



vivo

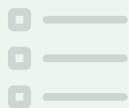
BERATUNG
BEDÜRFNISSE KLAR
ANSPRECHEN IST WICHTIG

WOHLFÜHLEN
HILFE HOLEN IST
EIN ZEICHEN VON STÄRKE

UMGANG MIT KRANKHEIT
GUTE BETREUUNG
KENNT GRENZEN

PORTRÄT

«WIE ES MIR GEHT,
FRAGT SELTEN JEMAND»



Impressum

VIVO HERBST 2025

Das Magazin für Patientinnen
und Patienten der Lungenliga

Herausgeberin

Lungenliga Schweiz

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tel. 031 378 20 33

vivo@lung.ch

Hier lesen Sie VIVO online:

lungenliga.ch/blog

Redaktion

Chefredaktion: Mirjam Andres

Redaktionsteam:

Michelle Gerig, Nadia Schawalter,

Mirjam Andres

Gestaltung

ventdouest.ch

Übersetzung

Textraplus AG, Pfäffikon SZ

Druck und Korrektorat

Stämpfli AG, Bern

Bilder

Titelseite und Seiten 4–7:

Sandra Stampfli,

fotografiestampfli.ch

Seiten 8/9: Eliane Lüthi und

Mirjam Andres

Seiten 10/11: Mirjam Andres und

Mégane Fuchs

Seite 13: depositphotos, yupiramos

Seite 14/15: Pro Senectute,

iStock-FredFroese

Seite 16: Illustration J-C Froidevaux

Seite 17: Pascal Sigg, AAVA

Seite 18: Mirjam Andres; Thurgau

Tourismus; ADNV / Yanick Turin;

Gemeinde Cham / Andreas Busslinger

Übrige Bilder: iStock

Auflage: 53150 Exemplare

(D: 28 200, F: 20 800, I: 4150)

gedruckt in der
schweiz



3 Vorwort

4 Porträt

Zwanzig traurige und sechzig glückliche Jahre

Sie sind seit 58 Jahren glücklich verheiratet. Obwohl die Krankheit ihres Mannes ihr Leben inzwischen stark einschränkt, geniesst Renate Käser dankbar jeden Moment mit Walter. Dies umso mehr, weil sie eine traurige Kindheit erlebt hat.

8 Beratung

«Wir fühlten uns stets verstanden und getragen»

Lina Dürr begleitet ihre Zwillingsschwester Magdalena seit vielen Jahren. Für die sorgfältige und vertrauensvolle Unterstützung durch die Lungenliga Ost sind beide zutiefst dankbar.

10 Umgang mit Krankheit

Sich bewegen und das Zusammensein geniessen

«Dass sich die Menschen dank unseres Angebots mehr bewegen, ist wunderbar. Genauso wichtig ist das Soziale», sagt Mégane Fuchs, die bei der Lungenliga Neuchâtel zusammen mit Fabio Esteves die sportlichen Aktivitäten leitet.

12 Wissen

«Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke»

Schon wenige Stunden Entlastung verbessern die Lebensqualität von betreuenden Angehörigen – und bewirken laut einer Studie noch mehr.

14 Tipps

Gute Betreuung kennt Grenzen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Umso wichtiger ist es, die eigenen Kräfte und Ressourcen nicht zu erschöpfen. Lesen Sie, worauf Sie bei der Betreuung zu Hause besonders achten sollten und wo Sie Unterstützung finden.

16 Atemübungen

Kraft schöpfen

Atemübungen, die betreuenden Angehörigen helfen, wieder Kraft und Mut zu schöpfen.

17 Ausflugsstipp/Wettbewerb

Im grünen Tal der Aubonne

Über den Weinbergen der La Côte zwischen Nyon und Morges am Genfersee erwarten Sie zauberhafte Waldlandschaften im Landschaftspark Arboretum. Ein Paradies für alle, die Bäume lieben.

18 Bewegung

Spazieren tut der Seele gut

Beim Spazieren können wir die Alltagsgedanken abschalten und uns entspannen. Vier leichte, nicht alltägliche Wanderungen, die ein bis zwei Stunden dauern und wenige Höhenunterschiede aufweisen.

19 Übrigens

Schlafen Sie gut?

Mit dem Test finden Sie heraus, wie es um Ihre Schlafgesundheit steht. Sie erhalten eine persönliche Auswertung Ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, wie Sie den Schlaf verbessern können.



Angehörige – die stillen Heldinnen und Helden

Angehörige von lungenkranken Menschen leisten viel. Aber sie können nicht alles allein tragen. Auch ihre Bedürfnisse sind wichtig.

Wer denkt an jene, die stets im Hintergrund wirken? Die mittragen, mitfühlen – und dabei selbst kaum je um Hilfe bitten? Ich frage mich oft, woher Angehörige ihre Kraft nehmen. Wie sie es schaffen, Tag für Tag da zu sein, ohne Pause, ohne Klage. Ihre Energie scheint grenzenlos – und doch sehe ich, wie sie manchmal an ihre Grenzen kommen. Auf die Frage: «Wie kann ich helfen? Darf ich dir etwas abnehmen?» höre ich oft: «Ach nein, du hast selbst genug zu tun – das schaffe ich schon.» Oder: «Ich will doch niemanden belasten.» Das ist lieb gemeint. Und trotzdem: Die Kräfte lassen nach. Der Alltag fordert viel. Raum für sich selbst bleibt kaum.

Angehörige wollen oft keine Schwäche zeigen. Sie funktionieren – für andere. Sie stellen sich zurück, fühlen sich verantwortlich und glauben, es allein schaffen zu müssen. Weil sie denken, es sei ihre Pflicht. Doch, diese Heldinnen und Helden tragen keine Rüstung. Man erkennt sie an müden Augen, an Sorgenfalten und an vollen Terminkalendern.

Es braucht Mut, Hilfe anzunehmen – und Menschen, die aufmerksam fragen, zuhören und Unterstützung anbieten. Zum Glück gibt es inzwischen zahlreiche Angebote zur Entlastung und Begleitung von betreuenden Angehörigen – sie müssen nicht alles allein schaffen.

Angehörige bieten oft den sicheren Hafen in stürmischen Zeiten – für Eltern, Partnerinnen und Partner, Freunde, Geschwister oder Kinder. Sie geben Halt, Zuversicht und Menschlichkeit. Diese Ausgabe widmen wir ihnen – den stillen Heldinnen und Helden des Alltags. Sie verdienen Anerkennung, Respekt und manchmal auch einfach nur jemanden, der fragt: «Wie geht es dir?» oder der zeigt: «Ich sehe dich.» ●



N. Schawalder
Nadia Schawalder

Fachspezialistin
Psychosoziale Dienstleistungen
Lungenliga Schweiz



«Wie es **mir** geht, fragt selten jemand»

Sie sind seit 58 Jahren glücklich verheiratet. Obwohl die Krankheit ihres Mannes das Leben seit ein paar Jahren einschränkt, geniesst Renate Käser dankbar jeden Moment mit Walter. Dies umso mehr, weil sie eine traurige Kindheit erlebt hat.

Fotos: Sandra Stampfli
Text: Mirjam Andres

Nach vielen Nebeltagen strahlt draussen endlich die Sonne, die ersten Blumen malen farbige Tupfer in die Wiese vor dem Haus, und die Vögel zwitschern fröhlich. Renate (80) und Walter Käser (82) bleiben trotzdem in der Wohnung. Seit kurzem braucht Walter, Patient der Lungenliga Solothurn, aufgrund seiner Erkrankung an

einer Idiopathischen Lungenfibrose IPF¹ auch tagsüber Sauerstoff. Dank des tragbaren Sauerstoffgeräts wäre er mobil, aber nun hindert ihn ein entzündeter Nerv im Rücken, rauszugehen. Velotouren, Ferien an der Nordsee, die Schwester in Napoli besuchen: Weil ihr Mann krank ist, verzichtet Renate auf vieles. Ist das nicht schwierig für sie? «Nein, nach meiner schlimmen Kindheit hat mir Walter das Leben gerettet. Auf zwanzig harte Jahre folgten sechzig sehr glückliche. Warum sollte ich jammern?»

Als Verdingkind allein zehn Kühe melken

Als Renate acht Jahre war, wurde sie ihrer Mutter entrissen und zu einer «Pflegefamilie» ins Bernbiet verfrachtet. Niemand erklärte ihr, warum – sie konnte sich nicht einmal von ihrer Mutter verabschieden. Auf dem Bauernhof besorgte das Mädchen den Stall. Zuerst die Ziegen, dann die Kühe. Im Alter von zehn Jahren melkte sie morgens und abends



Das Foto zeigt Renate und ihre Schwester mit ihrer Mutter.

allein zehn Kühe. Und kassierte Schläge. Auf ihr Brot kam keine Butter, diese war der Familie vorbehalten. Mit elf Jahren sagte sie in der Schule, sie wolle nicht mehr leben. Statt das verzweifelte Kind ernst zu nehmen, reagierte man empört und verfrachtete Renate

kurzum in ein Heim bei Bern. «Zur Freigabe abgegeben», schrieb die Behörde. Dieses Schriftstück hat sie aufbewahrt.

«Auf zwanzig schwere Jahre folgten sechzig glückliche.»

Renate Käser

Auch im Aebi-Heim gehörte die Gewalt zur Tagesordnung. «Ich war nicht Renate. Ich war Nummer 16»,



Das einzige Spielzeug, das Renate als Kind je besessen hat, waren diese Glasmurmeln. Sie sind ihr deshalb noch heute heilig.



«Mir sy zwöi. Do muesch wyt goh, bis settigi fingsch.» Walter Käser

erzählt sie. «Wir wurden nicht gefördert. Nach der Schule hatte ich den Bildungsstand einer Fünftklässlerin.» Renate wollte Schneiderin werden. Dafür habe sie einen zu breiten Hintern, sagte der Heimvater abschätzig. Dann Gärtnerin? Dafür sei sie zu dumm. Aber sie setzte sich durch. Das Fähigkeitszeugnis als Gärtnerin hat sie auch säuberlich aufbewahrt: Bestnoten.

Erst mit zwanzig durfte Renate zu ihrer Mutter ziehen. «Wir hatten es gut zusammen. Warum sie eine so schlimme Frau gewesen sein soll, wie mir eingebläut wurde, konnte ich nie nachvollziehen. Als ich als Kind beim Abschied jeweils weinte, hiess es, wegen einer solchen Frau weine man doch nicht.» Heute nimmt Renate am Erzählbistro², dem Begegnungsort für die Betroffenen fürsorglicher Zwangsmassnahmen, teil und besucht Schulklassen: «Das Schicksal der Verdingkinder darf nicht vergessen gehen!» Trotz

«Wir lachen viel zusammen, auch über uns selbst.»

Renate Käser

allem: Mit der Tochter der Pflegefamilie pflegt Renate noch heute ein herzliches Verhältnis. Diese ist sogar die Patin ihres Sohnes. «Sie kann ja nichts dafür!»

Glückliche Familienjahre

Noch im Kinderheim versprachen sich Renate und ihre beste Freundin, später gegenseitig die Trauzeugin der anderen zu werden. Das Versprechen hielten sie. Bei der Hochzeit ihrer Freundin hiess der Trauzeuge Walter. «Es war Liebe auf den ersten Blick», erzählt Renate

strahlend. «Meine Träume sind in Erfüllung gegangen: Jeden Tag für mein Kind da zu sein und eine liebevolle Ehe zu führen.» Der Sohn und die Schwiegertochter wohnen im Haus nebenan, die Enkelin ist inzwischen erwachsen. Die Beziehung bleibt herzlich. Ramona

kommt jede Woche einmal zu O-Mami und O-Papi zum Essen. Renate und Walter geniessen auch nach 58 Ehejahren jeden Tag zusammen. «Es vergeht kein Abend, an dem er mich nicht liebevoll zudeckt und mir einen Gutenachtkuss gibt», schwärmt Renate. «Wir lachen viel, auch über uns selbst. Wir haben es einfach gut. Das ist ein Geschenk.»

In der Musik die Sorgen vergessen

Das einzige Spielzeug, das Renate als Kind besass, waren Glasmurmeln. Sie sind ihr deshalb heilig und stehen gut sichtbar in der Wohnwand. Von Musikunterricht konnte sie als Kind nur träumen. Doch musikalisch, wie sie war, lernte sie allein Blockflöte und Mundharmonika spielen. Als ihr Sohn Andreas später den Handharmonika-Unterricht besuchte, sog sie alles wie ein Schwamm auf. Bei einer zufälligen Begegnung

mit der Musiklehrerin gestand Renate dieser, dass sie zu Hause mitübe. Diese lud sie kurzerhand dazu ein, den Sohn in den Unterricht zu begleiten. Bald spielte Renate so gut, dass sie im Handharmonika-Orchester Solothurn mitspielen konnte. Nach vielen Jahren wechselte sie zu einer Schwyzerörgeli-Gruppe. «Beim Musizieren kann ich alles vergessen. Einmal war ich so in das

Spiel vertieft, dass ich sogar vergass, das Mittagessen zu kochen», lacht sie.

Das schlimme Jahr

Im Jahr 2019 passierte kurz hintereinander ein Unglück nach dem anderen. Zuerst erhielt Walter die Diagnose IPF. Bald darauf brach sich Renate

den Oberschenkelhals. Während sie im Spital war, brach er zu Hause zusammen und konnte

nicht mehr aufstehen. Lange achtzehn Stunden lag er allein am Boden, bis ihn die Enkelin fand. In

«Uns gibt es nur im Doppelpack.»

Renate Käser

den folgenden Wochen weilte Renate für die Rehabilitation in Rheinfelden, Walter in Weggis. «Getrennt und so weit weg voneinander zu sein, war furchtbar. Wir wussten nicht, wohin es geht. Auch deshalb sind wir jetzt auf alles vorbereitet», erzählt Renate.

Für das Ende ist alles geregelt

Renate und Walter haben für ihr Ableben alles geregelt und Patientenverfügungen ausgefüllt. Walter Käser war Polizist. In dieser Funktion fiel ihm immer die delicate Aufgabe zu, die Hinterbliebenen über den Tod ihrer Liebsten zu informieren. «Der Schock, zu erfahren, dass ihre Angehörigen gestorben sind, war das eine. Aber es haben auch immer alle die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen, weil sie nicht wussten, was sie nun machen sollten. Wünscht die verstorbene Person eine Kremation oder eine



Beim Schwyzerörgelspielen vergisst Renate Käser ihre Sorgen. Zurzeit spielt sie selten. «Offenbar geht es mir gut», lacht sie.



«Umarmungen gibt es bei uns jeden Tag.» Renate und Walter Käser

Erdbestattung? Eine Trauerfeier in der Kirche? Eine Beerdigung auf dem Friedhof? Ein Grabes- sen? Wird das ganze Dorf einge- laden oder nur der engste Kreis? Ich habe mir damals geschworen, meiner Familie nie solche

Entscheidungen zu überlassen», sagt Walter. «Aber jetzt wollen wir es noch zusammen geniessen, solange es geht.»

Luftholtage

Letztes Jahr haben Renate und

Walter zum ersten Mal an den begleiteten Ferien der Lungen- liga, den Luftholtagen³, teilgenom- men. «Die Rheinschiffahrt hat uns enorm gutgetan. Wir konn- ten ohne Angst wieder einmal aus dem Haus gehen. Wir sind noch nie so verwöhnt worden. Davon zehren wir noch heute, ein Jahr später», schwärmt Renate. Ja, sie könnte eigentlich allein in die Ferien reisen. Aber ohne ihn will sie nicht weg. «Aber, ich möchte so gern noch einmal ans Meer.» Deshalb melden sie sich bald für die Luftholtage in Spotorno an. «Jetzt schauen wir, dass dieser Traum auch noch in Erfüllung geht, gell», sagt Walter mit einem liebevollen Blick zu Renate. ●

Titelbild: Renate hätte gerne Schneiderin gelernt. Der Stoffladen ist das Symbol dafür.

1 Die Lungenfibrose ist eine seltene, aggressive und häufig schnell fortschreitende Erkrankung, bei der vernarbtes Gewebe in der Lunge deren Funktion kontinuierlich einschränkt. Ist die Ursache unbekannt, spricht man von einer Idiopathischen Lungenfibrose (IPF).

lungenliga.ch/seltenkrankheiten

2 erzaehlbistro.ch

3 lungenliga.ch/luftholtage

Unterstützung für Angehörige

Adressen von Fachstellen und Organisationen, die betreuende und pflegende Angehörige unterstützen:

lungenliga.ch/angehoerige



«Wir fühlten uns stets **verstanden und getragen**»

Lina Dürr begleitet ihre Zwillingsschwester seit vielen Jahren. Für die sorgfältige und vertrauensvolle Unterstützung durch die Lungenliga Ost sind beide zutiefst dankbar.

Text: Mirjam Andres

«Ich nehme für Sie an diesem Interview teil», sagt Lina Dürr (84) zu Beginn des Gesprächs zu Lara*, der Mitarbeiterin der Lungenliga. Denn ihre schöne Beziehung sei von Sympathie und Vertrauen geprägt. Lina Dürres Zwillingsschwester Magdalena, Patientin der Lungenliga Ost, leidet an Schlafapnoe (OSAS)¹ und einem Adipositas-/Hypoventilations-Syndrom (OHS)². Seit einer Knieoperation ist sie gehbehindert und von der Unterstützung ihrer Schwester und der Spitex abhängig. Lina hilft ihr auch dabei, den Sauerstoffapparat zu bedienen.

Kein Schock

Weil Magdalena Dürr vierzig Jahre als Pflegefachfrau am Universitätsspital Zürich gearbeitet hatte, war die Diagnose für sie kein Schock. Sie machte sich nur Sorgen, wie die Therapie funktionieren würde. Ihre Bedenken hat sie schnell abgebaut: «Dass die Beratung auf hohem fachlichem Niveau verlaufen wird, haben wir erwartet. Was uns aber überraschte, war

*Name geändert

das enorm menschliche, von gegenseitiger Wertschätzung und Sympathie getragene Arbeitsklima der Lungenliga. Wir fühlten uns stets verstanden und getragen.»

Um 05.20 Uhr klingelt der Wecker

Linas Tage sind klar strukturiert. Sie steht um zwanzig nach fünf auf, richtet das Frühstück und macht ihr Turnprogramm. Um sieben entfernt sie ihrer Schwester die Atemmaske sowie den Urinbeutel und begleitet sie ins Bad, bevor beide das Frühstück geniessen. Um halb acht kommt die Spitex, um Magdalena zu pflegen und anzukleiden. Danach geht Lina einhalb Stunden spazieren, was sie oft mit einem Einkauf verbindet. Wenn sie nach Hause kommt, steht ein feines Mittagessen auf dem Tisch. Magdalena kocht und backt gern, das geht auch im Rollstuhl. Nachmittags sitzen sie im Garten



Die Zwillingsschwestern Lina und Magdalena Dürr aus Oberschan (SG)

oder empfangen Besuch. Oft stehen Arzttermine an. Manchmal fährt Lina jeden Tag entweder die Schwester oder den Bruder mit dem Auto zu einer Therapie oder Kontrolle. Nach dem abendlichen Besuch der Spitex bringt sie Magdalena um halb zehn ins Bett und setzt ihr die Atemmaske auf.

Familie, Freundschaft, Psychologie und Glaube

Woher nimmt Lina die Kraft für diese intensiven Tage? «Als ehemalige Kindergärtnerin, Heilpädagogin und Lehrberaterin habe ich psychologische Ausbildungen bei der

Internationalen Akademie für Humanwissenschaften und Kultur in Walenstadt gemacht, die mir in allen Lebenssituationen helfen», sagt sie. Energie gebe ihr auch die grosse Familie sowie schöne Freundschaften und ihr Glaube als Bahai. «Mir kommt es manchmal vor, als wäre es immer so gewesen. Es ist ein Geben und ein Nehmen. Ich bin dankbar, dass ich noch für meine Schwester da sein kann.»

«Die Beratung der Lungenliga Ost ist sorgfältig, menschlich und von Sympathie getragen. Dafür sind wir sehr dankbar.»

Lina Dürr

Angehörige aktiv einbeziehen

Wie erlebt Lara die Zusammenarbeit mit den Angehörigen? «Sehr unterschiedlich! Viele Angehörige begleiten ihre Liebsten mit grosser Hingabe. Andere haben Angst, etwas falsch zu machen, und scheinen von der Situation überfordert. Was mich berührt, ist die tiefe Verbundenheit, welche die Angehörigen zeigen. Sie geben oft alles, auch wenn sie dabei an ihre Gren-



Die Mitarbeiterin der Lungenliga Ost erklärt Lina Dürr das Beatmungsgerät ihrer Schwester.

zen kommen.» In der Beratung wolle sie zuerst die Meinung der Patientin oder des Patienten hören und deren Anliegen verstehen. Umso spannender sei es, danach die Sicht der Angehörigen zu erfahren. «Ich beziehe sie aktiv mit ein und schule sie gezielt, damit sie die Krankheit besser verstehen und wissen, wie sie in bestimmten Situationen handeln können. Der Patient oder die Patientin, die Angehörigen und ich als Fachperson: Wir sind ein Team.»

Bedürfnisse klar ansprechen

«Mir ist nicht immer klar, ob die Angehörigen weitere Unterstützung benötigen», erzählt Lara. «Sie sind häufig mit so vielen Dingen beschäftigt, der Termin bei uns ist nur einer von vielen. Deshalb ermutige ich sie, ihre Bedürfnisse offen mitzuteilen. Seien es praktische Tipps, technische Unterstützung oder einfach ein offenes Ohr: Unser Ziel ist es, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen, damit niemand allein kämpfen muss.» ●

1.2 Das OSAS (Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom) und das Obesitas-Hypoventilationssyndrom (OHS) sind beide schlafbezogene Atmungsstörungen, die häufig im Zusammenhang mit Adipositas auftreten. [Obesitas-Hypoventilationssyndrom OHS | ResMed Schweiz](#)

Wird Ihnen als angehörige Person alles zu viel?

Kommen Sie als begleitende angehörige Person an Ihre Grenzen? Dann wenden Sie sich an die Beratungsperson in Ihrer kantonalen Lungenliga. Viele Ligen bieten individuelle Beratungen an.



Sich bewegen und **das Zusammensein** geniessen

Gemeinsam die Magie des Winters geniessen. So stand es auf der Einladung zur Schneeschuh-tour der Lungenliga Neuchâtel. An diesem Sonntag lockt aber kein Winterzauber. Es regnet. Kommt bei diesem Wetter jemand mit?

Text: Mirjam Andres

Sind die Romands härter im Nehmen als die Deutschschweizer? Oder warum hat bei diesem Wetter von den 46 Teilnehmenden – darunter 12 Angehörige – niemand abgesagt? Ausgerüstet mit Regenschutz und Wanderstöcken versammelt sich die fröhliche Gruppe oberhalb von La Chaux-de-Fonds. Die Wiedersehensfreude ist gross, viele kennen sich. Angeregt plaudernd machen sich die Seniorinnen und Senioren unter der Leitung von Mégane Fuchs und Fabio Esteves auf den Weg. Weder Regen noch Schlamm scheint sie zu beeindrucken. Manche marschieren zügig voraus, andere nehmen es gemütlich.



Das gemeinsame Fondue ist das Highlight.

Geselliges Zusammensein

Weil die meisten unterwegs in ein Gespräch vertieft sind, vergeht die Zeit wie im Flug. «Meine von Schlafapnoe betroffene Frau und ich nehmen regelmässig teil», erzählt Pascal. «Bei diesen Ausflügen können wir beide in unserem persönlichen Tempo mitmachen. Fabio und Mégane sind goldig. Wie sie darauf achten, dass sich alle wohlfühlen, ist einzigartig. Nicht nur die Bewegung in der Natur tut uns gut, sondern auch die sozialen Kontakte. Mit manchen Paaren sind wir inzwischen gut befreundet.»

Kein Wort über Krankheiten

Mit von Schlamm strotzenden Schuhen treffen mittags alle gutgelaunt in der Buvette ein. Man ist sich einig: «Dieses Fondue haben wir uns verdient!» Über Krankheiten wird am Tisch nicht gesprochen. Es wird viel gelacht, man neckt sich und geniesst die Geselligkeit. Auch Claudine ist heute in ihrem Element: «Diese Ausflüge sind wunderbar! Mein Mann hat eines Tages erwähnt, dass ich als



Claudine: «Diese Ausflüge sind wunderbar!»

Angehörige auch mitmachen kann. Also habe ich ihn begleitet – und war sofort begeistert. Ich liebe es, unter Menschen zu sein. Es macht mir zudem Freude, diejenigen zu unterstützen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind. Die Lungenliga Neuchâtel bietet weitere Aktivitäten, von denen ich als Angehörige profitiere. Ich gehe zum Beispiel regelmässig dort ins Fitness. Die Angebote beleben unseren Alltag, sogar unsere Beziehung. Wenn wir unabhängig voneinander etwas unternehmen, haben wir uns abends etwas zu erzählen», schmunzelt sie.

Mittel gegen Einsamkeit

«Hätten wir uns nicht angemeldet, wären wir bei diesem Wetter zu Hause geblieben. Seit wir an den Anlässen der Lungenliga teilnehmen, bewegen wir uns mehr», erzählt Patricia. «Dass sich die Menschen dank unseres Angebots mehr bewegen, ist wunderbar. Genauso wichtig ist aber auch das Soziale», sagt Mégane, die bei der Lungenliga Neuchâtel zusammen mit Fabio die sportlichen Aktivitäten leitet. «Eine Frau hat mir gesagt, diese Ausflüge seien ihre Lebensquelle. Eine starke Aussage, nicht wahr? Sie meint es



Trotz Regen und Schlamm sind alle dabei.

tatsächlich so. Sie war einsam und ist dankbar für die neuen Kontakte. Unser Angebot ist ein wertvolles Instrument, Menschen aus der Isolation zu holen.» Dies unterstreicht auch Noémie Vuilleumier, die bei der Lungenliga Neuchâtel die psychosozialen Beratungen verantwortet: «Die Begleitung durch Angehörige ermöglicht vielen Patientinnen und Patienten, bei Aktivitäten mitzumachen, an denen sie allein nicht teilnehmen könnten. Dies stärkt die soziale Integration – ein schützender Faktor für die körperliche und die psychische Gesundheit.»

Verbessert die Therapietreue

Das Angebot wirke noch auf einer weiteren Ebene, sagt Noémie Vuilleumier: «Die Angehörigen schätzen es, miteinbezogen zu werden. Denn dadurch fühlen sie sich bei der Betreuung berücksichtigt. Wenn sie die Herausforderungen der Krankheit und die Behandlung besser verstehen, können sie die Patientinnen und Patienten im Alltag besser unterstützen. Dies erhöht die Therapietreue und damit den Behandlungserfolg.» ●

Die gute Fee der Luftholtage

Sie denkt an jedes Detail: Pamela Wittwer organisiert die begleiteten Reisen der Lungenliga.



Viele Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, die auf Sauerstoff angewiesen sind, können nicht mehr allein verreisen. Die Luftholtage ermöglichen den Betroffenen mit Angehörigen sorgenfreie Ferien. Pamela hält im Hintergrund alle Fäden zusammen. Sie stemmt die gesamte Organisation im Alleingang, erstellt das Reiseprogramm, nimmt die Anmeldungen entgegen, klärt die Reisetauglichkeit mit dem Begleitarzt ab, bestellt den Sauerstoff, macht Abrechnungen, instruiert das Begleiteteam – und sorgt für das reibungslose Zusammenspiel aller Beteiligten. Beeindruckend ist nicht nur die Fülle an Aufgaben, die Pamela erledigt, sondern auch mit welcher Hingabe sie dies macht. Wer ihr beim Telefonieren zuhört, spürt, dass sie alles gibt, damit die Patientinnen und Patienten an den Luftholtagen dabei sein können.

Mit Engelsgeduld berät sie die Anrufer bis ins kleinste Detail. «Für viele Teilnehmende – vor allem auch für die Angehörigen – sind diese Ferien das Highlight des Jahres. Es fällt für sie eine Welt zusammen, wenn sie nicht mitkommen können», erzählt Pamela. «Die Angehörigen tragen zu Hause enorm viel Verantwortung. Weil sie ihren Partner oder ihre Partnerin nicht allein lassen wollen, gönnen sich viele keine Ferien, obwohl sie noch verreisen könnten.»

Die Luftholtage sind für Angehörige eine willkommene Verschnaufpause. Sie können für ein paar Tage die Verantwortung abgeben. «Und kommen wieder einmal unter die Leute», betont Pamela. Es erfüllt mich mit Freude, wenn die Luftholtage den Menschen guttun und ich etwas dazu beitragen kann.» ●

lungenliga.ch/luftholtage

Vielfältiges Kursangebot

Die kantonalen Lungenligen bieten abwechslungsreiche Kursangebote an, darunter Ausflüge und Erfahrungsaustauschgruppen. Bei manchen Lungenligen können Angehörige ihre Liebsten begleiten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Lungenliga:

lungenliga.ch/kurse



«Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke»

Schon wenige Stunden Entlastung verbessern die Lebensqualität von betreuenden Angehörigen, und bewirken laut einer Studie noch mehr.

Text: Regula Grünwald

Etwa 592 000 Menschen in der Schweiz betreuen ihnen nahestehende Personen. Manche tun dies einige Stunden pro Woche, andere kümmern sich rund um die Uhr um ihre Angehörigen.¹ So oder so leisten sie eine wertvolle, anspruchsvolle Arbeit, und es ist wichtig, dass sie auch Entlastungsangebote in Anspruch nehmen können. Wie wichtig diese sind, zeigt die 2024 publizierte Studie «Wie Entlastung wirkt».²

Kurze Zeit, grosser Effekt

Am meisten überrascht habe ihn, welch grosser Unterschied bereits wenige Entlastungsstunden machen könnten, sagt Udo Michel. Er ist Geschäftsführer des Entlastungsdienstes Kanton Bern. Die Studie wurde vom Dachverband Entlastungsdienst Schweiz gemeinsam mit der Paul Schiller Stiftung in Auftrag gegeben. Bereits bei den Angehörigen, die acht oder weniger Betreuungsstunden pro Monat in Anspruch nehmen, haben

neun von zehn Personen angegeben, dass die externe Betreuung zu einer starken oder zumindest einer gewissen Verbesserung des emotionalen Befindens geführt habe. Bei mehr Entlastungsstunden ist dieser Effekt noch grösser. «Wieder einmal einkaufen gehen, ohne in ständiger Alarmbereitschaft zu sein oder etwas Paarzeit zu verbringen, kann einen starken psychischen Effekt haben und Energie geben für die weitere Betreuung», sagt Udo Michel. Auch bei den betreuten Personen verbessern die Betreuungsstunden die Lebensqualität.

Weniger Heimeintritte

Die positiven Auswirkungen auf die Psyche und den Energiehaushalt zeigen noch weitere wertvolle Effekte: So deuten die Resultate der Studie darauf hin, dass der

Entlastungsdienst Heimeintritte verhindern kann. 43 Prozent der Angehörigen, die über 65-Jährige betreuen, haben angegeben, dass die betreute Person ohne den Entlastungsdienst klar oder eher in ein Heim eintreten müsste. Ebenfalls scheint das Entlastungsangebot das Potenzial zu haben, die

Vereinbarkeit von Betreuungsaufgaben und Beruf zu fördern. So haben 47 Prozent der Befragten angegeben, dass sie während der Entlastungsstunden

oft oder sehr oft einer Erwerbstätigkeit nachgehen.

Weitere Angebote sind nötig

Also alles gut? Leider nein. Denn zum einen sei die Hürde, um Unterstützung in Anspruch zu nehmen, für viele zu hoch. «Oft denken die Angehörigen, sie müssten alles allein schaffen», sagt Udo Michel. «Dabei ist es völlig legitim, wenn jemand Entlastung braucht. Hilfe zu holen, ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke.»

«Oft denken die Angehörigen, sie müssten alles allein schaffen.»

Udo Michel



Zum anderen zeige die Studie auch, dass ein Grossteil der befragten Angehörigen den Entlastungsdienst öfter in Anspruch nehmen würde, wenn sie mehr Geld hätten.

Es gebe diverse Entlastungsangebote und verschiedene Wege, um diese zu finanzieren, sagt Udo Michel. Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung und Unterstützung durch Stiftungen seien einige davon. «Aber es ist schwierig, sich im Dschungel von Angeboten und Richtlinien, die von Kanton zu Kanton ändern können, zurechtzufinden.» Ebenfalls sei es nötig, die Angebote auszubauen.

Gemäss Schätzungen entlastet die Arbeit der betreuenden Angehörigen das Budget der öffentlichen Hand jährlich um rund 3,71 Milliarden Franken.³ Und laut Prognosen des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums wird der Bedarf an Alters- und Langzeitpflege bis 2040 um 56 Prozent ansteigen.⁴ Es brauche eine gesellschaftliche Diskussion darüber, wie man mit Care-Arbeit umgehen wolle, sagt Udo Michel. «Und es braucht politische Antworten.» ●

Betreuung für Menschen jeglichen Alters

Der Entlastungsdienst Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen jeden Alters mit psychischen oder körperlichen Einschränkungen betreut. Das Angebot erhöht die Lebensqualität der betreuten Personen und entlastet die Angehörigen.

entlastungsdienst.ch

In der lateinischen Schweiz sind Pro Senectute oder Pro Infirmis geeignete Anlaufstellen. Sie können zudem gezielt auf weiterführende Angebote in der jeweiligen Region hinweisen.

Auf der Webseite der Lungenliga finden Sie Adressen zu verschiedenen Organisationen und Angeboten:

lungenliga.ch/angehoerige

Die Lungenliga setzt sich im Vorstand der Interessengemeinschaft Angehörigenbetreuung (IGAB) für die Interessen der Angehörigen ein.

cipa-igab.ch

1 Otto, Ulrich; Leu, Agnes; Bischofberger, Iren; Gerlich, Regina; Riguzzi, Marco; Jans, Cloé; Golder, Lukas (2019). *Bedürfnisse und Bedarf von betreuenden Angehörigen nach Unterstützung und Entlastung – eine Bevölkerungsbefragung. Schlussbericht des Forschungsprojekts G01a des Förderprogramms Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020*. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG), Bern. Zürich.

2 Entlastungsdienst Schweiz und Paul Schiller Stiftung (Hrsg.) (2024). *Wie Entlastung wirkt. Eine empirische Analyse der Wirksamkeit des Entlastungsdienstes*. Zürich. <https://www.entlastungsdienst.ch/assets/uploads/Studie-Wie-Entlastung-wirkt-2024/Wie-Entlastung-wirkt-2024.pdf>

3 Bundesamt für Gesundheit (BAG): *Betreuende und pflegende Angehörige*. <https://www.bag.admin.ch/de/betreuende-und-pflegende-angehoerige>

4 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium: Obsan Bericht 03/2022. *Bedarf an Alters- und Langzeitpflege in der Schweiz*. Prognosen bis 2040. https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2022-05/Obsan_03_2022_BERICHT.pdf (DE/FR)



Gute Betreuung kennt Grenzen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Umso wichtiger ist es, die eigenen Kräfte und Ressourcen nicht zu erschöpfen.



Text: Corinne Hafner Wilson, Psychologin FSP und Fachverantwortliche Hilfen zu Hause bei Pro Senectute Schweiz

Mit diesen Tipps erfahren Sie,

worauf Sie bei der Betreuung zu Hause besonders achten sollten:

Planen Sie die Betreuung und Pflege zu Hause sorgfältig

Die Betreuung von Angehörigen bringt langfristige Veränderungen mit sich. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung miteinzubeziehen und Aufgaben

untereinander aufzuteilen. Ein Gespräch mit einer Fachperson oder Freundinnen und Freunden in ähnlichen Situationen hilft Ihnen, die Belastung realistisch einzuschätzen. Binden Sie zudem die betreute Person so gut wie möglich in die Aufgaben ein. Das stärkt das Selbstwertgefühl der betreuten Person und fördert ihre Selbstständigkeit.

«Oft werden die Anzeichen von Überlastung zu spät erkannt.»

Beziehungen pflegen und sich Zeit für Hobbys und Ferien nehmen. Organisieren Sie für diese Zeit eine Vertretung für die Pflege zu

Hause, oder buchen Sie einen Ferienplatz im Pflegeheim.

In Angehörigengruppen oder beim Gespräch mit einer Vertrauensperson können Sie über Ihre Freuden und Ihren Frust im Alltag als betreuende Bezugsperson sprechen – dies kann Ihnen eine starke Stütze im Alltag sein. Wenn Sie merken, dass Ihnen alles zu viel wird, sollten Sie umgehend Unterstützung von Ihrem Umfeld oder Fachpersonen anfordern. Oft werden die

Pro Senectute steht älteren Menschen und ihren Angehörigen in allen Lebenslagen zur Seite. In unserer Beratung und in unserem Coaching für betreuende Bezugspersonen erhalten Angehörige Rat und Unterstützung. Mit unseren Hilfen zu Hause bieten wir gezielte und bedarfsgerechte Unterstützung, damit die eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website, oder rufen Sie unsere Infoline an: Telefon 058 591 15 15 prosenectute.ch



iStock FredFroese

Anzeichen von Überlastung zu spät erkannt.

Klären Sie finanzielle und rechtliche Fragen der Betreuung rechtzeitig

Prüfen Sie frühzeitig, welche Leistungen die Krankenkasse der betreuten Person deckt, und klären Sie ab, ob die betreute Person Anspruch auf

Hilflosenentschädigung hat. Als betreuende Bezugsperson haben Sie bei der Berechnung Ihrer Rente unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Damit sind Sie während der Pflege von Familienangehörigen gegenüber Einbussen bei den Sozialversicherungen abgesichert. Es kann Ihnen und der Familie helfen, rechtliche

Fragen in einem Betreuungs- und Pflegevertrag festzuhalten.

Denken Sie voraus, und treffen Sie alle wichtigen Vorkehrungen für den Notfall im Docupass. Das umfassende Vorsorgedossier der Pro Senectute beinhaltet eine Patientenverfügung, einen Vorsorgeauftrag, eine Anordnung für den Todesfall, ein Testament und einen Vorsorgeausweis. ●

Um selbst gesund zu bleiben, brauchen Sie Verschnaufpausen oder den Austausch mit anderen Angehörigen.

Auf der Webseite der Lungenliga finden Sie Adressen zu verschiedenen Organisationen und Angeboten:

lungenliga.ch/angehoerige

Finanzielle und rechtliche Unterstützung für pflegende Angehörige

Die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause ist eine wertvolle Aufgabe. Die rechtzeitige Klärung von finanziellen und rechtlichen Fragen ist wichtig. Ein Merkblatt gibt einen groben Überblick über die schweizweiten Regelungen. Von Kantonen und Gemeinden gibt es weitere Unterstützungs- und Entlastungsangebote. Das Merkblatt mit der Übersicht über die Finanzhilfen finden Sie auf der Webseite:

lungenliga.ch/finanzhilfen



Kraft tanken

Diese Übungen helfen Angehörigen, Kraft zu schöpfen.

Es ist wichtig, dass Sie während den Übungen den Atem frei fließen lassen und durch die Nase ein- und ausatmen. Den Atem dabei wahrnehmen.

SICH ANLEHNEN

Diese Übung führt zu psychischer Standfestigkeit und hilft dabei, bei sich zu bleiben.

Manchmal ist niemand da, um sich anzulehnen – egal – Sie haben Ihren Rücken. Suchen Sie sich eine Wand, einen Schrank oder einen grossen

Baum. An diese können Sie sich bedenkenlos anlehnen, sie halten Sie aus. Stellen Sie sich breitbeinig mit dem Rücken vor den Schrank, die Wand oder den Baum. Lehnen Sie sich an. Geben Sie Ihr Gewicht ab. Atmen Sie ein, atmen Sie aus. Nehmen Sie wahr, wie gut das tut.



DAS HERZ BERÜHREN

Wir machen es oft unbewusst – jetzt bewusst:

Legen Sie Ihre Hand sanft auf Ihr Herz. Spüren Sie die Wärme? Nehmen Sie den Herzschlag wahr? Lassen Sie die Hand liebevoll auf Ihrem Herzen liegen. Dann streichen Sie zart mit der Hand über die Herzgegend. Was will Ihr Herz Ihnen sagen? Lassen Sie den Atem fließen, und lächeln Sie – dies ist ein wunderbarer Verstärker. Das Herz zu berühren, macht uns beherzter, vertrauensvoller, freundlicher, liebevoller und widerstandsfähiger.

KOPF HOCH

Eine einfache Übung, um wieder Kraft, Mut und Hoffnung zu schöpfen.

Heben Sie den Kopf, und erlauben Sie den Muskeln, dem Hals und der Wirbelsäule, sich aufzurichten. Die Redewendung «Kopf hoch» hat es in sich: Diese Körperhaltung

wirkt sowohl mental als auch emotional und verbessert nachhaltig Ihre Stimmung. Sie fühlen sich kraftvoller.

INNEHALTEN UND NACHDENKEN

Wenn wir nachspüren, können wir das Erlebte besser verinnerlichen. Fragen Sie sich:

- Wie geht es mir bei diesen Übungen?
- Welche Gefühle haben sich gezeigt?
- Hat sich meine Stimmung positiv verändert (auf einer Skala von 0 bis 10)?
- Wie viel Abstand habe ich zur jetzigen Situation gewonnen (auf einer Skala von 0 bis 10)?
- Was kann ich mir noch zuliebe tun? Was tut mir gut?

Schreiben Sie die Antworten für sich auf. Lesen Sie diese Notizen immer wieder durch, ergänzen Sie, vergleichen Sie – was hat sich verändert?



Die Atem- und Bewegungsübungen wurden zur Verfügung gestellt von Myriam Engler, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin HFP «Methode Atem», der-atemraum.ch

Im grünen Tal der Aubonne

Foto Pascal Sigg, ANWA

Im Arboretum oberhalb des Genfersees werden in natürlicher Umgebung Tausende von Bäumen kultiviert.

Sauerstoff-Tankstellen

An 32 Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der ganzen Schweiz können lungenkranke Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen. Ermöglicht wird dieser Service durch Spendengelder und Beiträge der beteiligten Firmen.

Im Kanton Waadt gibt es zwei Sauerstoff-Tankstellen:

Pharmacie SUN Store à la Gare
Bâtiment CFF / Quai 1
1003 Lausanne

Avenue de la Gare 10
Yverdon-les-Bains

lungenliga.ch/tankstellen

Der Landschaftspark Arboretum ist ein Paradies für alle, die Bäume lieben.

Über den Weinbergen der La Côte zwischen Nyon und Morges am Genfersee erwarten Sie zauberhafte Waldlandschaften. Das in der Schweiz einzigartige Arboretum ist ein ausgedehnter Naturpark, in dem auf 200 Hektaren rund 4000 Gehölzpflanzen aus allen Kontinenten zu sehen sind. Das Arboretum erfreut nicht nur die Augen, sondern trägt auch zur Arterhaltung bei. Hier werden alte Obstsorten bewahrt, die heutzutage selten gezüchtet werden. Die Spazierenden haben die Wahl zwischen verschiedenen Rundwegen, die sich zwischen Bäumen, Sträuchern, Büschen, Fluss und See dahinschlängeln. Informationstafeln laden zum Lernen und Picknickplätze zur Erholung ein.

Das in einem Bauernhaus im Arboretum eingerichtete Holzmuseum zeigt eine Sammlung von Werkzeugen zur Holzbearbeitung. Zu den 1500 Exponaten der insgesamt 6000 Objekte umfassenden Sammlung gehören Werkzeuge von Zimmerleuten, Korbmachern, Schindlern, Geigenbauern und Holzschuhmachern.

Wunderschöne, gepflegte Patrizierhäuser prägen das Gesicht des malerischen Altstädtchens Aubonne. Etwas erhöht liegt das im 12. Jahrhundert erbaute Schloss. Von dort geniessen Sie eine wunderbare Aussicht auf die Stadt und auf den Genfersee.

Mehr Informationen:
arboretum.ch

WETTBEWERB

In einer grünen Ecke im Zentrum von Morges am Genfersee empfängt Sie das charmante La Maison d'Igor. Die Villa bietet einen Zugang für Behinderte und einen kostenlosen Parkplatz. Gewinnen Sie eine Übernachtung mit Frühstück für zwei Personen. maison-igor.ch

Schicken Sie bis **15. November 2025** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an vivo@lung.ch oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, VIVO-Wettbewerb, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen mit Ausnahme der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga sowie der mitwirkenden Agenturen und Lieferanten und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Name des Gewinners oder der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Den letzten Wettbewerb mit einer Übernachtung im Swiss Historic & Garten Hotel Villa Carona gewinnen Martine und Jean-Luc Frossard aus Fontainemelon. Herzliche Gratulation!





Spazieren tut der Seele gut

Sich im Freien zu bewegen, ist gesund. Die Bewegung und das Tageslicht beleben den Geist, stärken das Immunsystem und verbessern den Schlaf.



Foto: Mirjam Andres

Auf den Spuren der Hugenotten

1687 ertranken in der Aare bei Lyss 111 hugenottische Flüchtlinge. Heute gehört der Wanderweg entlang der alten Aare von Aarberg nach Lyss (BE) zum Europäischen Kulturweg «Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser». Die App «Naufrage 05.09.1687» macht die Geschichte unterwegs lebendig. via-huguenots.ch/de/visiguide



Foto: Thurgau Tourismus

Weinweg Weinfelden

Durch die Thurgauer Rebberge spazieren, feine Weine degustieren, hübsche Dörfer entdecken und die Aussicht auf das Thurtal und die Alpen geniessen. Auf den Infotafeln erfahren Sie viel über die Geschichte dieser Weinregion, über die Reb- und Kellerarbeit und die verschiedenen Traubensorten. weinweg-weinfelden.ch



Foto: ©ADNV-Yanick Turin

Romainmôtier

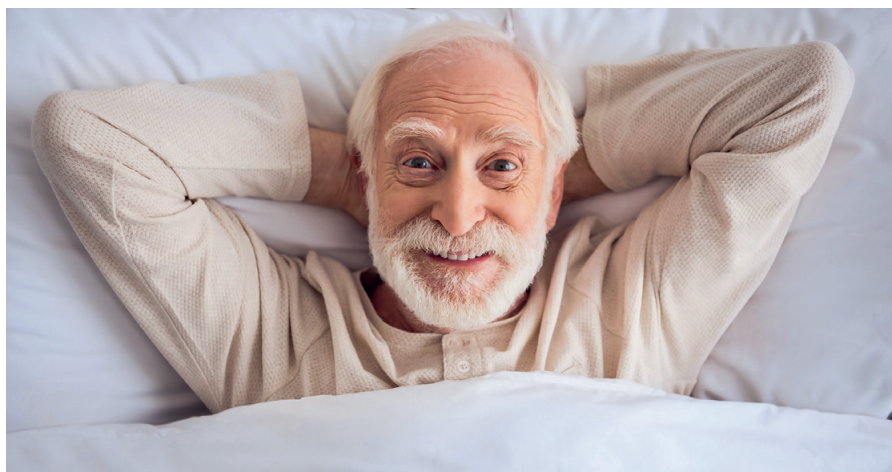
Romainmôtier (VD) beheimatet das wohl älteste Kloster der Schweiz. Rund um das mittelalterliche Städtchen laden viele Wanderwege dazu ein, die Schönheit der Region zu entdecken. Ein einfacher Weg führt in 1,5 Stunden zum Wasserfall Cascade du Dard. yverdonlesbainsregion.ch



Foto: Gemeinde Cham / Andreas Busslinger

Villettepark Cham

Der Villettepark in Cham (ZG) liegt am Ufer des Zugersees mit fantastischer Aussicht auf Rigi und Voralpen. Das grüne Juwel zieht sowohl Liebhabende gepflegter Gartenarchitektur als auch Gäste des gleichnamigen Restaurants an, die dort bei Kaffee und Kuchen verweilen. zug-tourismus.ch



Schlafen Sie **gut**? Machen Sie den Test

Das Netzwerk Schlaf bietet auf seiner Webseite einen kostenlosen Schlaftest an, den eine Expertengruppe von Schlafforschenden entwickelt hat. Mit dem Test finden Sie heraus, wie es um Ihre Schlafgesundheit steht. Sie erhalten eine persönliche Auswertung Ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, wie Sie den Schlaf verbessern können.

netzwerkschlaf.ch/schlaftest



Buchtipp

Der junge Arzt Baptiste Beaulieu erzählt mit viel Witz und Charme von den alltäglichen Wundern und Missgeschicken, die ihm im Krankenhaus begegnen. Ein Buch über die existenziellen Momente des Menschseins – einfühlsam und klug.



Leben ist nicht schwer

Baptiste Beaulieu,
Fischer.

Über Endlichkeit reden 50 Denkanstösse

Kein Mensch beschäftigt sich gern mit dem Tod – schon gar nicht mit dem eigenen. Oder doch? Der Wortfächer regt an, darüber nachzudenken und Worte für das Unsagbare zu finden – mal humorvoll und gelassen, mal todernst und himmelschreiend.

Wortfächer

«**endlich.menschlich.**»

vatter&vatter.



Erhältlich im Buchhandel und unter vatterundvatter.ch – auch zu anderen Themen (nur Deutsch)

Lassen Sie **sich impfen**

Besonders bei Menschen ab 65 Jahren und Personen mit chronischen Erkrankungen kann ein grippaler Infekt zu schweren Komplikationen führen. Lassen Sie sich deshalb gegen Grippe und gegen Corona impfen. bag.admin.ch/de/schweizerischer-impfplan

E-Zigaretten- Verbot **Vier Kantone** **preschen vor**

Das Schweizer Parlament hat am 4. Juni ein Verkaufsverbot von Einweg-E-Zigaretten beschlossen. Obwohl der Bundesrat die Ablehnung der Motion von Nationalrat Christophe Clivaz (VS) empfohlen hatte, sendete das Parlament ein starkes Signal für den Jugenschutz und den Umweltschutz.

Nun liegt es am Bundesrat, das Verkaufsverbot rasch und wirksam umzusetzen. Einigen Kantonen dauert dies zu lange. So haben Bern, Genf, Jura, Solothurn und Wallis bereits ein Verbot von Einweg-E-Zigaretten beschlossen. Ähnliche Vorstösse gibt es auch in den Kantonen Basel-Stadt, Tessin, Schaffhausen und Waadt.

Blog und Newsletter

Das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga erscheint zweimal pro Jahr. Das nächste VIVO erhalten Sie Anfang April. Wollen Sie in der Zwischenzeit weitere interessante Beiträge online lesen oder in alten Ausgaben stöbern? Besuchen Sie den Blog:

lungenliga.ch/blog

Sechsmal pro Jahr verschickt die Lungenliga Schweiz per Mail einen Newsletter, der über nationale und regionale Themen informiert. Hier melden Sie sich für den Newsletter an:

lungenliga.ch/newsletter



MERCI

Eine Erkrankung von Lunge oder Atemwegen hat grosse Konsequenzen für das weitere Leben. Die qualifizierten Fachpersonen der Lungenliga begleiten und befähigen Betroffene und ihre Angehörigen für den Alltag. Sie geben ihnen Zuversicht, stärken ihren Lebensmut und richten ihren Blick auf das, was noch möglich ist.

Ihre Unterstützung

- schenkt den Mitarbeitenden der Lungenliga mehr Zeit, Betroffene und ihre Angehörigen persönlich zu beraten.
- ermöglicht Kurse, Gruppen- und Coachingprogramme, damit erkrankte Menschen mit ihren Sorgen nicht allein sind.
- unterstützt die «Luftholtage», die begleiteten Reisen der Lungenliga, die Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung und ihren Angehörigen sorgenfreie Ferien ermöglichen.
- stärkt das politische Engagement der Lungenliga, wie für die Initiative «Kinder ohne Tabak».
- dient Präventionsprojekten wie «zackstark», das Lernende motiviert, nikotinfrei zu bleiben.

Die Lungenliga ist ZEWO-zertifiziert. Dieses Gütesiegel garantiert Ihnen, dass Spenden zweckbestimmt, wirtschaftlich und wirksam eingesetzt werden. Ihre Spende können Sie von den Steuern abziehen.

lungenliga.ch/spenden

Spendenkonto:

IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



Lungenliga Schweiz
Sägestrasse 79
3098 Köniz

vivo@lung.ch
lungenliga.ch/blog

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMUNARA** SVIZRA

