

Sylvia Friederich

Aktiv trotz Flüssig-sauerstoff-Therapie



COPD
Die heimtückische
Lungenkrankheit

Passivrauchen
Gesundheitskommission
lehnt Initiative ab



LUNGENLIGA



COPD

Früh erkennen – wirksam behandeln

4

ASTHMA

Asthma bei Erwachsenen

6

FLÜSSIGSAUERSTOFF-THERAPIE

«Ich bekam einen richtigen Energiekick.»

8

SCHLAFAPNOE

Schlafapnoe und Körpergewicht

10

INNEN-/AUSSENLUFT

Gefährliches Radon

13



SELTENE LUNGENKRANKHEITEN

Hypersensitivitätspneumonie

14

ERBSCHAFT

Beziehung ohne Trauschein?

16



PASSIVRAUCHSCHUTZ

Gesundheitskommission lehnt Initiative ab

18

RAUCHSTOPP

Rauchstoppwettbewerb für Familien

19



AKTUELL

Gut zu wissen

20

AGENDA

22



IMPRESSUM vivO₂ erscheint sechsmal pro Jahr für Patientinnen und Patienten, Mitglieder, Spenderinnen und Spender der Lungenliga Schweiz. Abo-Beitrag (pro Jahr CHF 5.–) im Mitglieder- und Spenderbeitrag inbegriffen. **Verlag und Redaktion:** Lungenliga Schweiz, Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14, Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51, info@lung.ch, www.lungenliga.ch. **Layout/Satz:** ZB Werbung, Zürich/Bern; Typopress Bern AG, Bern. **Druck:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur.



Corinne Zosso

Die Krankheit im Griff haben

Die Diagnose einer Lungen- oder Atemwegserkrankung bedeutet häufig die Diagnose einer chronischen Krankheit. Für Betroffene ist es vielfach schwierig, sich damit abzufinden, «für immer krank» zu sein. Sie müssen lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren, mit ihr umzugehen und vor allem auch diese zu kontrollieren, damit sie sich nicht verschlimmert. Dies ist meist ein langer, anstrengender Weg. Ein Weg, den Betroffene nicht alleine gehen müssen – die Lungenliga hilft ihnen dabei. So lernen zum Beispiel Asthmapatientinnen und -patienten in Schulungen, wie sie ihre Krankheit in den Griff bekommen. Dazu gehören Informationen über die korrekte Einnahme der Medikamente oder zum Beispiel bei Asthma das regelmässige Messen und Protokollieren des Peak-Flows (Spitzenfluss-Messung mit einem einfachen Messgerät; zeigt an, ob und wie stark die Bronchien verengt sind). All das hilft mit, einen Asthmaanfall, der unter Umständen in der Notfallabteilung des Spitals enden kann, zu vermeiden. Die Betroffenen erlernen ein korrektes Selbstmanagement und werden so zu Experten ihrer Krankheit – sie wissen genau, was in welcher Situation zu tun ist. Das gibt Selbstvertrauen und hilft, die Lebensqualität zu steigern. Gemäss Gesundheitsminister Didier Burkhalter werden heute 70 bis 80 Prozent der Gesundheitskosten durch chronische Erkrankungen verursacht. Wenn Betroffene wissen, wie sie ihre Krankheit kontrollieren können, las-



sen sich Notfallsituationen und Spital-einweisungen vermeiden. Das Selbstmanagement ermöglicht ebenfalls, dass Betroffene nach einer stationären Spitalbehandlung zu Hause, in ihrem gewohnten Umfeld, ambulant weiterbehandelt werden können. Voraussetzung dafür ist eine gute Kommunikation aller beteiligten Fachpersonen untereinander: Ärzte und Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Therapeutinnen und Therapeuten usw. Wenn chronisch kranke Menschen befähigt werden, ihre Krankheit zu kontrollieren, ist das nicht zuletzt ein wichtiger Beitrag dazu, die Kosten im Gesundheitswesen in den Griff zu bekommen. ✕

Corinne Zosso, lic. phil.
Geschäftsführerin, Lungenliga Schweiz



Eine Kampagne informiert über COPD.

Früh erkennen – wirksam behandeln

Rund 400 000 Menschen in der Schweiz leiden an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD, die noch wenig bekannt ist. Dabei ist gerade eine frühzeitige Diagnose wichtig, denn COPD ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar.

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) entwickelt sich schleichend und bleibt meist lange Zeit unbemerkt. Häufig ignorieren die Betroffenen die ersten Symptome: morgendlicher Husten mit Auswurf und Atemnot. Auch wenn zunehmend Schadstoffe aus Landwirtschaft und Industrie COPD verursachen, sind meist Raucherinnen und Raucher ab 45 Jahren betroffen.

Wenn das Atmen immer schwerer fällt

Vorbote ist meist eine dauernde Entzündung der Atemwege (chronische Bronchitis), und COPD geht oft auch mit einer überblähten Lunge, einem sogenannten Lungenemphysem, einher. COPD engt die Atemwege langsam, aber stetig ein, bis hin zu starker Atemnot. Die Betroffenen können körperlich immer weniger leisten.

Wichtige Früherkennung

Wenn die Diagnose COPD gestellt wird, ist die Krankheit oft bereits weit fortge-

schritten. Grund dafür ist meistens, dass die Betroffenen zu spät zu ihrem Arzt oder ihrer Ärztin gehen. Das Lungengewebe ist dann häufig schon dauerhaft geschädigt. Deshalb ist die Früherkennung mittels Lungenfunktionstest (Spirometrie) wichtig. Einen ersten, wichtigen Anhaltspunkt gibt bereits der Online-Risikotest unter www.copd-test.ch. Nach der Beantwortung von sieben Fragen zeigt die Auswertung das persönliche COPD-Risiko.

Eine Spirometrie lässt sich einfach, schmerzfrei und innerhalb von zehn Minuten durchführen. Sie empfiehlt sich für Personen, die

- oft husten,
- rauchen und über 45 sind,
- bei raschem Gehen Atemnot bekommen
- oder die bereits wegen einer Lungenkrankheit in Behandlung sind.

Die Spirometrie misst Volumen und Fluss des Atemstroms. Die Resultate werden in der sogenannten Fluss-Volumen-Kurve dargestellt: An COPD erkrankte Personen



Die Diagnose wird mit einem Lungenfunktionstest (Spirometrie) gestellt.

können aufgrund der dauerhaft verengten Bronchien in einer Sekunde nicht mehr so viel Luft ausatmen wie Gesunde.

Rauchstopp zwingend nötig

COPD ist nicht heilbar. Raucherinnen und Raucher können die weitere Zerstörung der Lunge nur durch einen Rauchstopp aufhalten. Aus diesem Grund sollten sie, wenn sie über 45 Jahre alt sind, regelmässig ihre Lungenfunktion vom Hausarzt oder von der Hausärztin testen lassen (Spirometrie), um eine COPD früh zu erkennen. Die Lungenliga bietet Kurse und Beratungen zum Thema Rauchstopp an: www.lungenliga.ch/rauchstopp. Atemwegserweiternde Medikamente können die Beschwerden und die Atemnot bei körperlicher Anstrengung lindern. Meist werden diese Medikamente einmal oder mehrmals täglich inhaliert. Wichtig ist aber auch, dass sich COPD-Betroffene regelmässig bewegen – regelmässiges Ausdauertraining verhindert oder vermindert den Abbau der Leistungsfähigkeit ent-

scheidend. Die pulmonale Rehabilitation hilft mit, die Erkrankung ganzheitlich zu behandeln: Ein Team von Spezialistinnen und Spezialisten aus Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Psychologie und Sozialberatung hilft den Betroffenen, mit den verschiedenen Aspekten der chronischen Erkrankung umzugehen. ✕

Text: Barbara Weber, Projektleiterin
Kommunikation, Lungenliga Schweiz
Fotos: Natalie Flubacher, Fotografin, Biel

Das Engagement der Lungenliga bei COPD

Mehr Menschen sollen über die Lungenkrankheit COPD, ihre Symptome und ihre Ursachen Bescheid wissen oder sich rechtzeitig testen lassen. Aus diesem Grund klärt die Lungenliga die breite Öffentlichkeit über die Symptome und Folgen von COPD auf und informiert Betroffene über Diagnose und Therapiemethoden.

In enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten hilft die Lungenliga den Betroffenen mit der verordneten Therapieform (Inhalation, Sauerstofftherapie, pulmonale Rehabilitation).

Mehr zum Thema COPD:
www.lungenliga.ch/copd



Atemnot – oft ein Symptom eines Asthmaanfalls.

Asthma bei Erwachsenen

Etwa 7 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz leiden an Asthma. Die meisten kennen diese Atemwegserkrankung seit ihrer Kindheit. Bei einigen Betroffenen macht sich das Asthma erst nach dem 30. Lebensjahr bemerkbar.

Asthma ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege (Bronchien) mit Bildung von zähem Schleim. Die Betroffenen können nicht mehr frei atmen. Sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen kommt das allergische Asthma am häufigsten vor. Das heisst, dass diese Menschen bereits an Allergien wie Heuschnupfen oder atopischer Dermatitis (Neurodermitis) leiden oder familiär bedingt zu allergischen Krankheiten neigen (Atopiker).

Die andere verbreitete Asthmaform bei Erwachsenen ist das nichtallergische Asthma. Wie genau diese Form der Krankheit entsteht, ist unbekannt. Man kennt jedoch verschiedene Risikofaktoren, zum Beispiel Rauchen, chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) mit Nasenpolypen und die Unverträglichkeit einiger Schmerzmittel.

Symptome nicht immer typisch

Die klassischen Symptome eines Asthmaanfalls sind Atemnot, pfeifendes Atemgeräusch (vor allem beim Ausatmen) und

Husten. Manchmal zeigt sich Asthma nur als wiederkehrender Husten, eventuell mit Atemnot.

Da etwa ein Drittel der erwachsenen Asthmapatientinnen und -patienten rauchen oder geraucht haben, vermutet man bei diesen Symptomen eher eine chronische Bronchitis, COPD oder eine andere Lungenkrankheit. Vor allem Raucherinnen und Raucher leiden manchmal gleichzeitig an COPD und Asthma.

Die Diagnose einer Asthmakrankheit wird mithilfe eines Lungenfunktionstests (Spirometrie) gestellt. Die beste Aussagekraft hat der Atemstosstest bei der Lungenfunktionsprüfung. Je weniger Luft ein Betroffener in einer Sekunde ausatmen kann, desto schlechter ist die Lungenfunktion.

Damit die Ärztin oder der Arzt das Asthma von einer chronischen Bronchitis unterscheiden kann, inhaliert der Betroffene ein Medikament, das die Atemwege erweitert. Bei Asthma verbessert sich der Luftfluss beim Ausatmen sofort.

Sich mit der Krankheit auseinandersetzen

Viele Menschen denken, dass Asthma immer in der Kindheit beginnt. Wird die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt, fallen die Betroffenen aus allen Wolken. Obwohl Asthma nicht heilbar ist, wird die Lebensqualität bei guter Beratung und Behandlung kaum eingeschränkt. Wer seine Krankheit kennt, kann damit umgehen.

Die Asthmatherapie steht auf zwei Säulen:

– Medikamentöse Therapie

Hier verwendet man eine Kombination aus entzündungshemmenden und atemwegserweiternden Präparaten. Die Patientin oder der Patient inhaliert in erster Linie die Medikamente, die so direkt in die Atemwege gelangen. Eine Inhalation vermindert ferner das Risiko von schweren Nebenwirkungen. Je nach Typ des Asthmas kommen weitere Behandlungen dazu, zum Beispiel Präparate gegen Allergien oder eine Desensibilisierung mit Aspirin bei



In der Asthmaschulung lernen Betroffene die richtige Einnahme der Medikamente.

Nasenpolypen und Intoleranzreaktion auf Schmerzmittel.

– Nichtmedikamentöse Massnahmen

Die Schulung der Patientinnen und Patienten stellt einen wichtigen Teil der Asthmathherapie dar. Sie müssen lernen, wie Medikamente richtig inhaliert werden und wie die Lungenfunktion zu Hause gemessen wird. Liegt ein allergisches Asthma vor, sollten die Betroffenen den Auslöser kennen, um ihn zu meiden: zum Beispiel Tierhaare, Hausstaub oder Nahrungsmittel. Beim nichtallergischen Asthma gibt es oft bestimmte Ursachen, die zu einem Asthmaanfall mit starker Atemnot führen. Häufige Auslöser sind Erkältungen, körperliche Anstrengung in kalter Luft, Luftverschmutzung und Rauchen bzw. Passivrauchen sowie stressige Situationen. Auch hier ist es für die Patientinnen und Patienten wichtig, diese Auslöser zu kennen. Trotz eingeschränkter Atmung spielt die sportliche Betätigung bei der

Asthmabehandlung eine bedeutende Rolle: Ausdauersport steigert die Leistungsfähigkeit und reduziert mit der Zeit die Atemnot bei Anstrengung. Mit einer guten Therapie und viel Selbstverantwortung bleibt die Lebensqualität auch mit einer Asthmakrankheit erhalten. ✕

Text: Dr. med. André Lauber, TextWatch, Oftringen

Fotos: Natalie Flubacher, Fotografin, Biel; Hanspeter Bärtschi, Fotograf, Bern

Wenn Sie bei sich die folgenden Symptome bemerken, ist ein Arztbesuch ratsam:

- Husten, der länger als vier Wochen dauert
- Atemnot bei leichter bis mittlerer Anstrengung oder bei Stress
- Verminderte Leistungsfähigkeit ohne klare Ursache

Mehr zum Thema Asthma:
www.lungenliga.ch/asthma



Wiedergewonnene Lebenslust: Sylvia Friederich fährt mit ihrem Elektrovelo zum Einkaufen.



Sylvia Friederich fühlt sich wieder wohl.

«Ich bekam einen richtigen Energiekick.»

Als Spätfolge einer Krebserkrankung und deren Behandlung braucht Sylvia Friederich heute Flüssigsauerstoff zum Leben. Ein Leben, das sie mit einer Sauerstoff-Nasenbrille aber kaum ertragen konnte. Hartnäckig hat sie eine andere Lösung gesucht – und gefunden.

Als junge Frau musste Sylvia Friederich eine Krebserkrankung mit intensiver Strahlentherapie behandeln lassen. Viele Jahre später war ihre Lungenkapazität durch diese Behandlung so stark eingeschränkt, dass sie ohne Flüssigsauerstoff nicht mehr leben konnte. Für die Lehrerin war dies ein Schock. Sie musste ihren geliebten Beruf aufgeben und hatte fortan einen extrem eingeschränkten Bewegungsradius.

Im Treppenhaus ihres Hauses, auf dem Zwischenstock, steht heute der 44-Liter-Tank mit Flüssigsauerstoff, an dem zwei Schläuche angeschlossen sind. Über ein Ventil am Tank kann sie zwischen den zwei Schläuchen umstellen und sich so rascher auf den zwei Stockwerken bewegen. «Zuerst war ich sehr traurig und frustriert, manchmal auch wütend», erinnert sie sich. «Ich kam mit der Situation nicht zurecht und fühlte, wie mich die Menschen auf der Strasse anstarrten und tuschelten.» Zudem war die Nasenbrille unbequem und tat ihr oft hinter den

Ohren weh. Für Sylvia Friederich war klar: Es musste eine andere Lösung geben.

Zurück ins Leben

Im Internet stiess sie auf ein System aus den USA, bei dem der Sauerstoffschlauch direkt in einer Brillenfassung integriert ist. Zwei kleine Schläuche führen dezent in die Nasenlöcher. «Leider war die Brille nicht optimal. Das Material oxidierte, sie war schwer und passte überhaupt nicht zu meinem Gesicht», erzählt Sylvia Friederich. Hilfe fand sie schliesslich über ihren Optiker beim Brillendesigner Marcus Marienfeld in Brig-Glis. Er entwickelte die Sauerstoffbrille weiter, bis sie allen Anforderungen standhielt. Für Sylvia Friederich war diese Brille ein Geschenk für ihr neues Leben. «Ich bekam einen richtigen Energiekick», strahlt sie. Sie wollte sich nicht mehr verstecken, im Gegenteil: «Jetzt fahre ich wieder regelmässig mit meinem Elektrovelo, kaufe auf dem Markt ein oder besuche mit meinem Mann Opern und Theater oder auch mal ein klassisches



Diskret: Der Sauerstoffschlauch ist direkt in die Brillenfassung integriert.

Konzert», beschreibt sie ihre wiedergewonnene Lebenslust. Sie geht gern unter Menschen und reist wieder mit dem Zug. Natürlich muss sie jede Reise genau planen, denn ihren Sauerstoff muss sie immer mittragen. Dazu hat sie zwei mobile Tanks dabei. Der kleine reicht für etwa 2,5 Stunden, der grosse für 6,5 Stunden.

Sauerstoff tanken und mobil bleiben

Wenn Sylvia Friederich länger unterwegs ist, nützt sie die Sauerstoff-Tankstellen der Lungenliga. «Die sind supergut, ich benütze sie manchmal mehrmals die Woche», sagt die aktive Frau. Das Auftanken ist unkompliziert, die Mitarbeitenden sind freundlich und hilfsbereit. «Es dürfte noch mehr Tankstellen geben», fügt sie an, «denn sie ermöglichen Sauerstoffpatienten einfach mehr Mobilität.» Trotz der Einschränkungen, welche die Flüssigsauerstoff-Therapie mit sich bringt, ist Sylvia Friederich dankbar. Dankbar, jeden Tag aufzustehen und ein Leben zu haben, das lebenswert ist. «Ich habe so viele liebe

Menschen um mich, die mir helfen und mich tragen. Und das gibt mir wahnsinnig viel Kraft.» Hektik hat in Sylvia Friederichs Alltag keinen Platz mehr. Dafür lebt sie bewusster und geniesst die Dinge, die sie machen kann. Zum Beispiel Sport: Zweibis dreimal pro Woche trainiert sie Kraft und Ausdauer und geht in die Physiotherapie. «Auch wenn es mühsam ist und manchmal wehtut, aber durch das Training steigert sich die Lebensqualität enorm», erklärt sie überzeugt. ✕

Text: Karina Turek, Journalistin, Bern
Fotos: Roland Blattner, Fotograf, Jegenstorf

Sauerstoffbrille für ein neues Leben

In Zusammenarbeit mit dem Team von Spörri Optik in Biel hat der Brillendesigner Marcus Marienfeld in Ried-Brig die neuartige Sauerstoffbrille entwickelt. Dezent und kaum sichtbar werden die Nasenschläuche in die Nasenlöcher eingesetzt. Bis jetzt gibt es eine Kollektion von acht Grundmodellen.

Auch andere Optiker in der Schweiz bieten ähnliche Systeme an. Bezugsadressen erhalten Sie bei der Genossenschaft LOX unter der Telefonnummer 031 378 20 40.

Bitte beachten Sie, dass die Kosten für die Herstellung je nach Verarbeitungsart und -qualität bedeutend variieren können und in der Regel vom Krankenversicherer nicht übernommen werden.

Sauerstoff tanken

Die Lungenliga ist laufend daran, das Angebot an Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der Schweiz zu erweitern. Hier können Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen und bleiben so mobiler. Die 18 Tankstellen liegen zentral und sind gut mit dem öffentlichen Verkehr wie auch mit dem Auto erreichbar. Nähere Angaben und eine Karte mit allen Standorten unter www.lungenliga.ch/tankstellen.



Keine Schlafapnoe mehr: Beat Egger ist wieder fit und ausgeschlafen.

Schlafapnoe und Körpergewicht

Der Lastwagenchauffeur Beat Egger hatte Glück: Als er am Steuer seines Sattelschleppers einschief, baute er zwar einen Unfall, aber weder er noch andere wurden verletzt. Sein Arzt fand die Ursache für den Sekundenschlaf: Schlafapnoe.

November 2008, eine Baustelle auf der Autobahn A14 bei Gisikon. Dass neben der Autobahn ein kleines Waldstück liegt, hatte der Lastwagenchauffeur Beat Egger bis dahin noch nie bemerkt. Doch an diesem Tag bremsten Bäume die Fahrerkabine seines Sattelschleppers beim «Flug» von der Autobahn – ein böses Erwachen aus einem Sekundenschlaf. «Zum Glück war ich damals angegurtet und es war nicht viel los auf der Strasse», sagt Beat Egger heute. «So habe ich überlebt und es wurde niemand verletzt.»

Er ahnte, dass er aus gesundheitlichen Gründen am Steuer eingeschlafen war. Die bleierne Müdigkeit begleitete ihn seit mehreren Jahren. Wenn er nach der Schicht nach Hause kam, konnte er sich nur noch dazu aufraffen, sich mit einem Bier und Zigaretten vor den Fernseher zu legen. Gegessen wurde, was gerade da war: fettig, fleischig, salzig und vor allem viel. Bei einer Grösse von knapp 1,75 Metern brachte er 128 Kilogramm auf die Waage. «Ich war seit einigen Jahren

Single. Da hat sich niemand an meinem Gewicht gestört, und es hat mir auch niemand gesagt, dass ich schnarche oder Atemaussetzer habe.»

Nach dem Unfall ging er zum Arzt. Die Diagnose: Schlafapnoe. Der Lungenfacharzt verordnete ihm ein CPAP-Gerät, damit er ohne Atemstillstände durchschlafen konnte. Beat Egger erinnert sich noch heute an die erste Nacht mit der Maske: Erst das mulmige, ungewohnte Gefühl, und dann das Erstaunen am anderen Morgen, als er zum ersten Mal nach Jahren wieder ausgeruht war. Er hatte auch erfahren, dass Übergewicht ein Risikofaktor für die Entwicklung von Schlafapnoe ist. Daraufhin holte er sich Rat bei einer Ernährungsberaterin.

Ein neues Leben

Der «Weckruf» durch den Unfall kam gerade rechtzeitig: Beat Eggers Organe waren noch nicht geschädigt und fähig, sich zu regenerieren. Mit einem Kurs gelang ihm der Rauchstopp, er strich Alkohol und



Gewicht verloren: Beat Egger kann heute seine Schuhe wieder mühelos binden.

Schweinefleisch vom Speiseplan und achtete sorgfältig darauf, wenig Cholesterin und viel Ballaststoffe zu sich zu nehmen. «Wenn ich den Teller fülle, dann sind auch heute noch drei Viertel Gemüse oder Salat. Anfangs habe ich sogar Teigwaren abgewogen: 80 Gramm Trockengewicht pro Mahlzeit», erzählt er.

Dazu verordnete er sich ein Bewegungsprogramm: Mehrmals pro Woche, wenn er Spätschicht hat, hütet er den Hund der Nachbarn. Dann sind lange Spaziergänge angesagt. Dazu kommen Bergtouren zu Fuss und mit dem Mountainbike, und die grosse Krafttrainingsmaschine im Wohnzimmer ist auch regelmässig im Einsatz. Beruflich konnte er vom Sattelschlepper auf den Lastzug wechseln. Das bedeutete, dass er selbst für das Abladen der Ware verantwortlich ist und auch dadurch mehr Bewegung hat.

Diese neue Lebensweise hatte schnell sichtbare Folgen: Innerhalb von sechs Monaten verringerte sich Beat Eggers Gewicht auf 89 Kilogramm. Nach weiteren

drei Monaten zeigte ein Test beim Lungenfacharzt, dass er auch ohne die Luftzufuhr durch das CPAP-Gerät durchatmen konnte. Er konnte das Gerät wieder abgeben und schläft heute ohne zu schnarchen und ohne Atemaussetzer. Die neuen Ernährungsgewohnheiten hat er jedoch im Wesentlichen beibehalten: Alkoholfreies Bier schmeckt ihm inzwischen, Früchte und Vollkorng Gebäck stehen täglich auf dem Speiseplan und sind auch sein Proviant für unterwegs. Er bekocht sich mit grossem Genuss selbst und achtet darauf, nur so viel zu essen, bis er sich satt fühlt. Zweieinhalb Jahre nach dem Unfall ist Beat Egger wieder etwas schwerer als in seinen «leichtesten Zeiten». Ursache dafür ist eine Krankheit, die ihn in seiner Bewegungsfähigkeit einschränkt. Doch noch immer ist er, verglichen mit der Zeit vor dem Unfall, geradezu schlank. So oft wie möglich erzählt er öffentlich davon, wie er seine Krankheit überwunden hat, und hilft anderen Menschen, den entscheidenden ersten Schritt zu einer gesünderen Le-

bensweise zu tun. «Das gibt mir viel Selbstsicherheit und ist immer wieder Motivation, dranzubleiben.»

Das meint die Ernährungsberaterin

«Herr Egger hat tatsächlich den Königsweg gewählt», meint Denise Plüss, Ernährungsberaterin bei der Lungenliga Luzern-Zug. Sie hält nichts von Diäten, Crash-Aktionen, Kalorienzählen und BMI- (Body Mass Index)-Vergleichen. Der Weg zu einem gesünderen Gewicht sei mit einer Wanderung vergleichbar: Man müsse zunächst einmal feststellen, wo man sei und wohin man wolle. «Die Menschen sollen sich mit ihrem Gewicht wohlfühlen. Aber viele haben verlernt, ihren Körper zu spüren», sagt sie. Dafür gibt es zwei Hauptgründe. Zum einen ist das Angebot an «Fertigem» aller Art riesengross: Vom Tiefkühlgericht über die Salatsauce bis zum verpackten Sandwich ist alles da. Man braucht nur noch zuzugreifen, und kaum jemand macht sich die Mühe nachzulesen, wie viel Zucker, Fett und chemi-



Ausgewogene Ernährung: Gemüse und Früchte gehören dazu.

sche Zusätze diese Lebensmittel enthalten. Zum anderen nehmen wir uns keine Zeit zum Essen: Gemeinsame Mahlzeiten haben in den Familien Seltenheitswert. Gegessen wird vor dem Computer oder dem Fernsehgerät oder zumindest während man gleichzeitig ein Buch liest oder das Sudoku in der Pendlerzeitung löst. Auf diese Weise merkt man gar nicht, ob und wann man satt ist, und isst viel zu viel.

«Selber kochen», rät Denise Plüss allen, die ihre Ernährung ändern möchten. Und: «Nicht immer zu denselben Regalen im Laden gehen.» Sie plädiert für Experimentierfreude und Entdeckerlust – wer es geschickt anstelle, brauche fürs Selber-Kochen nicht länger als für das Aufwärmen von Mikrowellen-Packungen. Das zweite «Standbein» für eine dauerhafte Gewichtsabnahme sei jedoch Bewegung. Auch hier gilt: Langsam starten. Treppe statt Lift, Velo statt Tram, Abendspaziergang statt Fernsehserie – und immer wieder: sorgfältig auf den Körper hören, seinen Wunsch nach Bewegung erkennen

und dem nachgeben. Ob man dann ins Fitnessstudio geht, ob man joggt, schwimmt oder (wieder) einen Mannschaftssport ausübt, hängt von eigenen Vorlieben ab.

Erst fühlen, dann wohlfühlen

Nur wer seinen Körper wahrnimmt, kann lernen sich «gesund» zu verhalten. Diese Erfahrung hat auch Beat Egger gemacht: «Als Chauffeur muss ich aus Sicherheitsgründen schwere Schuhe tragen. Früher war es vor jeder Schicht eine Riesenanstrengung, die Schuhe zu binden. Im Laufe der Zeit ist das dann immer leichter gegangen. Jetzt ist es einfach ein normaler Bewegungsablauf, über den ich nicht mehr gross nachdenke. Daran, dass solche Bewegungen wieder selbstverständlich möglich sind, merke ich, was «wohlfühlen» heisst.» ✕

Text: Roswitha Menke, Texterin, Bern
Fotos: Roland Blattner, Fotograf, Jegenstorf

Angebote der Lungenliga

Verschiedene kantonale Lungenligen bieten Kurse an, um das Körpergefühl und die Fitness zu verbessern. Natürlich ist nicht in jedem Fall garantiert, dass Schlafapnoe allein durch Gewichtsreduktion und eine gesündere Lebensweise verschwindet. Unter Umständen müssen Betroffene weiterhin mit dem CPAP-Gerät leben. Sicher ist in jedem Fall, dass eine Gewichtsreduktion einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Die verschiedenen Kurse und Angebote finden Sie unter www.lungenliga.ch/kurse.

Da Schlafapnoe auch bei Berufsschauffeuren verbreitet ist, bietet die Lungenliga Luzern-Zug auch Unternehmen Schulungen zum Thema an. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.lungenliga-lu-zg.ch.

Mehr zum Thema Schlafapnoe:
www.lungenliga.ch/schlafapnoe



Bei Neubauten oder Sanierungen sollte das Thema Radon besprochen werden.

Gefährliches Radon

Nach dem Rauchen ist Radon eine der häufigsten Ursachen für Lungenkrebs. Neue Untersuchungen zeigen nun, dass bereits Radonbelastungen, die deutlich unter dem in der Schweiz geltenden Grenzwert liegen (1000 Becquerel pro Kubikmeter), gefährlich für die Gesundheit sind.

Radon ist ein natürliches radioaktives Edelgas, das als Zerfallsprodukt aus Uran entsteht. Es kommt im Boden vor, ist unsichtbar, geruchlos und geschmacklos. Eine Belastung von Räumen mit Radon kann dann auftreten, wenn radonhaltige Luft aus dem Untergrund, zum Beispiel über undichte Stellen in Bodenplatten und Kellerwänden, in ein Gebäude eintritt und sich dort anreichert.

Lungenkrebsrisiko steigt an

Wenn Radon eingeatmet wird, setzen sich dessen radioaktive Zerfallsprodukte in der Lunge fest. Diese ist dann einer starken Strahlung ausgesetzt, wodurch das Lungenkrebsrisiko beträchtlich steigt.

Neue Studien zeigen, dass das Risiko für die Entstehung von Lungenkrebs mit zunehmender Radonkonzentration proportional ansteigt. Somit ist auch das Risiko, aufgrund einer langfristigen Radonexposition in Wohnräumen an Lungenkrebs zu sterben, grösser als bisher angenommen.

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation

Aufgrund dieser neuen Erkenntnisse empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass in Innenräumen die Radonkonzentration 300 Becquerel pro Kubikmeter (Bq/m^3) nicht übersteigen soll, wenn immer möglich soll sie aber tiefer liegen. In der Schweiz gilt heute ein Grenzwert von $1000 \text{ Bq}/\text{m}^3$. Aufgrund der WHO-Empfehlungen hat der Bundesrat den nationalen Radonaktionsplan 2012–2020 verabschiedet. Ziel ist es, die Grenzwerte anzupassen und die jährliche Zahl der auf Radon zurückzuführenden Todesfälle durch Lungenkrebs zu reduzieren. Auch die Baubranche soll verstärkt zum Thema Radon informiert und sensibilisiert werden. Ziel des Aktionsplans ist ebenfalls die vermehrte Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Radon. Für Haus- und Wohnungseigentümer gilt: Bei Neubauten oder Sanierungen muss im Vorfeld das Thema Radon unbedingt mit der Archi-

tektin oder dem Architekten besprochen und eine Radonfachperson beigezogen werden. ✕

Text: Cornelis Kooijman, Bereichsleiter Innen- und Aussenluft, Lungenliga Schweiz
Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Mehr zum Thema:
www.lungenliga.ch/radon



Lungenscan bei einer Hypersensitivitätspneumonie. Es zeigen sich diffuse «Milchglas-trübungen» in beinahe allen Lungenfeldern (Pfeile). Lediglich einige normale Lungenbereiche sind sichtbar (Sternchen).

Hypersensitivitätspneumonie

Unter bestimmten Umständen können inhalierte Partikel aus dem beruflichen oder häuslichen Umfeld im Körper eine Immunreaktion auslösen und zu einer chronischen Entzündung der Lungen führen. Es handelt sich dabei um die Hypersensitivitätspneumonie, die äusserst selten auftritt.

Die Hypersensitivitätspneumonie (exogen allergische Alveolitis) ist eine akute oder chronische Entzündung des Lungengewebes, die aufgrund einer Inhalation organischer oder chemischer Partikel entsteht. Diese werden vom Immunsystem als «Feinde» (Antigene) angesehen und verursachen eine allergische Reaktion sowie eine Entzündung in den kleinen Luftwegen der Lungen (Bronchien und Alveolen).

Auf das Antigen kommt es an

Bei der akuten Form leiden die Patientinnen und Patienten in den Stunden nach der Inhalation des Antigens an Husten, Atemnot, Fieber und Grippe-symptomen. Die Symptome können sich spontan bessern, wenn der Kontakt mit dem Antigen unterbrochen wird (zum Beispiel am Wochenende oder während des Urlaubs). Im Falle einer dauernden Exposition können Erschöpfung und Gewichtsverlust auftreten und das Lungengewebe kann vernarben (Lungenfibrose). Damit es zum

Krankheitsausbruch kommt, müssen die inhalierten Antigene bestimmte Eigenschaften aufweisen (Typ, Menge, Expositionsart) und die Patientinnen und Patienten dafür anfällig sein. Zahlreiche Antigene wurden als Ursache der Hypersensitivitätspneumonie identifiziert. In den meisten Fällen handelt es sich um Antigene, die von Mikroorganismen stammen (Bakterien, Schimmel- und Hefepilze) oder um Eiweisse tierischer Herkunft, die beispielsweise in den Ausscheidungen von Tieren vorkommen. Der Kontakt mit diesen Antigenen kann im beruflichen oder häuslichen Umfeld oder während der Freizeit stattfinden. Die Berufsgruppen, die mit einer Exposition in Verbindung gebracht werden, sind Landwirte (Exposition gegenüber Schimmelpilzen im Viehfutter), Vogelzüchter (Exposition gegenüber Proteinen, die in den Ausscheidungen vorkommen) sowie Holzarbeiter. In häuslicher Umgebung hat man Kontakt mit Schimmelpilzen, die in feuchten Räumen wachsen (Badezimmer, Fenster, Luftbe-

feuchter, Sauna, Jacuzzi), mit Bettwaren mit Federfüllung sowie mit Vögeln (Ausscheidungen von Wildtauben auf dem Fenstersims oder von Vögeln, die als Haustiere gehalten werden).

Der «Täter» muss gefunden werden

Die Diagnose erfordert eine genaue Befragung der Betroffenen zu Beruf, Lebensgewohnheiten, Wohnumfeld, Freizeitaktivitäten, Haustieren sowie Feuchtigkeits- und Schimmelpilzquellen. Diese diagnostische Phase gestaltet sich oft schwierig, da sich die Patientinnen und Patienten einer Exposition nicht immer bewusst sind, weshalb man sie zum Teil mehrmals fragen muss, welchen Antigenen sie ausgesetzt waren. Wird eine Antigenexposition vermutet, wird das Blut auf Immunglobuline (Präzipitine) untersucht, die sich gegen das entsprechende Antigen richten und eine Immunreaktion des Körpers gegen dieses Antigen auslösen. Eine weitere Schwierigkeit ergibt sich, wenn die Antigene, die im Labor für die Analyse zur



Die Entstehung einer allergischen Reaktion auf Taubenausscheidungen kann zu einer Hypersensitivitätspneumonie führen.

Verfügung stehen, nicht mit den Antigenen übereinstimmen, denen die Betroffenen ausgesetzt waren. Die Suche nach Präzipitinen kann deshalb erfolglos bleiben: In diesem Fall können Laboratorien bestimmte Antigene «à la carte» herstellen, indem die Ursache, die im Umfeld der Betroffenen gefunden wurde, als Grundlage dient. Das können beispielsweise Federn aus dem Kopfkissen oder Holzstaub aus der Werkstatt sein. Eine Röntgenaufnahme der Lungen, Lungenfunktionstests sowie eine Entnahme von Lungengewebe vervollständigen das Untersuchungsprogramm.

Frühe Diagnose verhindert den Lungenschaden

Sobald die Diagnose eindeutig ist, erfolgt eine vier- bis achtwöchige Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten (Kortikosteroide), die ein schnelles Abklingen der Entzündung im Lungengewebe ermöglichen. Die hauptsächliche Behandlung besteht jedoch darin, die Ursache zu

beseitigen: Abschaffen des Luftbefeuchters, Entfernen von Schimmelpilzen oder von Vögeln im häuslichen Umfeld. Zumindest sollte das Ausmass der Exposition durch vorbeugende Massnahmen (künstliche Trocknung des Viehfutters) oder Schutzvorrichtungen (Masken, Filter) verringert werden. In den Fällen, in denen keine Diagnose gestellt wird und die Exposition weiterhin besteht, kann die Hypersensitivitätspneumonie eine chronische Form annehmen, die durch eine fortschreitende Lungenfibrose und eine Ateminsuffizienz gekennzeichnet ist. ✕

Autoren: Dr. Romain Lazor, Sprechstunde für interstitielle und seltene Lungenkrankheiten, Abteilung für Pneumologie, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, CHUV, Lausanne, romain.lazor@chuv.ch; Dr. Reto Olgiati, Pneumologe, Delémont
Redaktionelle Bearbeitung: Dr. med. André Lauber, TextWatch, Oftringen
Fotos: Fabio Sommaruga/pixelio.de; ZVG



Hausbau: Auch für Konkubinatspaare möglich.

Beziehung ohne Trauschein?

Der Gesetzgeber hat viele Regeln und Vorschriften für Familien formuliert, während Konkubinatspartner vor dem Gesetz als «Fremde» gelten. Daher kann der wirtschaftlich schwächere Partner bei einer Trennung oder beim Tod des anderen ohne Versorgung dastehen und in Not geraten. Wie können sich Konkubinatspaare schützen?

«Wir müssen heiraten», verkündet Regula. Die Freundinnen sind verblüfft – ist Regula schwanger? «Nein», kichert sie. «Wir wollen ein Haus kaufen.»

Dabei: Man muss nicht heiraten, um Wohneigentum zu erwerben, um Kinder zu haben oder um zusammenzuleben. Unsere Gesellschaft akzeptiert das Konkubinatsverhältnis, auch bei gleichgeschlechtlichen Partnern.

Ein Vertrag schützt

Doch wer ohne Trauschein zusammenleben möchte, tut gut daran, sich über Rechte und Möglichkeiten im Konkubinatsverhältnis zu informieren. Denn wenn eine solche Partnerschaft auseinandergeht und vor allem, wenn einer der Partner stirbt, kann es böse Überraschungen geben. Es ist daher angebracht, wichtige, auch ganz alltägliche Dinge in einem Vertrag zu regeln. Dazu gehören:

- Wie teilt man die Haushaltskosten auf?
- Wem gehören welche Einrichtungsgegenstände und welcher Hausrat?

- Welche Entschädigung erhält der Partner, der (teilweise) auf eine berufliche Tätigkeit verzichtet, um den Haushalt zu führen?

Ein Konkubinatsvertrag schützt den wirtschaftlich schwächeren Partner vor allem im Fall einer Trennung. Das Gesetz sieht nämlich keinerlei Unterhaltsansprüche, keine Beteiligung am gemeinsam erwirtschafteten Vermögen und am AHV- und Pensionskassenguthaben vor. Egal, wie lange eine Beziehung gedauert hat – der wirtschaftlich schwächere Partner ist ohne Vertrag benachteiligt.

Nicht heiraten, aber erben?

Wer unverheiratet bzw. in einer nicht eingetragenen Partnerschaft zusammenlebt, hat beim Tod des Partners keinen Anspruch auf einen Pflichtteil. Wenn Kinder, Noch-Ehegatten oder Eltern vorhanden sind, denen Pflichtteile zustehen, dann müssen diese zunächst ausgezahlt werden. Allerdings können volljährige Erben ganz oder teilweise auf ihren Pflichtteil



Konkubinatspartner: Ganz alltägliche Dinge werden am besten in einem Vertrag geregelt.

verzichten. Ob und wie viel der überlebende Konkubinatspartner vom übrig bleibenden Vermögen, der sogenannten freien Quote, erhält, muss jedoch in einem Testament festgelegt werden. Wichtig ist: Diese Vermögensteile unterliegen der Erbschaftssteuer, die von Kanton zu Kanton unterschiedlich ist.

Renten und Versicherungen

Die AHV zahlt Hinterbliebenen, die im Konkubinatspartner gelebt haben, keine Witwen- und Witwerrenten. Eine reine Todesfall-Risikoversicherung (Lebensversicherung) hat für den überlebenden Partner viele Vorteile, wenn er als Begünstigter eingetragen ist: Zum einen gehört diese Versicherungsleistung nicht zum Pflichtteil, der den Erben zusteht, zum anderen werden diese Zahlungen nicht so stark besteuert wie Erbschaften.

Die gemeinsame Wohnung behalten

Wenn das Haus oder die Wohnung nur einem der beiden Partner gehört, kann

man in einem Erbvertrag festlegen, dass der andere Partner nach dem Tod des Eigentümers dort wohnen bleiben kann. Wenn ein Paar in einer Mietwohnung lebt, sollten beide den Mietvertrag unterschreiben – andernfalls ist der Vermieter nicht verpflichtet, mit dem hinterbliebenen Partner einen neuen Vertrag abzuschliessen. Ausserdem kann der Mietvertrag nur mit Zustimmung des Partners gekündigt werden und beide Partner haften gemeinsam für den Mietzins.

Einen kranken Partner pflegen

Wenn Sie Ihren erkrankten Partner pflegen oder Ihr Partner Sie pflegt, können Sie dies in einem Pflegevertrag regeln. Einen Mustervertrag finden Sie unter www.pro-senectute.ch/downloads. ✕

Text: Roswitha Menke, Texterin, Bern
Fotos: Rainer Sturm, Claudia Hautumm/
pixelio.de

Tipps per Internet, Telefon und Post

- Die Lungenliga hat ein kostenloses Merkblatt für Konkubinatspartner herausgegeben. Sie können dieses unter www.lungenliga.ch/publikationen herunterladen oder per E-Mail (info@lung.ch) und telefonisch (031 378 20 50) bestellen.
- Haben Sie eine Frage? Wir beraten Sie gerne persönlich und kostenlos unter 031 378 20 50.

Mehr zum Thema Konkubinatspartner:
www.lungenliga.ch/konkubinatspartner



Die Initiative «Schutz vor Passivrauchen» wird voraussichtlich in der Herbstsession im Nationalrat behandelt.

Gesundheitskommission lehnt Initiative ab

Die Mehrheit der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Nationalrats, SGK-N, lehnt die Initiative «Schutz vor Passivrauchen» ab. Ein unverständlicher Entscheid – zumal neue Studien die positiven Auswirkungen eines konsequenten Passivrauchschutzes beweisen. Jetzt wird die Initiative im Nationalrat behandelt.

Für die Mehrheit der Gesundheitskommission des Nationalrats reicht das lückenhafte Bundesgesetz aus, obwohl es Raucherlokale und bediente Fumoirs zulässt. 15 Kantone haben weiterführende Bestimmungen beschlossen, acht davon verfügen über eine Regelung, wie sie die eidgenössische Volksinitiative «Schutz vor Passivrauchen» für die ganze Schweiz fordert. Eine Minderheit der Gesundheitskommission will die Initiative zur Annahme empfehlen. Diese Minderheit anerkennt, dass das Bundesgesetz Lücken aufweist und die Arbeitnehmenden in der Schweiz nicht umfassend vor dem Passivrauchen geschützt sind. Bleibt zu hoffen, dass der Nationalrat bei seiner Behandlung der Initiative dem Minderheitsantrag folgen wird.

Neue Studien beweisen: Passivrauchschutz wirkt

Eine Studie des Genfer Universitätsspitals zeigt, dass im Kanton Genf seit der Einführung des Gesetzes zum Schutz vor

Passivrauchen am 31. Oktober 2009 die Anzahl Spitaleinweisungen wegen Atemwegserkrankungen um 19 Prozent gesunken ist. Ausserdem sank die Zahl der Herzinfarkte an der Genfer Universitätsklinik um 7 Prozent. Somit können jährlich 100 Spitaleinweisungen und 1800 Spitaltage vermieden und eingespart werden. Die zweite umfassende Studie des Kantonsospitals Graubünden seit der Einführung des Rauchverbots 2008 zeigt, dass die Zahl der Herzinfarkte um gut 21 Prozent gesunken ist. Vor allem bei Nichtraucherinnen und Personen mit bestimmten Herzvorerkrankungen nahm die Zahl der Infarkte ab. Die Resultate beweisen deutlich, dass ein umfassender Passivrauchschutz wirkt und einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung hat. ✕

Text: Barbara Weber, Projektleiterin
Kommunikation, Lungenliga Schweiz

Foto: ZVG

Das verlangt die Initiative:

Die eidgenössische Volksinitiative «Schutz vor Passivrauchen» verlangt, dass alle Innenräume rauchfrei werden, die als Arbeitsplatz dienen oder öffentlich zugänglich sind (Restaurants, Bars, Schulen, Spitäler usw.). Fumoirs können eingerichtet werden, solange sie unbedient sind. In der ganzen Schweiz soll eine einheitliche Regelung gelten.

Mehr zum Thema:

www.rauchfrei-ja.ch



Ein Rauchstoppwettbewerb für die ganze Familie.

Rauchstoppwettbewerb für Familien

Gemeinsam mit dem Rauchen aufhören: Zusammen mit Radix, dem Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, führt die Lungenliga Schweiz den Online-Rauchstoppwettbewerb abenteuerinsel.ch durch, der die ganze Familie anspricht. Mitmachen lohnt sich auf jeden Fall.

Auf abenteuerinsel.ch, einer virtuellen Insel, erleben die teilnehmenden Familien ihr persönliches Rauchstoppabenteuer. Ziel des achtwöchigen Programms ist es, sich mit Aufgaben und Informationen optimal auf den Rauchstopp vorzubereiten und während der anschliessenden Rauchstoppphase von vier Wochen rauchfrei zu bleiben.

Dabei helfen den Rauchenden die Unterstützung in der Familie sowie viele Tipps und Tricks, die sie auf abenteuerinsel.ch erhalten. Zusätzlich können die Familien auf der Insel bei der Medizinfrau Rat suchen oder sich am Lagerfeuer (einem Forum) mit anderen Familien austauschen.

Mitmachen und gewinnen

Mitmachen können alle interessierten Familien, in denen mindestens eine Person raucht. Als Familie gilt ein Elternteil und mindestens ein Kind, eine Jugendliche oder ein Jugendlicher, die zusammen im gleichen Haushalt wohnen. Jede Familie,

die bis zum Ende des Spiels rauchfrei bleibt, nimmt an der Wettbewerbsauslosung teil und hat die Chance, 5000 Franken zu gewinnen. Die Teilnahme lohnt sich so oder so: Ein Rauchstopp bringt viele Vorteile mit sich. Zum Beispiel ein verringertes Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko, bessere Fitness, einen erhaltenen Geruchssinn oder auch keine nach Rauch riechenden Haare und Kleider mehr.

Jetzt anmelden

Interessierte Familien können sich ab dem 15. September auf www.abenteuerinsel.ch anmelden. Die Vorbereitungen für den Rauchstopp beginnen am 17. Oktober. Ab dem 14. November gilt es dann ernst: Ab diesem Tag bleiben die teilnehmenden Familien vier Wochen rauchfrei. Der Hauptgewinn von 5000 Franken wird am 11. Dezember 2011 verlost. ✕

Text: Sandra Lehmann, Projektleiterin
Prävention, Lungenliga Schweiz
Foto: ZVG

Mehr zum Thema:

www.abenteuerinsel.ch



Sportplausch für asthmakranke Kinder in Magglingen.

Gut zu wissen

Die Lungenliga ist aktiv in Sachen Information und Prävention und organisiert Anlässe für Betroffene und Weiterbildungen für Fachpersonen.

Sportplausch für asthmakranke Kinder

Im Mai haben rund 200 Kinder mit Asthma aus den Kantonen Aargau, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Luzern, Solothurn, Zug und Zürich am zweiten Lungenliga-Sportplausch in Magglingen teilgenommen. Sie machten Judo, spielten Unihockey, jonglierten und trainierten das Gleichgewicht beim Balancieren. So konnten die asthmakranken Kinder die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit ausloten und hatten dabei jede Menge Spass.

Die teilnehmenden Spitzensportler, darunter auch die Swiss-Olympic-Topathletin Martina Kocher und der Schweizer Olympia-Bronzemedallengewinner Sergei Aschwanden, zeigten sich von der Bewegungslust und der Begeisterung der Kinder beeindruckt.

Knappes Ja zum Präventionsgesetz

Nach dem klaren Ja des Nationalrates ist die Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Ständerates mit 7 zu 6 Stimmen nur knapp auf das Präventions-

gesetz eingetreten. Vor dieser Entscheidung hatte die Kommission eine Anhörung durchgeführt, in der je eine Vertretung der Befürworter und Gegner des Gesetzes sowie der Gesundheitsdirektorenkonferenz und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ihre Positionen und Argumente präsentieren konnten. Die Gesundheitsligen-Konferenz, GELIKO, bei welcher auch die Lungenliga Mitglied ist, wird sich dafür einsetzen, dass das Präventionsgesetz auch im Ständerat eine Mehrheit findet.

Nationale Strategie zur Bekämpfung der Tuberkulose

Das Bundesamt für Gesundheit, BAG, hat mit der Entwicklung einer nationalen Tuberkulose-Strategie 2012–2017 begonnen. Die Lungenliga Schweiz mit ihrem Kompetenzzentrum Tuberkulose ist – zusammen mit anderen Akteuren der Tuberkulose-Arbeit – eingeladen, aktiv an dieser Strategie mitzuarbeiten. Ziele des Projekts sind: die Rollen und Verantwort-



Neues System für die Datenverwaltung.

lichkeiten der verschiedenen Akteure sowie die Stärken und Schwächen der aktuellen TB-Arbeit in der Schweiz zu klären; eine möglichst breite Unterstützung durch die Akteure zu erreichen und von Synergien zu profitieren, um die Effizienz und Effektivität in der TB-Bekämpfung zu steigern. Ende Februar 2012 soll die neue Strategie publiziert werden, nachdem sie vom Eidgenössischen Departement des Innern genehmigt wurde.

Lungenkrebsmonat November

Der November 2011 ist bereits zum vierten Mal offizieller Lungenkrebsmonat. Eine nationale Kampagne informiert die Bevölkerung über Lungenkrebs und ruft zu mehr Solidarität mit Betroffenen und deren Angehörigen auf. Am Welt-Lungenkrebstag, dem 17. November, gedenken Kerzenaktionen der etwa 3000 Menschen, die in der Schweiz jährlich an Lungenkrebs sterben.

Weitere Informationen finden sie unter www.lungenliga.ch

Neues System für die Datenverwaltung

Die Lungenliga betreut schweizweit rund 74000 Patientinnen und Patienten. Die Daten der Betreuten werden in einem Informatiksystem bei den jeweiligen kantonalen Lungenligen verwaltet. Das bisherige System ist in die Jahre gekommen – aus diesem Grund wird jetzt schrittweise ein neues System eingeführt. Dieses wird die Datenverwaltung effizienter machen, erleichtern und den Betreuerinnen und Betreuern mehr Zeit für die Betroffenen geben.

Aktualisierter «Beobachter»-Ratgeber zum Thema Invalidität

Alles über Renten, Rechte und Versicherungen. Dieser Ratgeber informiert umfassend darüber, was wirklich gilt. Er zeigt, wie ein IV-Verfahren abläuft und wie das Zusammenspiel mit Krankenkasse, Unfallversicherung, Pensionskasse, dritter Säule und Ergänzungsleistungen funktioniert. Ein kompetentes und leicht verständliches Handbuch für Betroffene und Fachperso-

nen. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit unter www.beobachter.ch/shop. ✕

Veranstaltungen und Kurse

Das detaillierte Kursprogramm der kantonalen Ligen finden Sie im Internet unter www.lungenliga.ch

Lungenliga beider Basel

Wir bieten Ihnen folgende Kurse und Schulungen an:

- **Abenteuer Bewegung:** Ein Kurs zur Unterstützung der Gewichtsreduktion
- **Asthmaschulungen** für Eltern und für Betroffene
- **Atmen und Bewegen**
- **Eislaufkurs:** Eine Einführung für Eltern und Kinder gemeinsam
- **Gemeinsam durchatmen:** Begleitete ErFa-Gruppe für COPD-Betroffene
- **Inlineskaten** für Eltern und Kinder gemeinsam
- **Keine Angst vor Atemnot**
- **Luftschnappertreffen**
- **Nordic Walking**
- **Qi Gong**
- **Qi Gong und Stimme**
- **Schwimmkurse für Kinder**
- **RESPIRARE:** ambulante pulmonale Rehabilitation
- **Von Mann zu Mann:** Eine Gesprächsrunde für Männer mit Schlafapnoe

Was Sie zum Thema Schlafapnoe wissen sollten. Eine Veranstaltung für Neukundinnen und Neukunden mit einem CPAP-Gerät Haus der Gesundheitsligen, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
27. Oktober, 18.00–20.00 Uhr, inkl. Apéro

Rund um COPD. Eine öffentliche Veranstaltung im Baz City Forum, Basel mit Prof. Dr. med. Jörg Leuppi, Dr. med. Martin Frey
16. November, 18.00–20.00 Uhr, inkl. Apéro

Info: Tel. 061 269 99 66
eveline.zraggen@llbb.ch
www.llbb.ch

Lungenliga Bern

Die Lungenliga Bern und ihre Regionalstellen bieten über das ganze Kantonsgebiet verteilt Schulungen und fortlaufende Kurse an:

- **Asthmaschulungen** für Kinder, Teens und Erwachsene
- **COPD-Schulungen** für Betroffene und Angehörige
- **Atemgymnastik und Atemkurse**
- **Schwimmkurse/Wassergymnastik** für Erwachsene und Kinder (Anfänger und Fortgeschrittene)

- **Selbsthilfegruppen für Personen mit zusätzlichem Sauerstoffbedarf**, mit Schlafapnoe und für chronisch kranke Menschen
- **Nachfolgeprogramm zur ambulanten pulmonalen Rehabilitation**
- **Rauchfreie Lehre** für Lernende, Betriebe und Berufsschulen

Info: Tel. 031 300 26 28
beratung@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Lungenliga Freiburg

Wunderwerk Lunge: Aufbau, Funktion, Krankheiten
Vortrag von Dr. Philippe Dumont, Leitender Arzt Pneumologie, HFR Freiburg – Kantonsspital
11. Oktober, 19.00 Uhr, Murten

Info: Tel. 026 426 02 70
info@liguepulmonaire-fr.ch
www.lungenliga-fr.ch

Lungenliga Glarus

Atmen und Bewegen / Yoga
Beginn: 25. Oktober, 8 Lektionen à 60 Min., CHF 120.–
Dienstag, 13.45 und 15.00 Uhr, Lungenliga

Ambulante pulmonale Rehabilitation
auf Anfrage, 8 Wochen, 2 × 2 Std./Woche
Dienstag und Freitag, Lungenliga

Rauchstopp-Training
Laufend, auf Anfrage Einzelberatung

Schwimmkurs für Kinder
Beginn: 1. September, 12 Lektionen à 45 Min., CHF 160.–
Donnerstag ab 17.00 Uhr, Therapiebad Kantonsspital

Atemphysiotherapie für Kinder und Erwachsene
Auf Anfrage, 9 × 50 Min., Dienstag ab 16.00 Uhr, Lungenliga

Info: Tel. 055 640 50 15
lungenligaglarus@bluewin.ch
www.lungenliga-gl.ch

Lungenliga Luzern-Zug

- **Schwimmkurse**, Kinder ab 5 Jahren, Luzern, Nottwil, Hitzkirch, Schüpfheim
- **Atemtherapiekurse**, Erwachsene, Luzern, Sursee, Zug
- **Erfahrungsaustausch** für Menschen, die mit Sauerstoff leben, Luzern, Sursee, Schüpfheim, Zug
- **Schlafapnoe ERFA**, Menschen mit Schlafapnoe-Syndrom, Luzern, Ebikon, Zug

Luzerner Marathon

30. Oktober, Stadt Luzern/Horwer Halbinsel

Info: Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-lu-zg.ch
www.powerlungs.com

Lungenliga Solothurn

- **Asthmaschulung für Erwachsene** auf Anfrage
- **Asthma- und Allergieschulung für Kinder** auf Anfrage
- **Lungentraining – Ambulante pulmonale Rehabilitation** in Solothurn und Olten, ab 9. Januar und 2. April 2012
- **Kinderschwimmkurs** in Hägendorf, nach den Herbstferien
- **Kinderschwimmkurse** in Subingen und Grenchen, ab September
- **Rauchstopp-Training** in Solothurn, Olten und Breitenbach, Herbst 2011/Frühling 2012
- **Rauchstopp-Erfahrungsaustausch für Ex- und Nichtraucher** in Solothurn und Olten (je ein Treffen im Herbst 2011 und Frühling 2012)
- **Atmen und Bewegen – Atemschulung für Erwachsene** in Solothurn und Niedergösgen, laufend
- **Luftschnapper – Selbsthilfegruppe für SauerstoffpatientInnen**, sporadisch, Interessierte sollen sich melden. Der Kurs wird nicht ausgeschrieben.

Info: Tel. 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

Lungenliga St. Gallen

Rauchfreie Lehre

Lernende werden während ihrer Ausbildung motiviert, rauchfrei zu bleiben oder zu

werden. Erfolgreiche Teilnehmende werden jeweils am Ende eines Lehrjahres belohnt.
www.rauchfreielehre.ch

Rauchstopp ganz individuell

Ärztliche Raucherberatung bei der Lungenliga St. Gallen. Für Jugendliche gratis, die Beratung von Erwachsenen übernimmt die Krankenkasse.

ERFA-Gruppe Schlafapnoe SG AR AI FL

Kontaktperson: f.romanelli@sunrise.ch

Neu: Gruppen in See, Gaster und Schwyz
Kontaktperson: merz.christa@bluewin.ch

Selbsthilfegruppe Sauerstoff

Kontaktpersonen: susi.dobusch@bluewin.ch
und we.frick@bluewin.ch

Ambulantes Lungentraining

St. Gallen, Walenstadt, Wil

Atmen und Bewegen

St. Gallen, Sargans, Rapperswil, Wattwil, Wil

Schwimmkurse für Kinder

Beginn: Februar und August, St. Gallen, Jona

Info: Tel. 071 228 47 47

info@lungenliga-sg.ch

www.lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau

Lungentraining für Menschen mit Atemproblemen

Lungenliga Thurgau, Weinfelden, jeden Montag, 14.00–16.00 Uhr

ERFA-Gruppe für Menschen mit einer Sauerstofftherapie

Lungenliga Thurgau, Weinfelden, alle 4 Wochen

ERFA-Gruppe für Menschen mit Schlafapnoe

Weinfelden und Frauenfeld, alle 1 bis 2 Monate

Rauchstopp-Kurs Gruppenkurs

ab 26. Oktober, Lungenliga Thurgau, Weinfelden

Info: Tel. 071 626 98 98

info@lungenliga-tg.ch

www.lungenliga-tg.ch

Lungenliga Wallis

– Asthmakurse

– Asthma-Schwimmkurse, gratis (Martigny und Monthey)

– Tuberkulintest (Visp)

– Selbsthilfegruppen für CPAP-Benutzer

– Informationsabende für CPAP-Benutzer

– Unternehmen Rauchfrei

www.unternehmenrauchfrei.ch

– Rauchfreie Lehre www.rauchfreielehre.ch

Info: Tel. 027 329 04 20

info@lvpp.ch

www.liguepulmonaire-vs.ch

Lungenliga Zürich

Die Lungenliga Zürich bietet mit dem Gesundheitspass ein vielfältiges Kursprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, beispielsweise:

– Kurse «Atmen & Bewegen»

– Asthmaschulungen für Kinder und Erwachsene

– Didgeridookurse bei Schlafapnoe

– Ambulante pulmonale Rehabilitation

– Raucherwöhnungsangebote

– Erfahrungsaustausch-Gruppen

– Psychologische Beratung

– Sozialberatung

Info: Tel: 044 268 20 00

info@gesundheitspass.ch

www.gesundheitspass.ch

Die kantonalen Lungenligen

Aargau

Tel. 062 832 40 00
lungenliga.aargau@llag.ch
www.lungenliga-ag.ch

Appenzell AR

Tel. 071 351 54 82
lungenliga_ar@bluewin.ch
www.lungenliga.ch

Appenzell AI

Tel. 071 788 94 52
irene.manser@gsd.ai.ch
www.lungenliga.ch

Baselland/Basel-Stadt

Tel. 061 927 91 22
info@llbb.ch
www.llbb.ch

Bern

Tel. 031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Fribourg

Tél. 026 426 02 70
info@liguepulmonaire-fr.ch
www.liguepulmonaire-fr.ch

Genève

Tél. 022 309 09 90
info@lpge.ch
www.lpge.ch

Glarus

Tel. 055 640 50 15
lungenligaglarus@bluewin.ch
www.lungenliga-gl.ch

Graubünden

Tel. 081 354 91 00
info@llgr.ch
www.llgr.ch

Jura

Tél. 032 422 20 12
direction@liguepj.ch
www.liguepulmonaire.ch

Luzern-Zug

Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-lu-zg.ch

Neuchâtel

Tél. 032 723 08 68
ligue.pulmonaire@ne.ch
www.liguepulmonaire.ch

St. Gallen

Tel. 071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch
www.lungenliga-sg.ch

Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch
www.lungenliga-sh.ch

Schwyz

Tel. 055 410 55 52
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch
www.lungenliga-schwyz.ch

Solothurn

Tel. 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

Thurgau

Tel. 071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Ticino

Tel. 091 973 22 80
legapolm@bluewin.ch
www.legapolmonare.ch

Unterwalden (NW/OW)

Tel. 041 670 20 02
info@lungenliga-uw.ch
www.lungenliga.ch

Uri

Tel. 041 870 15 72
lungenliga.uri@bluewin.ch
www.lungenliga-uri.ch

Valais

Tél. 027 329 04 29
info@lvpp.ch
www.liguepulmonaire-vs.ch

Vaud

Tél. 021 623 38 00
info@lpvd.ch
www.lpvd.ch

Zürich

Tel. 044 268 20 00
info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Fürstentum Liechtenstein

Anmeldungen an
Lungenliga St. Gallen
Tel. 081 723 66 69
info@lungenliga-sg.ch

Die Lungenliga hilft

Die Lungenliga Schweiz verfolgt seit ihrer Gründung im Jahre 1903 das Ziel der Prävention und Bekämpfung von Lungenkrankheiten, Atembehinderungen und Tuberkulose. Sie ist die nationale Dachorganisation aller kantonalen Lungenligen und deren Beratungsstellen. Jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer Atemwegserkrankung. Fachleute prognostizieren einen weiteren Anstieg. Aktuell erhalten rund 74000 Patientinnen und Patienten von der Lungenliga die dringend erforderliche Unterstützung im

Umgang mit ihrer Krankheit, beispielsweise bei:

- Asthma mit der plötzlich auftretenden Atemnot,
 - Schlafapnoe mit den wiederkehrenden Atemstillständen im Schlaf,
 - COPD mit der langsam fortschreitenden Zerstörung der Lunge sowie weiteren schweren Krankheiten.
- Die Lungenliga setzt sich dafür ein, dass
- weniger Menschen an Atemwegserkrankungen leiden, invalid werden oder daran sterben;

- Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können;
- das Leben trotz Krankheit und Atembehinderung lebenswert bleibt.

Weitere Broschüren und Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern, Themen und Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Website www.lungenliga.ch ✕



Sie haben Fragen zu Lunge und Atemwegen – unsere Ärztinnen und Ärzte geben Antworten

LUNGENTELEFON
0800 404 800

Jeden Dienstag 17–19 Uhr

Kostenlose Dienstleistung der Lungenliga

Ich bestelle:

- Die neue **Gratis-Broschüre «Asthma. Freier atmen – aktiv leben»**
 Deutsch Französisch Italienisch
- Die neue **Gratis-Broschüre «Tuberkulose. Heute gut heilbar – aber nicht zu vernachlässigen»**
 Deutsch Französisch Italienisch
- Die **Gratis-Broschüre «COPD: Symptome, Diagnose, Behandlung»**
 Deutsch Französisch Italienisch
- Die **Gratis-Broschüre «Schlafapnoe: Symptome, Diagnose, Behandlung»**
 Deutsch Französisch Italienisch

Bestellitalon bitte per Post, Fax oder E-Mail an:

Lungenliga Schweiz
Info-Service
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
E-Mail info@lung.ch
www.lungenliga.ch
Spendenkonto: PK 30-882-0

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Telefon	Fax
E-Mail	