGE ZÜRICH informiert rund um Lunge und Luft.

Unser Atmungsorgan, die Lunge, ist unglaublich leistungsstark, gleichzeitig aber auch sehr sensibel. Sind die Lungenbläschen einmal zerstört oder beschädigt, können sie weder geheilt werden, noch wachsen sie nach. Deshalb gilt es, Lungenkrankheiten möglichst früh zu diagnostizieren und richtig zu behandeln. LUNGE ZÜRICH informiert die Bevölkerung über die Wichtigkeit von gesunden Lungen und über Lungenkrankheiten sowie deren Symptome.

LUNGE ZÜRICH wirkt mit diversen Projekten präventiv.

Mit verschiedensten Projekten leistet LUNGE ZÜRICH einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung und Früherkennung von Lungenkrankheiten. Bei Kindern werden die Themen gesunde Lunge und saubere Luft mit dem Projekt «Baumwelten» und der «Kinder-Olympiade» in den Fokus gerückt. Im LuftiBus führt

LUNGE ZÜRICH kostenlose Lungenfunktionstests durch und informiert über Themen rund um Lunge, Atmung und Luft. Zudem unterstützt LUNGE ZÜRICH Forschungsprojekte, um neues Wissen für das frühzeitige Erkennen, Vermeiden und die richtige Behandlung von Lungenkrankheiten zu erhalten. Im Jahr 2017 wurden für die Forschung 630 000 Franken investiert.



Online

www.lunge-zuerich.ch/beratung
www.lunge-zuerich.ch/lunge-luft
www.lunge-zuerich.ch/projekte

Auskunft

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder unserem Engagement? Wir geben Ihnen gerne Auskunft:
T 0800 07 08 09, beratung@lunge-zuerich.ch

Mitgliedschaft

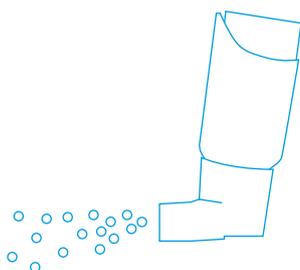
Möchten Sie für CHF 20 Mitglied werden und damit unser Engagement unterstützen?
www.lunge-zuerich.ch/helfen



LuftiBus

Der Präventionsbus von LUNGE ZÜRICH ist seit September 2017 in neuem Gewand unterwegs. Bei mehr als 30 Einsätzen wurden in dieser Zeit über 2600 Lungenfunktionstests im LuftiBus durchgeführt. Wo der LuftiBus als Nächstes Halt macht sowie alles Weitere zum Bus, erfahren Sie auf der LuftiBus-Website.

www.luftibus.ch



Erdmission Asthmakontrolle

Mit «Erdmission Asthmakontrolle» lancieren LUNGE ZÜRICH, das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich sowie das Pharmaunternehmen AstraZeneca eine nationale Informationskampagne, die das Thema Asthmakontrolle auf unkonventionelle Art und Weise aufgreift.

www.lunge-zuerich.ch/asthma-info



zürch'air neu zweimal pro Jahr

In der letztjährigen zürch'air-Ausgabe wurde eine Leserumfrage durchgeführt. Die Rückmeldungen waren insgesamt sehr positiv: Das Magazin gefällt und wird gerne gelesen. Ein Grossteil der Teilnehmenden gab an, dass sie sich zwei Ausgaben pro Jahr wünschen. Gerne kommen wir diesem Wunsch mit einem zusätzlichen Oktober-Magazin nach.

www.lunge-zuerich.ch/magazin

E-Newsletter

Seit vergangenem Jahr verschickt LUNGE ZÜRICH einen E-Newsletter an interessierte Personen. Im regelmässig erscheinenden E-Newsletter informiert LUNGE ZÜRICH über aktuelle und spannende Themen. Abonnieren Sie den E-Newsletter und bleiben Sie das ganze Jahr über informiert.

www.lunge-zuerich.ch

COPD-Newsletter

Mit dem neuen COPD-Newsletter unterstützt LUNGE ZÜRICH Betroffene im Umgang mit ihrer Krankheit. Ärzte-Interviews zu spezifischen Themen, Patienten-Porträts sowie nützliche Tipps werden im Newsletter aufgegriffen. Alle COPD-Patienten der Ostschweizer Lungenligen erhalten den Newsletter dreimal jährlich kostenlos zugestellt. Der COPD-Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen, Appenzell, Thurgau und Zürich.

www.lunge-zuerich.ch/copd-newsletter

Attraktives Kursangebot

Tanzen, kochen oder plaudern: Das Kursangebot von LUNGE ZÜRICH bietet etwas für jeden Geschmack. Ziel der Kurse ist, das Wohlbefinden von Personen mit Lungenkrankheiten zu verbessern und die Gesundheit zu fördern.

www.lunge-zuerich.ch/kurse



Willkommen
zurück, lieber
Biber!





Text: Jon Bollmann, Bilder: Christian und Bettina Kutschenreiter

Er ist Landschaftsgestalter, Holzfäller und Baumeister zugleich:
der Biber. Seine geglückte Rückkehr ist ein Gewinn für die Natur und
Artenvielfalt der Schweiz.

Früher war der Europäische Biber in beinahe jedem Gewässer zu Hause. Dämme und Burgen von rund 100 Millionen Tieren prägten die Landschaft von Frankreich bis nach Sibirien. Doch dann wurde er jahrhundertlang gejagt, weil er die Landwirtschaft störte und man von ihm von Kopf bis Schwanz fast alles verwerten konnte. So wurde etwa das dichte Biberfell zu hochwertigen Mänteln und Mützen verarbeitet und aus seinem Drüsensekret «Bibergeil» wurden magische Heilmittel und aphrodisierende Zaubetränke gemischt. Aber die grösste Gefahr drohte aus Rom. Denn im Mittelalter war es den Katholiken während der Fastenzeit und freitags untersagt, Fleisch zu essen. Nur Fisch war erlaubt. Weil aber der Biber nahe am Wasser lebt und einen schuppigen Schwanz hat, wurde er grosszügig der Kategorie Fisch zugeordnet. Infolgedessen landete er an Freitagen und während der Fastenzeit quer über den Kontinent auf dem Teller.

So nahm das Unheil seinen Lauf - und die europäische Biberpopulation reduzierte sich bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts auf wenige hundert Tiere. In der Schweiz galt er ab dem frühen 19. Jahrhundert als ausgerottet.

Bedeutung für die Natur

Ob ihn die Menschen wohl vermisst haben? Die Begabung des Bibers, seinen Lebensraum seinen Bedürfnissen anzupassen, ist aussergewöhnlich: Er fällt Bäume, überschwemmt damit indirekt das Land und schafft Totholz, in dem sich Insekten und Pilze wohlfühlen.

Was den Menschen stört, ist für die Natur ein Segen. Biberreviere sind stets dynamisch, mal mit feuchten oder nassen, dann wieder mit trockenen Bereichen. Diese Dynamik ist überlebenswichtig für viele bedrohte Tierarten wie Eisvögel, Geburtshelferkröten und Ringelnattern. Die Arbeit des Bibers fördert somit eine lebendige Waldentwicklung: Wo er baut, da finden sich deutlich mehr Arten von Bäumen, Amphibien, Vögeln, Insekten und Fischen.

Doch auch der Mensch profitiert. Mit seinen Eingriffen trägt der Biber zu einer freundlicheren Natur bei. Etwa in Bezug auf Trockenperioden, deren Auswirkungen er mildert. Wenn Flüsse und Seen während

Wo der Biber aktiv ist,
blüht das Leben.

längerer Zeit nur wenig Wasser führen, bieten die Biberreiche Rückzugsgebiete für wassergebundene Tiere und Pflanzen, die in diesen kleinen Oasen überleben können. Darüber hinaus ist wissenschaftlich bewiesen, dass Biber einen positiven Einfluss auf die Grundwasserversorgung und somit auf unser Trinkwasser haben. Ausserdem gibt es Hinweise darauf, dass Gebiete ohne Biberreiche grösseren Gefahren durch Hochwasser ausgesetzt sind.

Wiederansiedlung

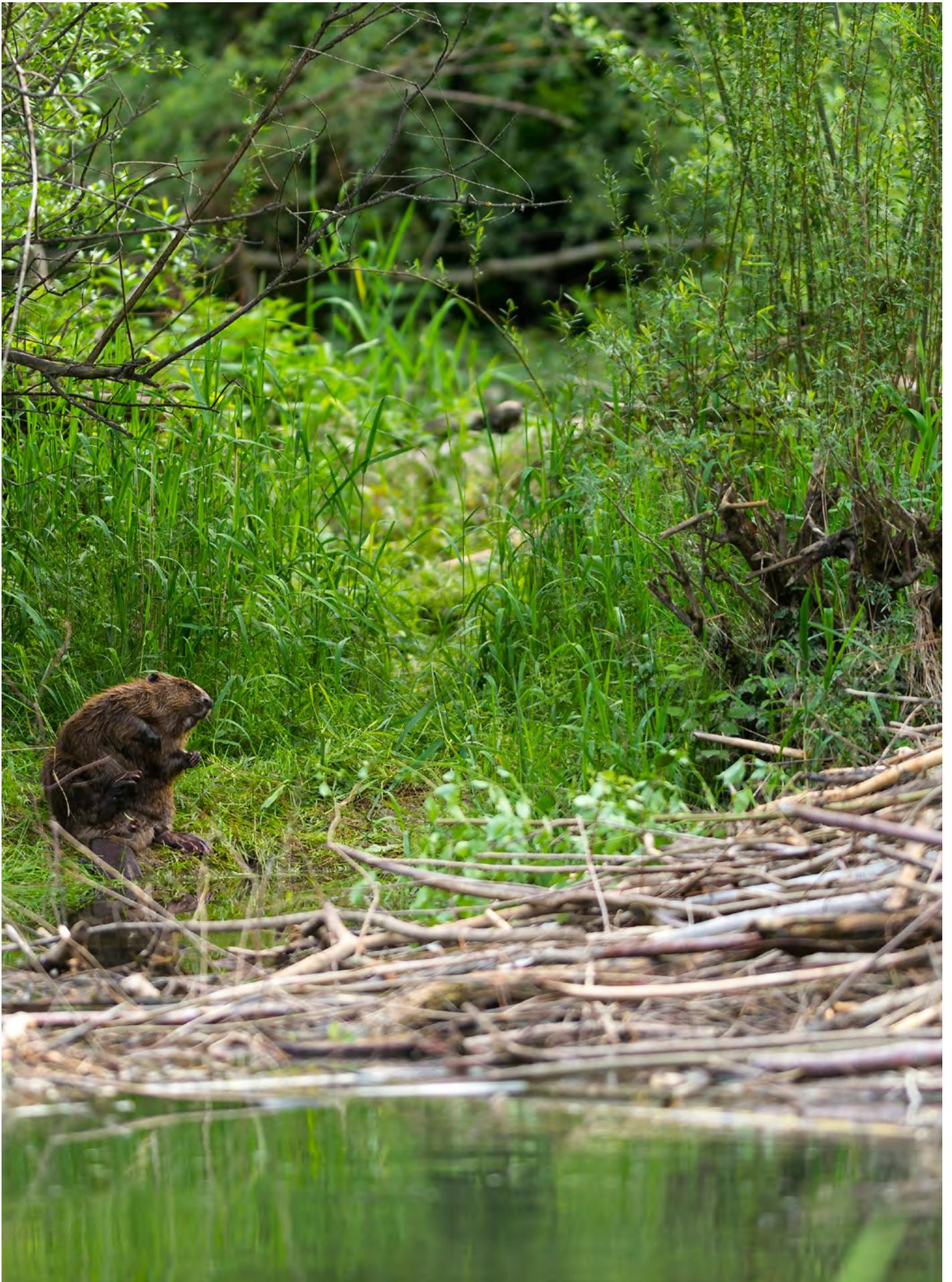
Heute hat sich der Biberbestand in Europa erholt und umfasst über 750000 Tiere. In der Schweiz ist der Öko-Ingenieur seit 1962 geschützt und hat wieder vielerorts Fuss gefasst. Er kehrt jedoch in eine Landschaft zurück, die sich seit seiner Ausrottung vor 200 Jahren drama-

tisch verändert hat. Viele Gebiete wurden trockengelegt, Bäche kanalisiert, Land wurde mit Siedlungen und Verkehrswegen verbaut und die Landwirtschaft nutzt ihre Flächen immer intensiver. Dass sich der Biber trotzdem zurückmeldet, hat auch mit seiner bescheidenen Lebensweise zu tun: Nebst seiner Behausung im Wasser braucht er an Land lediglich 10 bis 20 Meter pro Uferseite, um all seine Aktivitäten zu erledigen. Gemäss Schweizer Gesetzgebung sollten diese Landflächen ohnehin nicht vom Menschen eingenommen werden. Bleiben sie frei, vermindert dies den Einfluss von Dünger auf die Gewässer, Tiere und Pflanzen finden mehr Lebensraum und Menschen erhalten ein grösseres Erholungsgebiet. Trotzdem sind rund 75 Prozent der möglichen Bibergewässer von Strassen und Wegen gesäumt oder fliessen durch von Menschen geprägtes Kulturland. Das Konfliktpotenzial zwischen Biber und Mensch ist demnach vorprogrammiert. Insbesondere Landwirte klagen über die umstrittenen Landschaftsarchitekten, da diese mit ihren Biberdämmen angrenzende Nutzflächen überschwemmen, Obst- und Nutzbäume fällen oder sich bei knurrendem Magen an naheliegenden Feldern bedienen. Mensch und Tier müssen lernen, wieder miteinander umzugehen. Deshalb werden in mehreren Kantonen Biberkonzepte entwickelt. Diese sollen regeln, wo der Biber in die Schranken gewiesen werden darf und wann der Lebensraum des Bibers Vorrang hat. Massnahmen zur Eindämmung eines Biberreviers können beispielsweise Gitternetze im Wasser oder visuelle Abschreckmethoden beinhalten. Falls der Lebensbereich des Bibers aber Vorrang hat, so müssen ihm die 10 bis 20 Meter breiten Uferstreifen zugestanden werden.

Insgesamt wird der Biber für seine Arbeiten aber geschätzt und ist weiterhin auf dem Vormarsch. Im Kanton Zürich etwa, wo in den 60er- und 70er-Jahren einige Exemplare aus Norwegen und Russland ausgesetzt wurden, leben heute bereits wieder rund 400 Tiere.

Fakten über den Öko-Ingenieur

- Der Europäische Biber (*Castor fiber*) ist das grösste Nagetier Europas. Er wiegt bis zu 30 Kilogramm und weist eine Grösse von bis zu 100 Zentimeter sowie eine Schwanzlänge von bis zu 35 Zentimeter auf.
- Im Freien wird der Nager bis zu 15 Jahre alt, in Gefangenschaft bis zu 20 Jahre.
- Der Biber ernährt sich rein vegetarisch.
- Bei Gefahr kann ein Biber bis zu 15 Minuten unter Wasser bleiben.
- Der Biber sieht alles schwarz-weiss. Zwar ist sein Sehsinn nicht sehr ausgeprägt, dafür hat er eine umso feinere Nase.
- Der Europäische Biber hat 48 Chromosomen, der Kanadische nur 40. Ein Mensch hat hingegen 46 Chromosomen.
- Seine Schneidezähne sind 8 Millimeter breit, 3,5 Zentimeter lang und wachsen ständig nach.
- Ein junger Biber legt bis zu 100 Kilometer zurück, um ein eigenes Revier zu finden.
- Ein Mensch hat circa 600 Haare pro Quadratzentimeter auf dem Kopf. Ein Biber hat sage und schreibe 23 000.
- Biber sind monogam und bleiben ihrem Partner ein Leben lang treu.
- Der Riesenbiber lebte vor 10 000 Jahren und wurde bis zu 2,5 Meter lang.
- Am 7. April wird der internationale Tag des Bibers gefeiert.

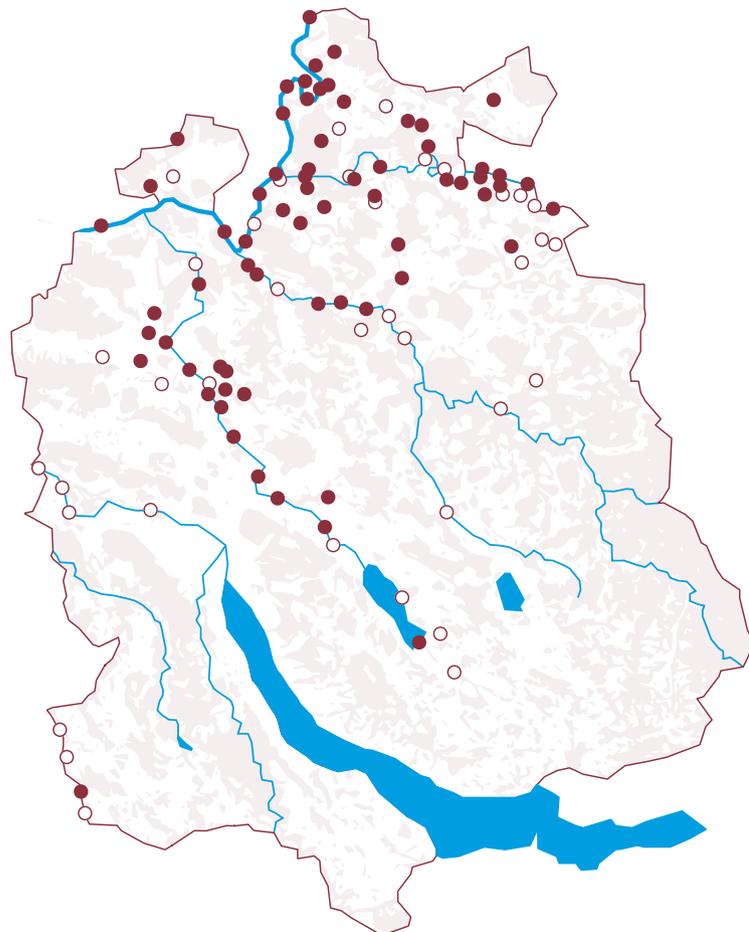


Der Grossteil der Population bewohnt Reviere im Zürcher Weinland. Das Potential für neue Biberreviere ist im Norden jedoch allmählich ausgeschöpft. Anders sieht es im südlichen Kantonsgebiet aus, weshalb es nicht verwundern dürfte, wenn sich der einst ausgestorbene Nager in den nächsten Jahren weiter ausbreitet.

Beobachtungsmöglichkeiten

Dank den beeindruckenden Leistungen des Bibers für die Fauna und Flora in seinem Umfeld bieten Biber-

reviere interessante Ausflugsmöglichkeiten - mit dem Vorteil, dass man nicht nur die Spuren eines «alten Bekannten» bewundern kann, sondern sich auch draussen an der frischen und gesunden Luft aufhält. Da der Biber relativ flache Gewässer bevorzugt, sind die Wege entlang der Gewässer oft nicht zu anstrengend und können auch von Personen mit Einschränkungen begangen werden. Wer dem Biber nachspüren möchte, der hat hier die grössten Chancen auf eine Begegnung mit dem Nager:



Verbreitung des Bibers
im Winter 2016/17
im Kanton Zürich

- Einzel-/Paarrevier
- Familienrevier

Schlafapnoe – Alternative Therapiemöglichkeiten

Mindestens 150000 Menschen in der Schweiz leiden an obstruktiver-Schlafapnoe. Die wirksamste Behandlungsmöglichkeit ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit Atemmaske – die CPAP-Therapie. Es gibt jedoch noch weitere Therapiemöglichkeiten, die einen positiven Effekt auf die nächtlichen Atemaussetzer haben.

Kieferorthopädische Zahnschiene

Menschen, die mit der CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) nicht zurechtkommen, können eine speziell angefertigte Zahnschiene als Behandlungsalternative einsetzen. Die Schiene wird nach einer kieferorthopädischen Anpassung nachts getragen. Die sogenannte Unterkiefer-Protrusions-schiene gibt dem Unterkiefer einen leichten Vorschub, was auch die Zunge nach vorne verlagert und somit ein Verschliesen der Atemwege verhindert. Die massgefertigte Zahnschiene ist für Patienten mit leichter bis moderater obstruktiver Schlafapnoe geeignet, Zähne und Zahnfleisch müssen jedoch gesund sein. Um sicherzustellen, dass sich die Zähne nicht verschieben, sind regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt notwendig.

Chirurgischer Eingriff

In seltenen, spezifischen Fällen – zum Beispiel bei vergrösserten Mandeln – kann das Schlafapnoe-Syndrom mit einer Mandeloperation behandelt werden, dies vor allem bei Kindern. Ausserdem kann der Rachenraum in sehr spezifischen Fällen mit einer Operation am Ober- und Unterkiefer erweitert werden. Andere Operationen, welche früher noch durchgeführt wurden, können nicht mehr empfohlen werden, da sie keine überzeugenden Resultate zeigen. Ein chirurgischer Eingriff wird in der Regel erst nach Versagen der klassischen Behandlungsmöglichkeiten erwogen.

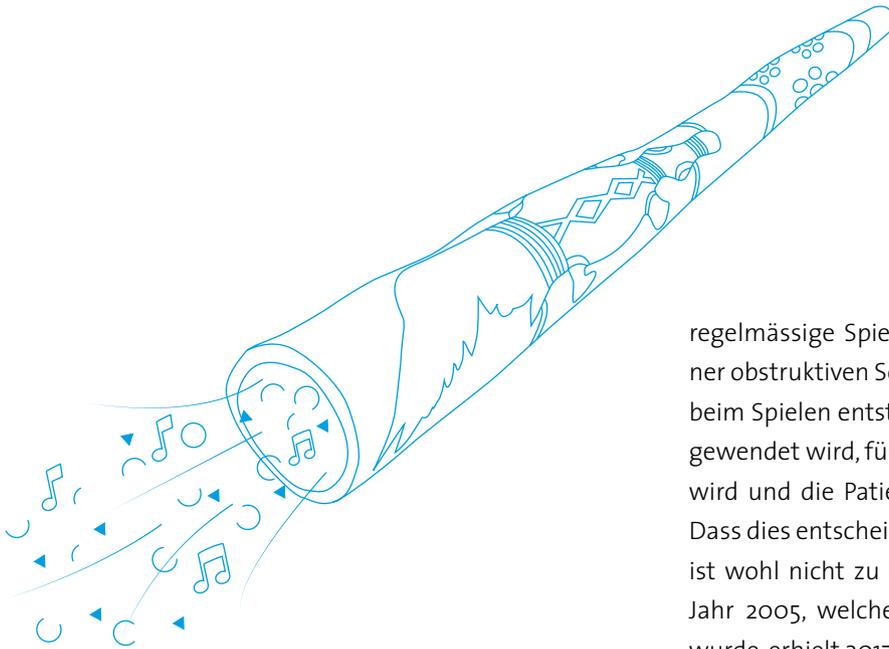
Gaumenspange

Die Gaumenspange ist ein speziell geformter Draht, welcher das Gaumensegel (Velum) stabilisiert. Der Luftkanal hinter dem Gaumensegel wird durch das Einsetzen der Gaumenspange mechanisch am Verschliesen gehindert. Die Gaumenspange erfordert eine individuelle Anpassung und Nachkontrolle

Lebensstilanpassungen

Um die Schlafapnoe-Beschwerden günstig zu beeinflussen oder gar ganz zu eliminieren, sollte jede Behandlung auch von Lebensstilanpassungen begleitet sein:

- Die überwiegende Mehrheit der Schlafapnoe-Betroffenen ist übergewichtig. Von zentraler Bedeutung ist deshalb, das individuelle Normalgewicht zu erreichen.
- Auf die Einnahme von Alkohol sollte mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen verzichtet werden, da dies die Atemwegsmuskulatur ungünstig beeinflusst.
- Schlafmittel haben eine ähnliche Wirkung wie Alkohol und sollten daher vermieden werden. Gleiches gilt auch für verschiedene Medikamente gegen Angstzustände.
- In manchen Fällen treten die Atempausen nur in der Rückenlage auf. Daher wird empfohlen, seitlich liegend zu schlafen.



durch einen Spezialisten. Sie ist dafür geeignet, das Schnarchen zu verhindern. Es gibt noch keine verlässlichen Daten, dass sie auch das Schlafapnoe-Syndrom zu behandeln vermag.

Didgeridoo

Tägliches Spielen auf einem medizinischen Didgeridoo stärkt die Muskeln der oberen Atemwege und hilft bei Schnarchen und Schlafapnoe. Unter der Leitung von Prof. Dr. med. Milo Puhan (Vorstandsmitglied von LUNGE ZÜRICH) und Dr. med. Otto Brändli (ehemaliger Präsident von LUNGE ZÜRICH) gelang es einem vierköpfigen Forschungsteam zu beweisen, dass das

regelmässige Spielen auf dem Blasinstrument Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe lindern kann. Die Vibrationen, die beim Spielen entstehen und die spezielle Atemtechnik, die angewendet wird, führen dazu, dass die Halsmuskulatur gestärkt wird und die Patienten dadurch nachts weniger schnarchen. Dass dies entscheidend zum Frieden im Schlafzimmer beiträgt, ist wohl nicht zu bestreiten. Das Forschungsprojekt aus dem Jahr 2005, welches von LUNGE ZÜRICH finanziell unterstützt wurde, erhielt 2017 nun seine Anerkennung: den Ig-Friedensnobelpreis. Die Ig-Nobelpreise werden jährlich für die kuriosesten Forschungsergebnisse verliehen, wobei Ig für «ignoble» steht, d.h. unwürdig, schmachvoll, schändlich. Ausgezeichnet werden Projekte, die auf den ersten Blick zum Lachen, dann aber zum Nachdenken anregen. Wer sich für eine Didgeridoo-Therapie interessiert, erfährt unter www.asate.com mehr dazu.



Kurse

LUNGE ZÜRICH bietet Einzel-Maskenberatung und verschiedene Kurse für Schlafapnoe-Betroffene an. www.lunge-zuerich.ch/kurse

CARA

Der Zukunft
ins Gesicht blicken.





Mit COPD auf hoher See

Eine COPD-Erkrankung muss nicht bedeuten, dass der Urlaub ins Wasser fällt. Doch auf was ist bei der Vorbereitung zu achten? Urs Wengi zeigt, wie man sich mit einer Sauerstofftherapie arrangieren kann.

Mit viel Witz und stets einem schlagfertigen Spruch auf den Lippen geht Urs Wengi durchs Leben. Selbst die Diagnose COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) vor acht Jahren konnte ihm seinen Humor nicht nehmen: «Nur kein Drama machen wegen dem Rüssel!» «Rüssel», so nennt er seinen Nasenkatheter – die Sauerstoffzufuhr, die ihm beim Atmen durch die Nase hilft. Zusammen mit seiner Frau Therry und den zwei Golden Retriever Sandokan und Mashara lebt der gebürtige Winterthurer in der idyllischen Gemeinde Hüttikon im Zürcher Unterland. Sein Heim ist ein Abbild seiner entspannten Lebenseinstellung. Im Garten plätschert das Teichlein vor sich hin, im Wintergarten baumeln noch die letzten Oliven vom Baum und in der Küche bereitet Therry einen Cappuccino zu. Die Küche ist das Reich von Therry, wohingegen der Heimwerker in seiner Werkstatt beim Sägen, Bohren und Hämmern in seinem Element ist. Doch ganz so ruhig wie sein jetziger Alltag war sein Leben nicht immer. Während seiner beruflichen Karriere führte er ein Leben aus dem Koffer: Montagmorgen Singapur, Freitagabend dann New York. Kein Wunder, dass das Privatleben darunter litt. Mitunter ein Grund, weshalb er sich dazu entschied, selbstständig zu werden. Seit über 30 Jahren ist er nun stolzer Leiter seiner eigenen IT-Firma.

Ein IT-Auftrag war es dann auch, der zu seiner ersten Solo-Reise mit Sauerstofftherapie führte. Für einen Geschäftskunden musste Urs Wengi nach Poschiavo reisen, eine Gemeinde im südlichsten Zipfel von Graubünden an der Grenze zu Italien. Von Tür zu Tür bedeutete dies eine Autofahrt von etwa sechs Stunden. Mindestens zwei Nächte würde er vor Ort verbringen. Mit seinem Flüssigsauerstoffsystem zu Hause kam er grund-

sätzlich gut zurecht, denn für kurze Ausflüge konnte er den Sauerstoff selbstständig in seinen mobilen Tank umfüllen. Doch dessen Kapazität reichte nie und nimmer für den Aufenthalt in Poschiavo aus. Es stellte sich also die Frage, wie er während der Fahrt und auch in Poschiavo selber an genügend Sauerstoff kommen sollte. Eine kurze Recherche zeigte, dass sich die nächste Sauerstoff-Tankstelle von Poschiavo aus in Samedan befand – eine einstündige Autofahrt entfernt. Ein zu grosses Risiko.

In Koordination mit LUNGE ZÜRICH und dem Sauerstofflieferanten konnte eine Lösung gefunden werden, indem ein 32-Liter-Flüssigsauerstofftank bestellt wurde. Dieser passte knapp in Wengis Auto rein. Auf diese Weise konnte er unterwegs und vor Ort nach Belieben seinen mobilen Sauerstofftank nachfüllen. «Man muss sich aber auch bewusst sein, dass diese eher unkonventionelle Methode nur funktionierte, weil ich nachts nur wenig Sauerstoff benötige und weil ich nur wenige Tage von zu Hause weg war», gesteht Wengi. Andernfalls wäre ein mobiler Sauerstoffkonzentrator die bessere Wahl gewesen.

Für diese eher kurze Reise trafen er und seine Frau ansonsten keine weiteren grösseren Vorbereitungen. Anders sah es bei einer Reise im Herbst letzten Jahres aus.

Kreuzfahrt ahoi!

Im Rahmen der Luftholtage der Lungenliga Schweiz entschieden sie sich, an einer Kreuzfahrt teilzunehmen. Zwar war dies für die Wengis nicht die erste Kreuzfahrt – man könnte sie gar als regelrechte Kreuzfahrt-Experten bezeichnen, aber es war die erste grössere Reise mit Sauerstoff. Zuvor überlegten sie

sich, ohne externe Betreuung eine Kreuzfahrt anzutreten, vorzugsweise mit der den Wengis bestens bekannten Kreuzfahrtschiffgesellschaft Costa. LUNGE ZÜRICH übernahm die Abklärung, wie der Gebrauch der Sauerstofftherapie an Bord der Costa-Schiffe gehandhabt werde: Es bestand die Möglichkeit, eigenen Sauerstoff mitzunehmen, jedoch mit der Auflage, den Sauerstofftank ausschliesslich im bordeigenen Spital zu lagern und den mobilen Tank jeweils dort aufzufüllen. Da sich dieser Beschaffungs- und Versorgungsprozess aber als eher kompliziert herausstellte, entschieden sie sich doch für die Kreuzfahrt mit der Lungenliga Schweiz, bei der eine zuverlässige und einfache Sauerstoffversorgung garantiert war.

«Äs bitzeli meh»

Das Kreuzfahrtschiff MSC Meraviglia – dessen Name so viel bedeutet wie «das Wunder» und welches das zweitgrösste Schiff der Welt ist – startete in Genua und machte Halt in Neapel, Messina, Malta, Barcelona und Marseille. Bei der Reisevorbereitung benötigten sie vor allem eins: «Ein bisschen mehr Zeit als andere», sagt Therry Wengi. Zeit brauche es beispielsweise für einen vorgängigen Arztbesuch, um sicherzugehen, dass der Körper für eine solche Reise fit genug ist. Im Falle des Kreuzfahrt-Fans stand dem Trip nichts im Wege, im Gegenteil: Seine Lungenfachärztin bezeugte in einem ärztlichen Attest, dass sein Gesundheitszustand genügend stabil und die Kreuzfahrt für ihn definitiv machbar sei. Dies sehr zur Freude des ehemaligen Hochsee-Skippers Wengi, dem die technischen Raffinessen der MSC Meraviglia fast so vertraut waren, wie einem Schiffsingenieur. Zu der medizinischen Vorbereitung gehörte auch die Organisation von genügend Medikamenten. Therry Wengi achtete darauf, dass sie von allem «äs bitzeli meh» einpackte – nur für den Fall. Vom Hausarzt bekam Wengi Antibiotika verschrieben, die im Notfall eingenommen werden konnten. Zeit investierten die Hundeliebhaber auch in die Planung der Anfahrt nach Arth-Goldau, wo sie um sechs Uhr morgens von der Lungenliga Schweiz mit einem Reise-Car abgeholt wurden. Da um diese frühe Uhrzeit noch kein Zug fuhr, entschieden sie sich dazu, das Auto zu nehmen. Hierbei stellte sich jedoch die Frage, wo man in Arth-Goldau parkieren konnte. Die Bedingung war, dass sich der Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Cars befand, da Wengi aufgrund der COPD und einer zusätzlichen Verletzung an der Achillessehne keine grösseren Distanzen zurücklegen konnte.

Zwei Wochen vor Abreise entschieden sie sich kurzerhand, nach Arth-Goldau zu fahren, um die Parkplatzsituation vor Ort zu prüfen – eine Stunde Hin- und eine Stunde Rückfahrt. Doch der Aufwand lohnte sich, da es in der Nähe der Car-Parkfläche genügend Abstellplätze für Autos gab. So konnten Urs und Therry Wengi am Tag der Abreise entspannt nach Arth-Goldau fahren – ohne sich um fünf Uhr morgens den Kopf über einen Parkplatz zerbrechen zu müssen.

Anker lichten, Leinen los!

Ab Arth-Goldau brauchte es nicht mehr viel Eigenleistung, da die Lungenliga Schweiz die ganze Organisation inklusive Sauerstoffversorgung übernahm – selbst Kaffee und frische Brötchen wurden im Car serviert. Solch liebevolle Finessen machten die Reise für die Wengis zu einem einmaligen Erlebnis. Insbesondere Therry Wengi konnte sich mal richtig entspannen und zurücklehnen, da sie wusste, dass sich ihr Ehemann in guten Händen befand und ihr die Verantwortung für seine Gesundheit abgenommen wurde. An Bord der MSC Meraviglia befanden sich reichlich Sauerstoff, geschultes Pflegepersonal und ein Arzt, der die Gruppe selbst auf den Tagesausflügen begleitete. An Langeweile war gar nicht zu denken, da sie an fast



Zu den Personen

Urs und Therry Wengi sind seit 18 Jahren ein Paar, davon sieben Jahre verheiratet. Sie leben im Zürcher Unterland zusammen mit ihren Hunden Mashara und Sandokan. Urs Wengi ist ein grosser Bewunderer der Fortbewegung auf dem Wasser. Er selbst war viele Jahre als Segel- und Motorbootlehrer tätig und erfreut sich auch heute noch an Schiffsausflügen, beispielsweise im Rahmen des Kurs-Angebotes von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/kurse

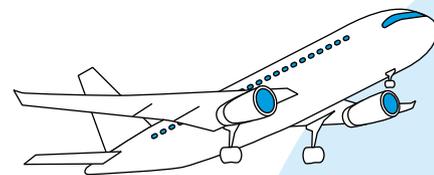


jedem Landgang teilnehmen. Die üppige Ausstattung des Schiffes kosteten die beiden so richtig aus: vom Flanieren durch die Shoppingmeile über die Bespitzelung der Sportler auf der Joggingbahn bis zum Energietanken am Pool. Das heimliche Vergnügen von Urs und Therry Wengi war aber der Aufenthalt an der Boots-Reling nach einem Tagesausflug, von wo aus sie die Gäste beim Einstieg beobachteten, die aus der Distanz wie Ameisen aussahen. In stillem Einvernehmen trafen sich die Luftholtag-Gäste jeden Nachmittag in demselben Café zu einem Zvieri. Den Austausch mit anderen COPD-Betroffenen und Angehörigen schätzten sie sehr. Besondere Highlights waren für Urs Wengi das 150 Meter lange Frühstücksbuffet, das sehr wohlwollende Personal sowie die Swarovski-Wendeltreppe, welche er als «schlichte Eleganz» bezeichnete.

Der 74-Jährige schwelgt immer noch gerne in Erinnerungen an die Reise, sie tat seiner Seele gut. Sein persönlicher Tipp für COPD-Reisende ist simpel, aber effektiv: Immer sofort die Klimaanlage im Zimmer ausschalten. Denn besonders COPD-Patienten sind sehr anfällig für Erkältungskrankheiten. Aus demselben Grund sollte ein Jäckchen oder ein Pullover in die Speise- oder Aufenthaltsräume an Bord mitgenommen werden, da diese tendenziell ebenfalls klimatisiert werden.

Auch dieses Jahr würden die Wengis gerne eine Kreuzfahrt unternehmen, am liebsten über den Atlantik mit Start in Miami. Doch ob eine Flugreise in Frage kommt, muss zuerst sorgfältig abgeklärt werden.

Reisen mit Sauerstofftherapie



Reisen mit einer Lungenkrankheit ist in vielen Fällen möglich – eine gründliche Vorbereitung ist dabei zentral.

Egal ob mit dem Flugzeug, dem Schiff, dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln – wenn lungenkranke Menschen verreisen, sollten gewisse Vorkehrungen getroffen werden. Diese beginnen bereits bei der Wahl der Reisedestination: Städte mit hoher Luftverschmutzung wie Peking oder Mexiko City eignen sich eher nicht. Auch abrupte Klimawechsel mit grossem Temperaturunterschied sollten vermieden werden.

Abklärung durch den Arzt

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen die geplante Reise zutraut. Er kann Ihnen zudem auch sagen, ob Sie während der Reise zusätzlichen Sauerstoff benötigen oder Ihre Medikamenteneinnahme anpassen müssen. Falls Sie eine Reise mit dem Flugzeug planen, wird Ihr Arzt aufgrund verschiedener Untersuchungen entscheiden, ob eine Flugreise für Sie möglich ist. Diese Untersuchungen können einen Lungenfunktionstest sowie eine Messung des Sauerstoffgehaltes im Blut beinhalten.



Reiseberatung LUNGE ZÜRICH

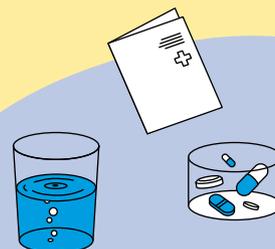
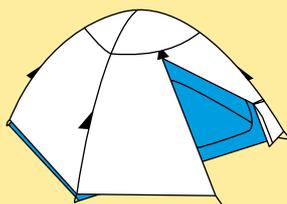
Die diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH beraten Patienten bei der Vorbereitung ihrer Reise. Ausserdem können Patienten ein Sauerstoffgerät für die Reise bei LUNGE ZÜRICH mieten. Vereinbaren Sie mindestens sechs Wochen vor der Abreise einen Termin bei uns, zum Beispiel über das kostenlose Info- und Beratungstelefon 0800 07 08 09.

Mehr Infos sowie eine Checkliste für die Vorbereitung bei Flugreisen finden Sie unter:
www.lunge-zuerich.ch/reisen-sauerstoff

Flugreisen

Da im Hochgebirge ähnliche Bedingungen wie auf maximaler Flughöhe herrschen, ist es empfehlenswert, einige Wochen vor der Flugreise einen Ausflug in die Berge zu unternehmen. Auf diese Weise können Sie testen, wie Ihr Körper während eines Flugs reagieren könnte. Die definitive Entscheidung, ob eine Person einen Flug antreten darf, liegt jedoch bei der Fluggesellschaft. Nehmen Sie deshalb vor der Buchung des Flugs mit der Fluggesellschaft Kontakt auf. Die Sauerstoffversorgung bis zum Gate muss vom Reisenden selbst organisiert werden. Auf dem Flug selber sollten Sie folgende Punkte beachten:

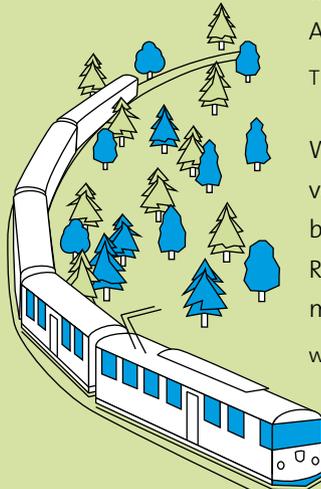
- Bewahren Sie Ihre Medikamente in Reichweite im Handgepäck auf.
- Nehmen Sie die Medikamente weiter in Ihrem gewohnten Rhythmus ein.
- Trinken Sie genügend Wasser, da die Luft im Flugzeug sehr trocken ist.
- Schonen Sie Ihren Körper, bleiben Sie während des Flugs möglichst sitzen.
- Führen Sie Übungen zur Vermeidung von Thrombosen im Sitzen durch.
- Verzichten Sie auf den Konsum von Alkohol.



Ferien in den Bergen

Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner und hat somit weniger Sauerstoff. Für lungenkranke Menschen kann dies problematisch sein. Klären Sie deshalb mit Ihrem Arzt folgende Punkte ab:

- Ist eine Reise in die Berge für Sie unproblematisch?
- Müssen Sie in den Bergen Ihre Sauerstoffversorgung erhöhen?
- Müssen Sie Ihre Medikamenteneinnahme anpassen?



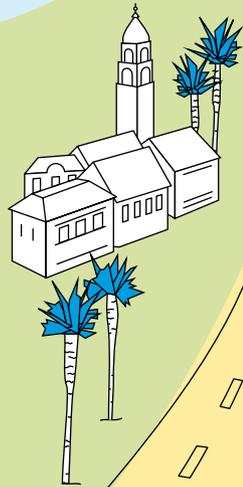
ÖV und Auto

Beim SBB Call Center Handicap erhalten Sie unentgeltlich Auskunft zur Zugänglichkeit von Bahnhöfen und Tipps für die Auswahl der am besten geeigneten Reise:

T 0800 007 102, www.sbb.ch/handicap

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, verstauen Sie Ihre Sauerstoffquelle am besten zwischen dem Vorder- und Rücksitz. In der Schweiz gibt es zudem mehrere Tankstellen für Flüssigsauerstoff.

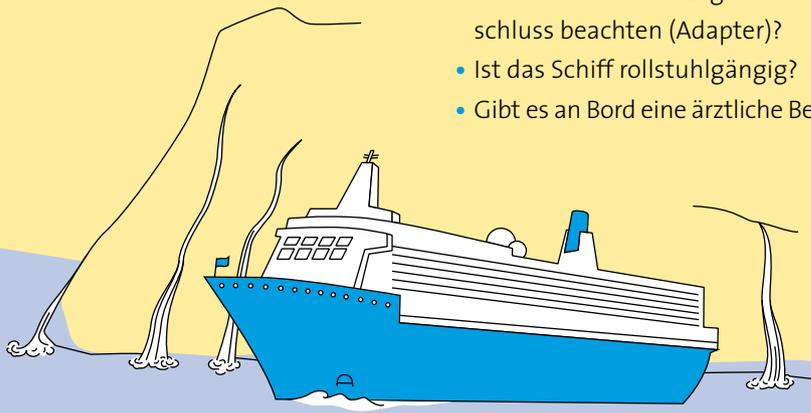
www.lunge-zuerich.ch/tankstellen



Schiffsreisen

Auf vielen Schiffsreisen gibt es einen speziellen Service für Menschen mit Sauerstofftherapie. Nehmen Sie vor der Buchung mit dem Anbieter Kontakt auf, um folgende Punkte abzuklären:

- Gibt es eine Sauerstoffversorgung an Bord?
- Welche eigenen Geräte dürfen Sie mitführen?
- Was müssen Sie bezüglich Stromanschluss beachten (Adapter)?
- Ist das Schiff rollstuhlgängig?
- Gibt es an Bord eine ärztliche Betreuung?



Packliste Handgepäck Flugreisen

- Ärztliches Attest für die Medikamente
- Ärztliches Attest für das Sauerstoffgerät
- Zollbrief von LUNGE ZÜRICH für das Sauerstoffgerät
- Akkus und/oder Batterien für das Sauerstoffgerät an Bord
- Reiseapotheke mit (Notfall-) Medikamenten
- Liste mit den Notfallnummern

«Auch mit Schlafapnoe ist ein Camping-Urlaub möglich»

Badeferien am Meer, Wandern in den Bergen oder Campen in der Natur – all dies ist auch mit Schlafapnoe möglich. Damit das CPAP-Gerät in den Ferien benutzt werden kann, ist eine gute Vorbereitung von grosser Bedeutung. Im Interview erklärt Kathrin Signer, stellvertretende Leiterin Beratung und Betreuung von LUNGE ZÜRICH, worauf Sie achten sollten.

Frau Signer, kann das CPAP-Gerät in allen Ländern verwendet werden?

Ja, alle CPAP-Geräte haben eine integrierte Stromversorgung, die sich automatisch an die Netzspannung des Landes anpasst. Wichtig ist, dass Sie den richtigen Adapter für die Steckdose des jeweiligen Landes mit sich führen. Wenn das Gerät ohne Adapter mit einer

falschen Stromversorgung betrieben wird, kann es beschädigt werden.

Kann ich mein CPAP-System während des Camping-, Schiffs- oder Berghütten-Urlaubs verwenden?

Mit der richtigen Vorbereitung kann das CPAP-Gerät auch ohne Steckdose benutzt werden. Mithilfe eines geeigneten Wechselrichters, eines sogenannten

DC/AC-Wandlers, können Sie Ihr CPAP-Gerät mit einer Batterie beispielsweise auch in einem LKW, Wohnmobil, in der Berghütte oder auf einem Schiff betreiben.

Muss ich dazu etwas Spezielles beachten?

Für einen zufriedenstellenden Betrieb ist ein Wechselrichter mit einer Dauernennleistung von 300 Watt und einer Höchstleistung von 500 Watt erforderlich. Ausserdem benötigen Sie eine Ersatzbatterie für das Wohnmobil oder den LKW, da die Verwendung eines CPAP-Gerätes zur Entladung der Hauptbatterie führen kann. Verwenden Sie eine Deep-Cycle-Batterie, die auch in Geländewagen und Booten eingesetzt wird, oder eine Solarbatterie, da diese besser für tiefere und regelmässige Entladungen geeignet sind.

Was ist ein DC/AC-Wandler, wie funktioniert er und wo kann ich ihn beziehen?

Ein DC/AC-Wandler ist ein Gerät, das Niederspannungs-Gleichstrom – normalerweise 12 Volt – in Wechselstrom – entweder 110 Volt oder 240 Volt – umwandelt, damit elektrische Geräte auch über Batterien betrieben werden

Checkliste für eine Reise mit einem CPAP-Gerät

- Abklären, welcher Stromstecker am Reiseziel benötigt wird und entsprechenden Adapter besorgen.
- Verlängerungskabel besorgen, da sich beispielsweise im Hotelzimmer die Steckdose manchmal nicht direkt neben dem Bett befindet.
- Eventuell geeigneten Wechselrichter (DC/AC-Wandler) für Reisen mit Zelt, Wohnmobil, Hausboot etc. besorgen.
- Bei Flugreisen einen viersprachigen Zollbrief (Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch) bei LUNGE ZÜRICH anfordern, damit das Gerät als medizinisches Handgepäck mitgeführt werden kann.
- Kontakt mit der Fluggesellschaft aufnehmen und abklären, ob Sie das CPAP-Gerät im Flugzeug benutzen dürfen.
- Eventuell passenden Stromadapter fürs Flugzeug besorgen.

können. Bei LUNGE ZÜRICH können solche Wandler gekauft werden. Allenfalls sind zusätzliche Batterieklemmen für den Direktanschluss notwendig. Gerne helfen unsere diplomierten Pflegefachpersonen in einem Beratungsgespräch, den passenden Wandler zu finden.

Gibt es für mein persönliches CPAP-Gerät auch einen Akku?

Ja, die Akkus sind allerdings teuer und die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Auf Bestellung können solche Akkus bei LUNGE ZÜRICH gekauft werden. Die Nutzungszeit des Akkus beträgt ungefähr ein bis zwei Nächte. Im Akku-Betrieb können Sie keinen Befeuchter anschliessen.

Kann ich ein spezielles Feriengerät mieten?

Ja, Geräte mit integriertem Akku können bei LUNGE ZÜRICH gemietet werden.

Die geringen Kosten für diese speziellen Feriengeräte werden nicht von den Krankenkassen übernommen. Die Feriengeräte sind zwar kleiner, jedoch lauter im Gebrauch. Auch der Akku des Mietgerätes hält etwa ein bis zwei Nächte.

Darf ein CPAP-Gerät bei Flugreisen als Handgepäck mitgeführt werden, wenn es während des Flugs nicht verwendet wird?

Da es sich um ein medizinisches Gerät handelt, darf es in der Regel bei allen Fluggesellschaften im Handgepäck mitgeführt werden. Erkundigen Sie sich bei der Fluggesellschaft über die genauen Bestimmungen. Um die Grenzformalitäten zu erleichtern,

können Sie bei LUNGE ZÜRICH einen Zollbrief beziehen. Dieser bestätigt, dass es sich um ein ärztlich verordnetes Therapiegerät handelt und dass Sie auf das Gerät angewiesen sind.

Kann ich das Gerät während des Flugs verwenden?

Einige Fluggesellschaften erlauben den Passagieren, während des Flugs ein CPAP-Gerät zu benutzen. Erkundigen Sie sich vor der Buchung über die Bestimmungen der Fluggesellschaft. Atemluftbefeuchter dürfen im Flugzeug nicht verwendet werden.

Ist es schlimm, wenn ich das CPAP-Gerät eine Nacht nicht trage?

Eine einzelne Nacht ohne CPAP-Gerät, beispielsweise auf einem Langstreckenflug, stellt in der Regel kein Problem dar.

DreamStation Go

Schlafapnoe macht keine Ferien

Egal ob Sie geschäftlich unterwegs sind oder den Urlaub Ihres Lebens geniessen, mit der für Reisen ausgelegten DreamStation Go können Sie in allen Lebenslagen mit gutem Schlaf rechnen.

www.philips.ch/dreamfamily



DreamStation



DreamStation Go



DreamWear



DreamMapper



PHILIPS

Wie wird das Gerät am besten transportiert?

Das CPAP-Gerät sollte während des Transports gut geschützt werden. Idealerweise benutzen Sie dafür eine robuste und wasserfeste Tasche.

Bereiten Höhenunterschiede dem CPAP-Gerät Probleme?

Alle Geräte, die LUNGE ZÜRICH abgibt, stellen sich selbstständig auf Höhenunterschiede ein. Reisen in die Berge stellen also kein Problem dar. Anders sieht es jedoch bei Reisen ans Tote Meer aus.

Was muss bei Ferien am Toten Meer beachtet werden?

Das Tote Meer befindet sich gut 400 Meter unter dem Meeresspiegel. Grundsätzlich kann das Gerät auch dort benutzt werden. Bei Patienten mit Fixdruckeinstellungen kann der einge-

stellte Druck jedoch nicht ganz erreicht werden. Nehmen Sie vor der Reise Kontakt mit Ihrem Arzt oder den diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH auf.

An wen kann ich mich bei Fragen wenden?

Die diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH beraten Sie gerne bei Fragen zum Reisen mit dem CPAP-Gerät. Vereinbaren Sie dazu einfach einen Beratungstermin in einer unserer vier Beratungsstellen unter der Nummer 0800 07 08 09.



Online

Lesen Sie online den Reise-Erfahrungsbericht des Schlafapnoe-Patienten Albert Schweitzer:

www.lunge-zuerich.ch/erfahrungsbericht-cpap-reisen

Detailliertere Tipps für die Reiseplanung mit einem CPAP-Gerät finden Sie hier: www.lunge-zuerich.ch/reisen-cpap



Zur Person

Kathrin Signer ist stellvertretende Leiterin Beratung und Betreuung bei LUNGE ZÜRICH. Sie ist diplomierte Pflegefachfrau HF und arbeitet seit 12 Jahren bei LUNGE ZÜRICH.



Endlich wieder gut schlafen.

Klein, smart und kompromisslos gut – AirMini Solutions.

Die kompakte Lösung von ResMed für erholsamen Schlaf auch unterwegs.



AirMini™ Solutions



Rauchstopp: Das Ende einer Lebenslüge

Die Kolumnistin des Tagblatts der Stadt Zürich, Maja Zivadinovic, war während 21 Jahren Kettenraucherin. Im Juni 2016 zog sie einen Schlussstrich unter ihre Zigarettensucht. Ein Selbsterfahrungsbericht über den Kampf gegen den inneren Schweinehund.

Text

Maja Zivadinovic

Den Tiefpunkt erreichte ich im Jahr 2006, als ich meine erste eigene Wohnung bezog. Ab diesem Moment begann ich, auch nachts zu rauchen. Nicht, dass ich eigens dafür den Wecker stellte, ich wachte sowieso auf, weil ich aufs WC musste. Oder Durst hatte. Oder vergessen hatte, beim Handy den Flugmodus zu aktivieren.

Alles halb so wild, redete ich mir ein. Solange ich ja – eben – den Wecker nicht stellte, um zu rauchen, ist alles easy, beruhigte ich mich. Meinem damaligen Freund, der meiner nächtlichen Raucherei auf die Schliche kam und der mir deswegen ins Gewissen redete, verbot ich harsch den Mund. Irgendwann sterben wir sowieso. Was, wenn ich morgen unters Auto komme? Sowieso und überhaupt: Ein Laster muss okay sein. Und solange ich gerne rauche, kann es mir auch nicht so schaden. Es ist beeindruckend, wie einfach Süchtige Rechtfertigungen formulieren und sich selber belügen.

Den Husten ignorierte ich

Die Wende kam im April 2016. Bei mir wurde eine Schilddrüsenüberfunktion diagnostiziert. Aufgrund dieser musste ich mich im September 2016 einer Operation unterziehen, die mit drei Tagen Spital verbunden war. Meine Ärztin riet dringend, mir das Rauchen abzugewöhnen. Zu dieser Zeit konsumierte ich ein bis eineinhalb Päckli, 20 bis 30 Zigaretten – am Tag. Meine Sucht ging so weit, dass ich Langstreckenflüge mied und stets wusste, welche Bars und Restaurants über bediente Fumoirs verfügten. Die Zigarette, so bildete ich mir ein, gab mir Kraft, wenn ich wel-

che brauchte. Trost bei Kummer und Genuss, wenn es mir gut ging. Den chronischen Husten, der mich schon seit Jahren plagte, ignorierte ich. Auch meine Lungenkapazität, die mich schon nach ein paar Minuten Jogging keuchen liess, nahm ich hin.

Und nun also, an diesem sonnigen Donnerstag im April 2016, sollte ich meiner Sucht abschwören. Meine Ärztin verschrieb mir Nikotinpflaster. Heulend und mit den Nerven am Ende entschied ich, dass ich mir noch ein Wochenende mit Zigaretten erlaube, bevor es am Montag die Pflaster richten sollten. Die letzten drei Tage gönnte ich mir zwei Päckli am Tag. Ich hoffte, dass mir die Glimmstängel in dieser Menge von alleine zu viel würden. Wurden sie nicht.

Als ich am Montagmorgen das erste Pflaster auf meinen Arm klebte, wusste ich, dass das nichts wird. Ich war noch nicht so weit, mich von meinen heiss geliebten Zigaretten zu trennen. Ich schmiss die Pflaster in den Müll und rauchte weiter. Kurze Zeit später blätterte ich mehrere Hundert Franken für eine Rauchstopp-Hypnose hin. Ohne Erfolg. Als ich dann am 12. Juni 2016 tatsächlich meine letzte Zigarette rauchte, wusste ich nicht, dass es die letzte sein würde. Es war ein regnerischer Sonntag, an dem ich mit Bauchweh erwachte. Mich hielt der Zustand nicht davon ab, als Erstes eine zu rauchen. Und dann noch eine. Die zweite Zigarette gab mir den Rest. Ein Hustenanfall und eine Übelkeitsattacke, wie ich sie vorher noch nie hatte, zwangen mich in die Knie.

Mir wurde klar: Das will ich nicht mehr. Ich will nicht mehr SklavIn meiner Sucht sein. Will nicht mehr, dass sich alles um



Bild: Blazanka Kostolna

die nächste Zigarette dreht. Ich will keine Panik vor dem Spital haben, weil ich nicht weiss, wie ich an den Tagen nach der Operation ohne Rauchen auskommen soll. In einer schon fast beängstigenden Ruhe verbannte ich Aschenbecher, Feuerzeuge, Zündhölzli und mein angebrochenes Päckli in den Müll, den ich sogleich rausbrachte. Dann lud ich mir eine Rauchstopp-App runter, die mir jederzeit aufzeigte, wie viele Zigaretten ich nicht geraucht und wie viel Geld ich gespart habe und was alles Positives in Sachen Gesundheitsfortschritt passiert.

Angst vor der Lust

Trotz des Befreiungsschlags hatte ich Angst. Vor der Lust aufs Rauchen, vor dem nächsten Tag, der nächsten Krise, dem nächsten Essen ohne Verdauungszigarette, vor der nächsten Situation, die mich nervös macht und während der ich mich nicht an der Zigarette festhalten kann. Dann kam der nächste Tag. Die nächste Krise. Die Lust. Die Leere, die das Weglassen der jahrelangen Gewohnheit mit sich brachte. Und die Erkenntnis, dass das Fehlen der Zigaretten nicht nur nicht schlimm, sondern be-

freund und erstaunlich einfach ist. Und dass mit jeder nicht gerauchten Zigarette das Selbstbewusstsein, die Fitness, der Geschmackssinn, die Gesundheit gewinnen.

Am 12. Juni 2017 war es um 17.09 Uhr dann so weit: Mein erstes Jahr ohne 7300 Zigaretten war geschafft. Ich hatte 2393 Franken gespart. In der Zwischenzeit bin ich seit einem Jahr und sieben Monaten rauchfrei. Das macht 4895 Franken, die ich nicht für meine Sucht ausgegeben habe. Das ist viel

Geld. Aber wirklich unbezahlbar sind die Lebensqualität und Freiheit, die ich als Ex-Raucherin gewonnen habe. Heute ist es mit der Zigarette wie mit der alten Liebe: Manchmal, wenn ich an sie denke, fehlt sie mir. Dann wird das Herz ein kleines bisschen schwer und wehmütig. Bis es sogleich wieder federleicht schlägt und sich daran erinnert, dass es ihm noch nie so gut gegangen ist wie just in dieser Sekunde.

«Eine Zigarette reicht, um alte Muster zu aktivieren»

Der Lungenfacharzt und Rauchstopp-spezialist Macé Schuurmans vom UniversitätsSpital Zürich beantwortet im Interview die wichtigsten Fragen rund um das Rauchen und den Weg aus der Sucht.

Interview

Maja Zivadinovic

Es gibt viele Arten, mit dem Rauchen aufzuhören. Welche halten Sie für besonders effizient, und wovon raten Sie ab?

Die vielversprechendste Art, mit dem Rauchen aufzuhören, ist wiederholte professionelle Beratung in Kombination mit Rauchstoppmedikamenten. Die

meisten Rauchenden sind überzeugt, dass es lediglich eine Kopfsache sei, den Rauchstopp umzusetzen. Leider ist dieses Konzept für die Mehrheit in hohem Masse mit Misserfolg assoziiert. Hat dieser «Spontanaufhörversuch» einmal nicht funktioniert, dann ist es Zeit für professionelle Hilfe.

Warum werden viele schnell rückfällig, und warum greifen Ex-Rauchende nach Jahren wieder zur Zigarette?

Obwohl der körperliche Entzug nach wenigen Wochen weitgehend abgeschlossen ist, kann die psychische Abhängigkeit dazu führen, dass erneut zur Zigarette gegriffen wird. Hier helfen Beratungsgespräche, in denen solche Situationen thematisiert und nach

Handlungsalternativen gesucht wird. Besonders bei starkem Stress oder unter dem Einfluss von Alkohol kann es zum Rückfall kommen.

Stimmt es, dass das Konsumieren einer einzigen Zigarette unweigerlich zum Rückfall führt?

Eine einzelne Zigarette ist ausreichend, um die Abhängigkeit wieder zu wecken und alte Muster zu aktivieren. Wenn man den Rauchstopp erfolgreich und dauerhaft umsetzen will, dann sollte man gar keine Zigarette mehr konsumieren.

Was raten Sie gegen Entzugserscheinungen in den ersten Wochen?

Genügend hoch dosierte Nikotinersatzprodukte. Auch ist Ablenkung enorm wichtig. Wenn man Lust auf eine

Zigarette hat, kann eine neue Routine helfen. Zum Beispiel ein Glas Wasser trinken, ein Bonbon lutschen, Treppen steigen oder spazieren.

Wie äussern sich physische Entzugerscheinungen, wie psychische?

Im Gehirn führt das Nikotin zur Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, was zu Glücks- und Belohnungsgefühlen führt. Wenn die Zufuhr von Nikotin unterbrochen wird, kommt es zu Reizbarkeit, Nervosität, gesteigertem Appetit, Schlafstörungen oder Depression. Der Höhepunkt der Entzugssymptome ist nach zwei bis drei Tagen erreicht. In der Regel ist die körperliche Suchtproblematik nach vier Wochen überstanden. Die psychische Abhängigkeit äussert sich in einem Zwang zum Tabakkonsum, wobei ein starkes Rauchverlangen und häufige Gedanken an die Zigarette auftreten. Das Rauchverlangen kann auch Jahre nach dem Rauchstopp noch in bestimmten Situationen auftreten.

Wie können wir Jugendliche für die Gefahren des Rauchens sensibilisieren?

Wichtig ist, das Nichtrauchen als gesellschaftliche Norm zu etablieren. Dies wurde über Jahre als Ziel der Tabakprävention angestrebt und grösstenteils erreicht. Die neueren Entwicklungen mit zahlreichen zigarettenähnlichen Produkten wie E-Zigaretten unterwandern diese Norm zunehmend. Hier wäre ein deutliches Zeichen der Politiker gefragt.

Ich habe vor 1,5 Jahren meine letzte Zigarette geraucht. Was ist seit diesem

Zu den Personen



PD Dr. med. Macé Schuurmans ist Lungenfacharzt und Rauchstoppspezialist am UniversitätsSpital Zürich. Am 1. Juni 2018 wird er die Stelle als Chefarzt der Pneumologie am Kantonsspital Winterthur antreten.



Maja Zivadinovic arbeitet als freie Journalistin und Kolumnistin und ist seit mehr als eineinhalb Jahren rauchfrei. Den Artikel hat sie für das Tagblatt der Stadt Zürich geschrieben.

Zeitpunkt körperlich bei mir passiert?

Nach wenigen Stunden bis Tagen ist die Konzentration von Kohlenmonoxid, einem Zellgift, wieder normalisiert und das Nikotin nicht mehr nachweisbar. Nach einem Jahr ist das Risiko eines Herzinfarkts halbiert. Nach 15 Jahren ist dieses Risiko wieder auf dem Niveau der Nie-Rauchenden. Nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko halbiert. Das Risiko für Lungenkrebs sinkt jedoch nie auf das Niveau von Nie-Rauchenden.

Können Sie einige Zahlen und Fakten rund ums Rauchen nennen?

25 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren rauchen. Bei den Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren liegt dieser Anteil bei hohen 24 Prozent. 9500 Personen sterben jährlich in der Schweiz an den

Folgen des Rauchens. Nicht zuletzt spielt das Rauchen auch eine grosse Rolle bei psychiatrischen Erkrankungen, wobei das Rauchen selbst als Suchterkrankung eingestuft wird.



Individuelle Rauchstoppberatung

LUNGE ZÜRICH bietet gemeinsam mit dem UniversitätsSpital Zürich individuelle Rauchstoppberatungen an. Eine Rauchstoppberatung in der Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH an der Pfingstweidstrasse befindet sich im Aufbau. www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

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.

Damit Lungenkranke ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen können, richtet LUNGE ZÜRICH die Arbeit gezielt nach den Bedürfnissen der Patienten aus. Im Betroffenenrat können Patienten und deren Angehörige wichtige Inputs zur Arbeit von LUNGE ZÜRICH geben. Bei folgenden Themengebieten können Sie mit Ihren Erfahrungen mitwirken:

- Umfragen von LUNGE ZÜRICH zur Abklärung von Bedürfnissen zu Beratungen, Produkten, Kursen etc.
- Publikationen von LUNGE ZÜRICH mit Interviews, Porträts oder Erfahrungsberichten
- Anfragen von externen Medien für Interviews, Porträts oder Erfahrungsberichte
- Teilnahme an Studien

Als Mitglied des Betroffenenrates können Sie wählen, für welche Themengebiete wir Sie kontaktieren dürfen. Die Kontaktaufnahme erfolgt nur nach Bedarf und ist auf vier

Anfragen pro Jahr beschränkt. Bei Umfragen und Studienteilnahmen wird Ihre Anonymität gewährleistet. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!



«Den Betroffenenrat finde ich eine gute Sache. Ich freue mich, wenn ich andere Lungenkranke mit meinen Erfahrungen motivieren oder unterstützen kann.»

Constantin Siegenthaler, Adliswil, COPD-Patient



Auskunft

Informationen sowie die Anmeldung zum Betroffenenrat erhalten Sie hier: www.lunge-zuerich.ch/betroffenenrat
044 268 20 14, betroffenenrat@lunge-zuerich.ch

Sauerstoff für die langzeitliche oder sporadische Therapie

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen

Carbagas



Im Dienste der Patienten seit mehr als 20 Jahren, in der ganzen Schweiz und während der 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

Air Liquide
HEALTHCARE

Durchstarten dank Kohlenhydraten

Eine ausgewogene Ernährung hält die Lunge fit. Probieren Sie unseren Rezeptvorschlag «Vollkornbagel mit Gemüsetartar».

Kohlenhydrate liefern unserem Körper wichtige Vitalstoffe und Nahrungsfasern, damit wir im Alltag so richtig durchstarten können. Gerade beim Thema Abnehmen stehen viele Leute mit Kohlenhydraten auf Kriegsfuss. Doch sie gehören zu den Hauptenergielieferanten und sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit. Die Ernährungsberaterin Stefanie Bürge empfiehlt, nicht auf Stärkebeilagen – eine Kohlenhydratart – zu verzichten. Auch nicht, wenn man ein paar Kilos verlieren möchte. Es mache mehr Sinn, die Vollwertigkeit zu berücksichtigen: Je weniger die Kohlenhydrate verarbeitet sind, desto besser sind sie für die Gesundheit. Zu den vollwertigen Kohlenhydraten gehören insbesondere Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und -nudeln sowie Hülsenfrüchte, zum Beispiel Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Die darin enthaltenen Nahrungsfasern sind reich an Vitalstoffen und sorgen für eine längere Sättigung, bessere Verdauung, stabilen Blutzucker und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Ein Drittel Stärkebeilage ist die perfekte Menge für Personen, die ihr Gewicht halten möchten. Zum Abnehmen empfiehlt Bürge, die Stärkebeilage auf einen Viertel des Tellers zu reduzieren.

Im Rezept «Vollkornbagel mit Gemüsetartar» steckt reichlich Power. Das Vollkornbrot ist ein vollwertiger Stärkelieferant und macht richtig satt. Der Frischkäse ist zudem eine ideale Eiweissquelle. Viel Spass beim Ausprobieren!



Bestellen Sie das Kochbuch

«Kochen mit LUNGE ZÜRICH»,
welches speziell für lungenkranke
Personen konzipiert wurde:
www.lunge-zuerich.ch/shop

Vor- und Zubereitung

ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Bagel

- 2 Vollkornbagel (alternativ Vollkornbrötchen)
- 1 Rüebli, in feine Würfel geschnitten
- 1/2 kleines Kohlrabi, in feine Würfel geschnitten
- 1/2 gelbe Peperoni, in feine Streifen geschnitten
- 1/4 Salatgurke, entkernt, in feine Würfel geschnitten
- 1/2 Bund Peterli, gehackt
- 100g Frischkäse, fettreduziert (z.B. Philadelphia Balance)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 2 Salatblätter
- wenig Rucola

Zubereitung

- Gemüse und Kräuter mit Frischkäse und Zitronensaft mischen, nach Bedarf würzen.
- Bagels aufschneiden, mit je einem Salatblatt belegen, Gemüsemasse darauf verteilen und mit Rucola garnieren.

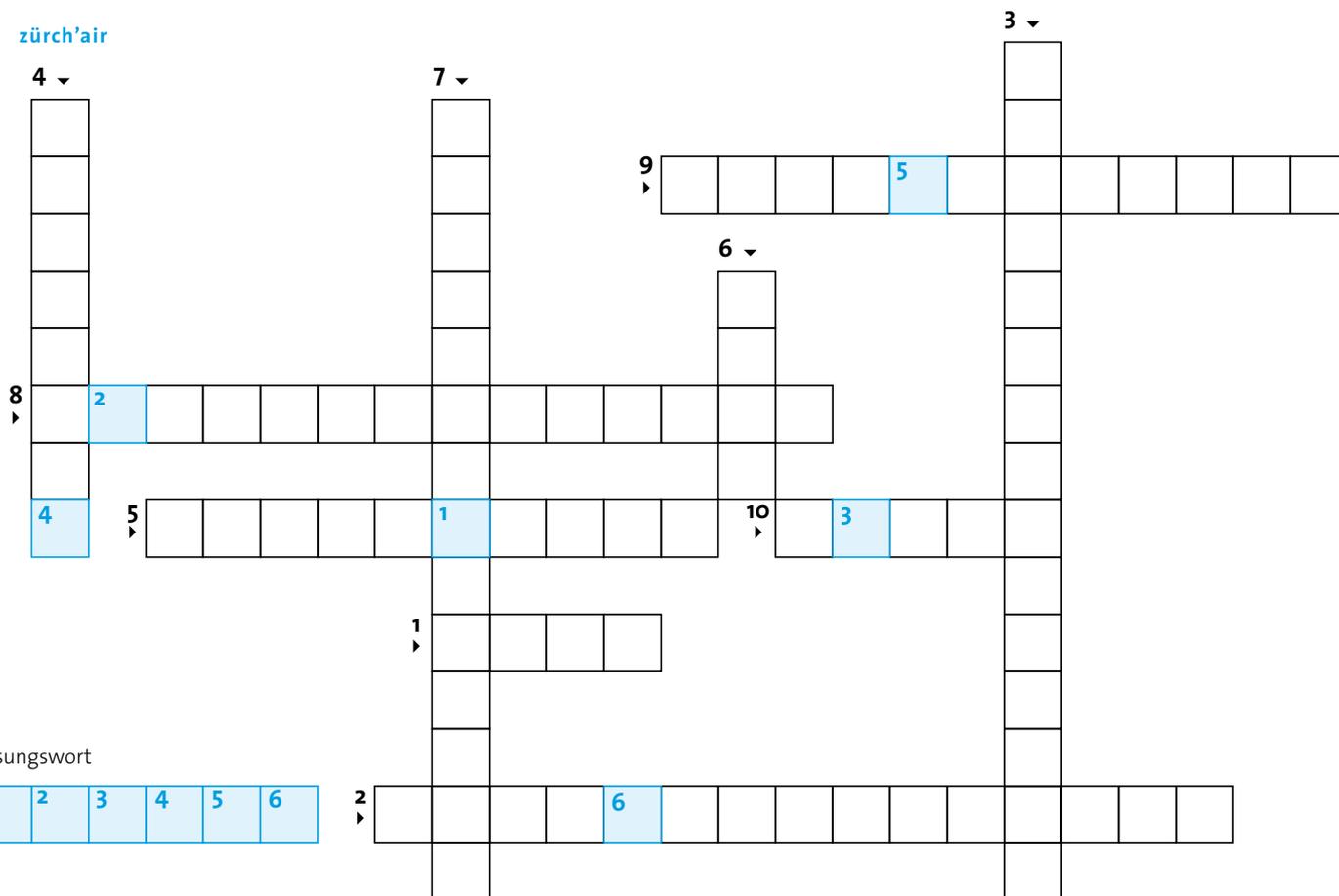


Zur Person

Stefanie Bürge ist diplomierte Ernährungsberaterin SVDE. Sie schreibt selber Rezepte, leitet Kochkurse für Patienten von LUNGE ZÜRICH und berät diese bei ernährungstechnischen Fragen.



Bild: Jules Moser Foodfotografie Bern



Lösungswort

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Rätsel

- 1 Der reisebegeisterte Urs Wengi lebt mit dieser Krankheit.
- 2 Das hat die Kolumnistin Maja Zivadinovic nach dem Rauchstopp gewonnen.
- 3 Das zählt zu den vollwertigen Kohlenhydraten.
- 4 So heisst das Präventionsfahrzeug von LUNGE ZÜRICH.
- 5 Tägliches Spielen auf diesem Blasinstrument stärkt die obere Atemmuskulatur.
- 6 Wirksamste Therapie bei Schlafapnoe.
- 7 Damit kann das CPAP-Gerät an eine Batterie angeschlossen werden.
- 8 Hier können Patienten von LUNGE ZÜRICH und deren Angehörige mitwirken.
- 9 Ist bei Reisen mit Lungenkrankheiten nötig.
- 10 Leisten einen wichtigen Beitrag für die Natur.

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2018.



Hauptpreis

1x Philips EnergyUp. Die Lichtquelle ist ein Energie-Licht, das die natürliche Kraft des Tageslichts nutzt, um den Energiehaushalt und die Stimmung zu verbessern. 20 bis 30 Minuten pro Tag reichen aus, um sich voller Energie, aktiver und wacher zu fühlen.

Weitere Preise

5x Schwimmring von LUNGE ZÜRICH. Der Maxi-Schwimmring misst aufgeblasen 105cm im Durchmesser und verspricht grossartigen Badespass.

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.

Herausgeber: Verein Lunge Zürich, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Tanja Sele, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Lisa Altorfer, Daria Rimann, Tanja Sele, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, www.buero4.ch
Korrektur: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Fotografien: David P. Lewis (Umschlag), Christian und Bettina Kutschenreiter, Marlene Zuppiger,
Blazenska Kostolna, Jules Moser Foodfotografie Bern
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 17 000 Exemplare





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

