



vivo

UMGANG MIT KRANKHEIT
SIND SIE ZUFRIEDEN
MIT IHREN BEZIEHUNGEN?

WOHLFÜHLEN
HIRNTRAINING LOHNT SICH
JEDERZEIT

WETTBEWERB
GEWINNEN SIE EINE
ÜBERNACHTUNG IN BASEL

BEGEGNUNG

**EIN MARATHON
ALS KAMPFANSAGE**



Impressum

vivo HERBST 2023

vivo ist das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga.

Herausgeberin

Lungenliga Schweiz
Sägestrasse 79
3098 Köniz
Tel. 031 378 20 50
vivo@lung.ch

Sie können vivo auch online lesen:
www.lungenliga.ch/vivo

Redaktion

Redaktionsleitung: Regula Grünwald
Redaktionsteam: Mirjam Andres,
Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,
Nadia Schawalder

Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Druck

Stämpfli AG, Bern

Übersetzungen

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Bilder

Titelseite und Seiten 4–7 und 15:
Andreas Zimmermann,
www.andreaszimmermann.ch
Seiten 8/9: Michelle Gerig, Lungenliga
Zentralschweiz
Seite 15: zvg Waldhaus beider Basel
Übrige Bilder: depositphotos.com,
istock.com, photocase.de

Auflage: 57500 Exemplare
(D: 32500, F: 20500, I: 4500)

3

Vorwort

Was zählt, ist der Mensch als Ganzes

Viele Menschen mit einer chronischen Krankheit leben ihren Alltag selbstbestimmt.

4

Begegnung

Ein Marathon als Kampfansage

Samuel Graf hat Cystische Fibrose, auch Mukoviszidose genannt. Dennoch startete er im Frühling mit seiner Freundin Helena Schmid am Halbmarathon in St. Gallen.

8

Beratung

«Betroffene sollten mindestens eine Methode in der Hand haben, welche für sie unterstützend ist»

Ein Coaching gibt erkrankten Menschen die Möglichkeit, zu reden, zu reflektieren und neue Hilfsmittel kennenzulernen.

10

Umgang mit Krankheit

Sind Sie zufrieden mit Ihren Beziehungen?

Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen, ist nicht immer einfach. Eine Expertin ordnet ein und gibt Tipps.

12

Wissen

Wunderwerk Atmung

Warum hat Atemnot nicht zwingend etwas mit der Lunge zu tun? Und wie beeinflussen sich Stress und Atmung?

14

Atemübungen

Bewusstes Atmen stärkt Körper und Psyche

Möchten Sie ausgeglichener werden oder Ihren Rücken entspannen? Unsere Atemübungen unterstützen Sie dabei.

15

Ausflugstipp/Wettbewerb

Die Stadt am Dreiländereck

Basel begeistert mit alten Bauten, moderner Kunst und einem weltoffenen Flair.

16

Wohlfühlen

Hirntraining lohnt sich jederzeit

Unser Hirn entwickelt sich ein Leben lang weiter. Ab der Lebensmitte braucht es jedoch mehr Effort, um geistig fit zu bleiben.

18

Tipps

Versuchen Sie das Unmögliche

Sich auf das konzentrieren, was Freude bereitet: So geht Samuel Graf mit seiner Erkrankung um.

19

Aktuelles

Lassen Sie sich gegen die Grippe impfen

Am 10. November 2023 ist der nationale Grippeimpftag.



Was zählt, ist **der Mensch** als Ganzes

Viele Menschen mit einer chronischen Krankheit leben ihren Alltag selbstbestimmt. Soziale Unterstützung und die Anerkennung ihrer Fähigkeiten helfen dabei.

Wenn wir Menschen mit Krankheiten oder chronischen Leiden begegnen, denken wir als Erstes an Schmerzen, körperliche und mentale Einschränkungen und erschwerte Beziehungen. Untersuchungen aber zeigen, dass über die Hälfte der Menschen mit länger dauernden gesundheitlichen Problemen weiterhin einer Arbeit nachgeht oder eine Ausbildung absolviert.

Ebenso engagiert sich mehr als die Hälfte der Menschen mit einer chronischen Erkrankung trotzdem im sozialen Leben, beispielsweise in einem Verein, und ein Drittel leistet Freiwilligenarbeit.

Unverständnis und eine lediglich auf Symptome ausgerichtete Betrachtungsweise führen bei kranken Menschen zu Entmutigung und Entwertung. Dabei ist erwiesen, dass auch kranke und beeinträchtigte Menschen durchaus in der Lage sind, trotz Krisen und Leidenszeiten ihr Leben selbstbestimmt und mit Engagement in die Hand zu nehmen. Sie sind fähig, schwierige

Lebenssituationen zu meistern und diese mit Hoffnung anzugehen.

Damit dies gelingen kann, brauchen kranke und beeinträchtigte Menschen und ihre Angehörigen aber genügend soziale Unterstützung, Akzeptanz und Wertschätzung. Nicht die Rolle als Patient oder Patientin ist dabei ausschlaggebend, sondern der Mensch als Ganzes mit all seinen Fähigkeiten und Stärken.

Lesen Sie in der neuen vivo-Ausgabe, wie Samuel Graf trotz seiner Erkrankung an Cystischer Fibrose sportliche Herausforderungen sucht, wie die Lungenliga die Selbstständigkeit von erkrankten Menschen fördert und wie Sie geistig fit bleiben können. ●



Dr. med. Hans Kurt,

Arzt und Vizepräsident Verein
Tag der Kranken



Ein **Marathon** als Kampfansage

Samuel Graf hat Cystische Fibrose. Eine Erbkrankheit, die sich stark auf die Lunge auswirkt. Im Frühling startete er mit seiner Freundin Helena Schmid am Halbmarathon – nun wollen die beiden in Dublin einen Marathon rennen.

Text: Helena Schmid; Fotos: Andreas Zimmermann



Ein saftiger Burger. Das wird unsere Belohnung sein. Vier, fünf Stunden rennen und dann: Angus Beef, von Freilandrindern, die kein anderes Futter kennen als das sattgrüne Gras auf Irlands Weiden. Speck, Mayonnaise, vielleicht ein Spiegelei.

Eyes on the price. Englisch für «Fokus auf die Belohnung». Unser Motto, wenn wir rennen.

Kilometer 0: Pop und Kniebeugen

Wir stehen hinter einem Absperrband. Es ist Mitte Mai, Halbmarathon in St. Gallen. Hunderte Läuferinnen und Läufer um uns herum in violetten T-Shirts. Musik dröhnt aus Lautsprechern. Dazwischen animiert eine Stimme die violette Masse zu Kniebeugen. Typisch nasal-ostschweizer Dialekt. Kniebeugen vor einem Halbmarathon – im Ernst jetzt?

Es ist Samuels erster Halbmarathon. Ich, 25 Jahre alt, renne die Distanz zum zweiten Mal. Doch in diesem Text geht es um ihn, meinen Freund. Um Samuel, 28 Jahre alt, den ich praktisch mein ganzes Leben kenne. Und der mich überredet hat, mit ihm diesen Herbst den Marathon in Dublin zu rennen.

Samuel hat Cystische Fibrose – CF. Eine Genkrankheit, abgekürzt mit zwei Buchstaben. Zwei Mutationen auf dem siebten Chromosom. Eine

vom Vater, eine von der Mutter. CF lässt ihn schwerer atmen, leert seine Nährstoffspeicher, macht ihn anfällig für Bakterien und Viren. Trotzdem war er es, der uns für die Marathon-Lotterie angemeldet hatte.

10. November 2022, Samuel schreibt auf Whatsapp: «Ich habe uns mal eingetragen für die Lotterie in Dublin. Wenn wir beide einen Startplatz bekommen, können wir uns ja immer noch überlegen, ob wir gehen wollen.»

Acht Tage später bekomme ich eine Mail: «Gratuliere, Sie haben sich einen Startplatz gesichert.» Samuel hat dieselbe erhalten. Natürlich überlegt er nicht. Er will rennen. 42,195 Kilometer. Ich willige ein.

Kilometer 5: Er steigert, ich bremse

Der Startschuss fällt. 21,087 Kilometer vor uns, 400 Höhenmeter. Wir rennen Richtung Gübsensee, hängen uns dem Pacemaker zwei Stunden zehn Minuten an. Samuel beschleunigt auf den Geraden, drückt unseren Schnitt auf unter sechs Minuten. Zu schnell, denke ich. Genau richtig, sagt er.

Mit eins hat Samuel seine erste Lungenentzündung. Er bricht beim Spazieren ums Haus zusammen.



Vertraut seit Kindertagen. Heute rennt Helena mit niemandem so schnell wie mit ihrem Freund Samuel.

Die Notärztin vermutet ein größeres Lungenproblem. Röntgen beim Kinderarzt, keine Diagnose, dafür sein erster Inhalator «Babygrösse».

Samuel ist ständig krank. Seine Eltern verzweifeln, irren von einem Arzt zum nächsten. «Ihrem Sohn geht's gut», hören sie häufig. Seine Krankenakte ist bald so dick wie der erste Band von «Harry Potter». Eine neue Hausärztin überweist ihn ans Kinderspital. Erneute Untersuchungen – und diesmal eine Diagnose: CF, auch Mukoviszidose genannt.

Als ich zum ersten Mal mit Samuels Krankheit in Berührung komme, bin

ich sechs, er zehn Jahre alt. Sommer 2004, Zeltlager in der Lenzerheide. Meine Mutter ist mitgekommen, um für das Lager zu kochen. Ich suche sie eines Morgens, schlüpfte in ein Zimmer, das wir Kinder nicht betreten sollen. Samuel steht neben der Tür, presst eine Röhre gegen den Mund. Meine Mutter hinter ihm. Zu Hause hatte ich denselben Inhalator, wegen meines Asthmas. Ich freue mich über die Gemeinsamkeit mit diesem Jungen, der viel älter ist als ich. Doch etwas an der Szene signalisiert mir, dass ich gehen und schweigen sollte.

Zu Hause knallt Samuel seinen Inhalator oft gegen die Wand.

Er hasst seine Krankheit, will wie alle anderen Kinder ins Hallenbad gehen, bei Sportturnieren mithalten können. Die Familie ist ohnmächtig.

Kilometer 11: Das Schlimmste kommt noch

Über 80 Prozent der CF-Betroffenen in der Schweiz haben die gleiche Mutation. Samuel gehört nicht dazu. Und so ist unklar, wie seine Krankheit verlaufen wird. Bisher glücklicherweise mild.

St. Galler Innenstadt. Auf dem roten Platz tummeln sich die Zuschauern. Ein kleiner Junge bläst durch eine Trompete. Kinder strecken die

Hände nach den Laufenden aus, wir schlagen ein. Die Pulsuhr zeigt Kilometer 11, unser Schnitt immer noch knapp unter sechs Minuten. Die meisten Höhenmeter kommen noch.

Am 4. Juli 2019 liege ich im Bett meines WG-Zimmers und kann nicht schlafen. Samuel ist noch nicht nach Hause gekommen, er hat heute an einem Bankett gearbeitet. Draussen höre ich einen Krankenwagen. Mein Kopf entwirft düstere Szenarien, die ich nicht aushalte. Um 1:33 Uhr schreibe ich ihm: «Bist du okay?»

Er, neun Minuten später: «Ich bin im USZ.» USZ für Unispital Zürich.

Nächste Nachricht: «Kreislaufkollaps.» Ich bestelle ein Taxi.

Er liegt in der Notaufnahme, kann nicht sprechen. Sein Kalium ist im Keller, er bekommt eine Infusion. Der Arzt sagt, bald hätten seine Nieren versagt.

Kilometer 17: Zickzack-Tortur

Berg-und-Tal-Fahrt an der Sitter. Meine Beine schmerzen. Bald kommt der längste Aufstieg des Rennens: Im Zickzack hoch zum Open-Air-Gelände. Ich packe einen Schoko-Haferriegel aus, Kohlehydrat-Booster. Am Hang eine Gruppe Trommler. Wir konzentrieren uns auf ihren Takt. Bloss nicht gehen.

Samuels Mutter sagt, sie hätte nie gedacht, dass Samuel jemals einen Marathon rennen wird. Bis sie uns letzten Herbst auf einem Video am Schlosslauf Rapperswil sah. Zehn Kilometer unter 55 Minuten.

Dieser Wille, der den physischen Grenzen trotzt. Ich, die Vorsichtige, Kalkulierte, renne mit niemandem so schnell wie mit ihm.

Kilometer 21: ein gutes und ein schlechtes Foto

Im Frühling dieses Jahres spricht Samuel an einem Podium mit anderen CF-Betroffenen. Thema:





Einen Marathon in Angriff zu nehmen, gibt ihm das Gefühl, die CF zu besiegen.

«Was man trotz oder mit CF schaffen kann.» Die Moderatorin fragt nach positiven Effekten der Krankheit. Samuel sagt als Einziger: «Ich suche nicht das Positive. Ich wäre lieber gesund.»

Wir rennen entlang des Fussballfeldes im St. Galler Stadion. Zielgerade. Später werden uns die Fotos dieses Moments geschickt. Ich mit geschlossenen Augen, ausgelaugt nach Luft schnappend. Samuel lächelt. Zu seiner Antwort auf die Frage am Podium fügte er noch an: «Aber wenn ich die Ziellinie

überquere, ist es, als hätte ich einen Sieg gegen CF errungen.»

Diesen Sieg feiern wir mit einem Bier im Ziel. In Dublin würden uns noch 21,087 Kilometer fehlen. Dafür Burger und Guinness – statt Schützengarten und Farmer. Eyes on the price. ●

Cystische Fibrose: eine vererbte Stoffwechselerkrankung

Eines von 3300 Neugeborenen in der Schweiz leidet an Cystischer Fibrose (CF), auch Mukoviszidose genannt. Die vererbte Störung des Stoffwechsels führt dazu, dass sich in verschiedenen Organen zäher Schleim bildet und deren Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt. Betroffen sind vor allem Lunge und Bauchspeicheldrüse. Hauptsymptom ist chronischer Husten mit zähem Auswurf.

Cystische Fibrose ist nicht heilbar. Dank neuer Therapien und Medikamente sind die Lebensqualität und die Lebenserwartung der Betroffenen in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Da für den Verlauf der Erkrankung eine frühe Diagnose und Behandlung entscheidend sind, werden in der Schweiz seit 2011 alle Neugeborenen im Rahmen des Neugeborenen-Screenings auf CF getestet.

Lungenliga unterstützt auf verschiedenen Ebenen

Die Lungenliga gibt Inhalationsgeräte ab, berät Betroffene und Angehörige im Umgang damit und hilft, die Therapie in den Alltag zu integrieren. Zudem bietet die Lungenliga psychosoziale Beratung und Unterstützung, wenn die Erkrankung zu psychischen, familiären oder sozialen Problemen führt.

www.lungenliga.ch/cf

www.lungenliga.ch/sozialberatung

www.cfch.ch



«Betroffene sollten mindestens eine Methode **in der Hand** haben»

Ein Coaching gibt erkrankten Menschen die Möglichkeit, zu reden, zu reflektieren und neue Methoden kennenzulernen, die sie in ihrem Alltag unterstützen.

Text: Michelle Gerig, Lungenliga Zentralschweiz



Das Leben mit einer Krankheit wie der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), Schlafapnoe, der Cystischen Fibrose oder Long Covid ist oft schwierig und mit Einschränkungen verbunden. Um Betroffene zu unterstützen, ihr Leben mit ihrer Krankheit besser zu meistern, bieten die kantonalen Lungenligen verschiedene Beratungen, Kurse und Coachings an. Irène Businger, Projektleiterin Gesundheitsförderung & Prävention der Lungenliga Zentralschweiz, gibt einen Einblick in ihre Coaching-Arbeit.

Irène Businger, was sind die Ziele eines Coachings?

Ein wichtiges Ziel ist, dass die Betroffenen sich unterstützt, wohl und verstanden fühlen. Dafür braucht es Fachpersonen, die die Krankheit kennen, zuhören und die richtigen Fragen stellen. Nach dem Abschluss des Coachings sollten die Betroffenen mindestens eine Methode in der Hand haben, welche für sie unterstützend ist. Das kann eine Atemübung, eine Entspannungstechnik oder eine Planungsmethode sein, um mit den vorhandenen Ressourcen besser durch den Tag zu kommen.

Wie hilft ein Coaching den Betroffenen, sich auf die Gesundheit zu konzentrieren und so im Alltag gut zurechtzukommen?

Das Coaching gibt ihnen die Möglichkeit, über ihr Leben, ihre Krankheit und den Umgang damit

zu erzählen und diese Punkte zu reflektieren. Oft werden den Betroffenen Dinge bewusst, die sie sonst nicht realisieren. Zum Beispiel, wie schnell sie mithilfe der Atmung entspannen können oder dass Bewegung trotz Einschränkung hilfreich ist. Dazu kommen Inputs, etwas Neues auszuprobieren oder einen anderen Zugang zu finden. Damit können die Betroffenen etwas anfangen.

Wie finden Sie die Punkte, wo Sie ansetzen können?

Manchmal ist es offensichtlich, wie bei der Körperhaltung, Atemproblemen, Erschöpfung oder Konzentrationsschwierigkeiten. Und oft schätzen die Betroffenen sich und ihre Situation schon gut ein, wissen aber nicht, was sie machen können. Da braucht es häufig nur einen Hinweis oder die Bestärkung, das zu nützen, was schon da ist.

Im Coaching suchen die Betroffenen Hilfe im Umgang mit ihrer Krankheit.

Wie gehen Sie da vor?

Die Betroffenen haben die Möglichkeit, über ihre Krankheit zu

sprechen. In einem ersten Schritt ist es wichtig, dass die Situation anerkannt wird, man auch einmal sagen kann, dass man am Anschlag ist oder – im Gegenteil – mehr tun möchte. Dann folgt die Akzeptanz, dass man jetzt in dieser Situation ist und hier ansetzen muss. Danach ist es möglich, neue Wege zu finden, auszuprobieren und Probleme anzugehen.

Wie können Sie jemanden ermutigen, Atemübungen zu machen, eine Methode zu nutzen oder etwas Neues auszuprobieren?

Ich kann die Betroffenen im Coaching an solche Hilfsmittel heranführen. Sie können gewisse Tests machen, Bewegungen und Übungen ausprobieren und so herausfinden, was hilft. Diese Hilfsmittel können sie dann in den Alltag integrieren.

Was ist, wenn jemand sich im Coaching zwar helfen lassen will, es aber nicht funktioniert?

Wenn die Erschöpfung so gross ist, dass schon der Weg ins Coaching und wieder nach Hause das ganze System überlastet, braucht es andere Lösungen. Allenfalls



«Im Coaching finden Betroffene heraus, welche Hilfsmittel und Methoden ihnen im Umgang mit ihrer Krankheit helfen.»

kann das Coaching online stattfinden. Oder wenn man im Coaching merkt, dass die Methoden nicht funktionieren, kann ich diese mit den Betroffenen direkt anschauen und anpassen.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie nach dem Abschluss eines Coachings?

Oft sagen die Betroffenen, dass ihnen das Gespräch extrem viel gebracht hat und ihnen klar wurde, was sie als Nächstes unternehmen können. Und vielen war nicht

bewusst, dass die Atmung eine so wichtige Ressource ist. Dadurch fühlen sie sich gestärkt. ●

Die Lungenliga unterstützt Sie

Möchten Sie ein Coaching oder einen Atemkurs machen? Dann informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Lungenliga:

www.lungenliga.ch/kurse
www.lungenliga.ch/kantone



Sind Sie zufrieden mit Ihren Beziehungen?

Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen, ist nicht immer einfach. Eine Expertin ordnet ein und gibt Tipps.

«Soziale Beziehungen sind für unsere geistige und auch für unsere körperliche Gesundheit zentral», sagt Prof. Dr. Urte Scholz, Gesundheitspsychologin an der Universität Zürich. Eine chronische Erkrankung kann jedoch die bestehenden Beziehungen beeinträchtigen. Mit ihren Kursen und begleiteten Ferienreisen bietet die Lungenliga eine gute Möglichkeit, um Menschen kennenzulernen, die in einer ähnlichen Situation sind. Dennoch hat die Lungenliga seit

der Corona-Pandemie bei einigen Angeboten mit fehlenden Anmeldungen zu kämpfen.

Aufzufallen braucht Mut

Sie sehe verschiedene Erklärungen für diese Tendenz, sagt Urte Scholz. «Während viele zurück zur Normalität gefunden haben, ist gerade bei Menschen, welche zur Risikogruppe gehören, vielleicht die berechtigte Sorge vor einer Ansteckung bestehen geblieben.» Andere wiederum fühlten sich

in Gruppen nur noch mit Schutzmassnahmen wie Masken wohl. «Da heute kaum mehr jemand eine Maske trägt, fallen sie damit auf – was Mut und Überwindung braucht. Da verzichten einige vielleicht lieber auf gewisse Aktivitäten», so Urte Scholz. Und schliesslich gebe es auch Menschen, welche die Zeit ohne sozialen Stress genossen hätten und nun bewusst weniger unternehmen.

Bedürfnis nach Kontakten ist individuell

Ist das nun eine gute Entwicklung? Eine einfache Antwort darauf gebe es nicht, sagt Urte Scholz. Wie viele Beziehungen jemand brauche, sei individuell. «Manchen Menschen reicht eine vertraute Person, damit sie sich nicht einsam fühlen. Andere benötigen ein grösseres Umfeld. Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt.» Sei dies nicht der Fall, gelte es, herauszufinden, warum jemand unzufrieden sei, sagt Urte Scholz. «Das Bedürfnis nach sozialem Kontakt kann sich auch je nach Lebenssituation verändern. Ab und zu innezuhalten und zu überlegen, ob man zufrieden ist oder lieber mehr oder weniger Sozialleben wünscht, ist deshalb eine gute Idee.»



Wie viele Beziehungen jemand braucht, ist individuell.



Angehörige: eigene Bedürfnisse kommunizieren

Auch für die Angehörigen sei es nicht immer einfach, mit krankheitsbedingten Einschränkungen umzugehen, sagt Urte Scholz. «Haben Angehörige das Bedürfnis nach mehr Kontakten, ist es wichtig, dass sie dies aussprechen.» Hilfreich sei, wenn sie den Betroffenen Unterstützung anböten und sie ermutigten, mitzukommen. «Möchte die erkrankte Person dies aber nicht, ist es besser, einmal allein wegzugehen als Druck auszuüben oder Vorwürfe zu machen.» ●

Scham: Zu zweit ist es einfacher

Meiden Menschen gesellschaftliche Aktivitäten, weil sie sich schämen, eine Maske zu tragen oder ihre Krankheit – beispielsweise mit dem Tragen einer Nasenbrille – sichtbar zu machen, rät Urte Scholz, sich Unterstützung von anderen zu holen. «Mit einer vertrauten Person an der Seite ist es einfacher, sich wohlfühlen und allfällige komische Blicke zu ignorieren.» Hilfreich können auch Kurse und Erfahrungsaustauschgruppen sein, wie sie die Lungenliga anbietet. «Leute, die in einer ähnlichen Situation sind, kämpfen oft mit denselben Problemen – und haben vielleicht ganz andere Lösungsvorschläge parat.»

Die Lungenliga ist für Sie da

Die Angebote der Lungenliga fördern soziale Kontakte auf verschiedene Weise:

- Erfahrungsaustausch und Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, andere Betroffene und Angehörige in einem ungezwungenen Rahmen zu treffen und Ihre Sorgen sowie Ihre Erfolge mit anderen zu teilen.
www.lungenliga.ch/kurse
- Durch das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» lernen Sie, besser mit Ihrer Krankheit umzugehen, was Ihnen zu mehr Energie im Alltag und zu einer besseren Lebensqualität verhilft.
www.lungenliga.ch/copdcoaching
- Auf den organisierten Ferienreisen der Lungenliga können Sie und Ihre Angehörigen aus dem Alltagstrott ausbrechen und mit anderen Teilnehmenden eine unbeschwerte Zeit verbringen.
www.lungenliga.ch/luftholtage



Wunderwerk **Atmung**

Warum hat Atemnot nicht zwingend etwas mit der Lunge zu tun? Und wie beeinflussen sich Stress und Atmung? Ein Experte gibt Antworten.

Über 20 000-mal atmen wir pro Tag ein und aus. Einer, der sich damit auskennt, ist Joachim Schmidt, Leiter der respiratorischen Physiotherapie am Inselspital Bern.

Joachim Schmidt, können wir falsch atmen?

Eigentlich atmet unser Körper automatisch richtig. Er passt den Atemrhythmus unserem Bedarf an Sauerstoff an und hält dabei die Atemarbeit so gering wie möglich. Manchmal gewöhnen wir uns aber unbewusst eine falsche Atmung an.

Wie sieht diese aus?

Manche Menschen atmen auch in Ruhe durch den Mund. Dies ist

schade, weil dann die Nase nicht rückbefeuchtet wird, austrocknet und gerade im Winter anfälliger ist für Infekte. Andere ziehen den Bauch ein beim tiefen Einatmen. Und ich treffe immer wieder auf Personen, die sich angewöhnt haben, zu schnell zu atmen.

Warum gewöhnt sich jemand so etwas an?

Unsere Atmung wird hauptsächlich durch den Gehalt an Kohlendioxid, also CO_2 , im Blut gesteuert. Ist dieser zu hoch, gibt das



Atemzentrum im Gehirn die Anweisung, schneller zu atmen, um den CO₂-Gehalt zu senken. Auch bei Stress erhöht sich unsere Atemfrequenz automatisch. Sind wir nun häufig gestresst, atmen wir viel Kohlendioxid ab, und unsere Sensoren im Gehirn gewöhnen sich an ein tieferes CO₂-Level. Dementsprechend gibt das Gehirn schneller den Impuls, die Atemfrequenz zu erhöhen. Neben Stress können auch verschiedene Erkrankungen zu einer unökonomischen Atmung führen.

Lungenerkrankungen?

Ja, aber nicht nur. Ist die Lunge beschädigt, geben die Lungenbläschen weniger Sauerstoff ans Blut ab und das Kohlendioxid steigt an. Jedoch können auch Herzerkrankungen und Gefässanomalien zu Atemnot führen.

Warum?

Die Lungenbläschen sind von feinen Blutgefässen, den Kapillaren, umgeben. Von dort aus transportiert das Hämoglobin im Blut den Sauerstoff bis zu den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, welche den Sauerstoff verarbeiten. Gibt es auf diesem Weg eine Störung oder pumpt das Herz zu wenig Blut in den Körperkreis-

lauf, steigt der CO₂-Gehalt an und das Gehirn signalisiert Atemnot.

Lässt sich etwas dagegen tun?

Neben der Behandlung der Krankheit ist eine Atemtherapie sinnvoll. Bei Lungenerkrankungen hilft diese, Komplikationen vorzubeugen, indem die Belüftung der Lunge verbessert

wird und sich Viren und Bakterien weniger gut einnisten können.

Andere Übungen wirken schleimlösend und helfen, die Atemwege zu reinigen, die Atemarbeit zu reduzieren oder die Körperhaltung zu verbessern. Mit Ausdauertraining können wir zudem die Kapillaren und Mitochondrien vermehren und so die Aufnahme von Sauerstoff erhöhen.

Beeinflusst die Atmung auch die Psyche?

Ja, Atmung und Psyche stehen in einer Wechselwirkung. Sind wir entspannt, atmen wir ruhig. Umgekehrt hilft ruhiges Atmen, uns auch in stressigen Situationen zu entspannen, sowohl körperlich als auch psychisch. Üben wir diese bewusste Atmung im Alltag, können wir das Einschlafen erleichtern, Ängste reduzieren und sogar Schmerzen lindern. ●

Wie funktioniert die Atmung?

Unser Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell, eine Muskel-Sehnen-Platte, welche den Brust- und den Bauchraum voneinander trennt. Im Ruhezustand ist es nach oben gewölbt. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und wird flach. Dadurch entsteht ein Unterdruck im Brustkorb und die Luft von aussen wird eingesaugt. Das Ausatmen in Ruhe verläuft passiv: Entspannt sich das Zwerchfell, ziehen sich die elastischen Fasern in der Lunge wie Gummibänder zusammen. Die Luft wird hinausgepresst und das Zwerchfell steigt wieder nach oben. Nur wenn wir mehr Luft benötigen, zum Beispiel bei körperlicher Aktivität, kommt auch die Bauch-, Rücken- und Zwischenrippenmuskulatur zum Einsatz.

Weitere spannende Zahlen und Fakten zu der Lunge und den Atemwegen finden Sie unter:

www.lungenliga.ch/wissen-atmung





Bewusstes Atmen stärkt Körper und Psyche

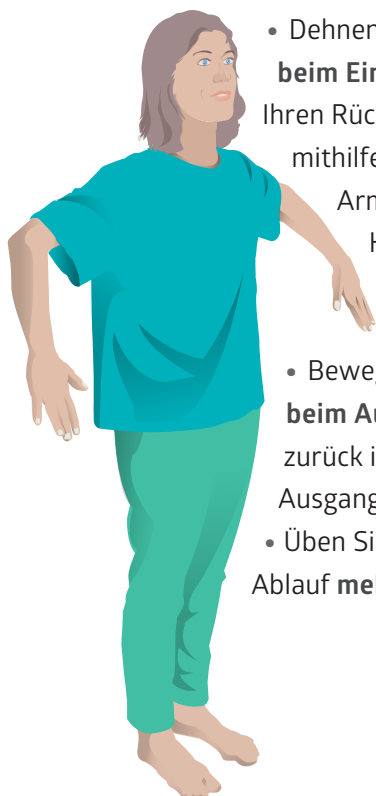
Möchten Sie ausgeglichener werden oder Ihren Rücken entspannen? Unsere Atemübungen unterstützen Sie dabei.

HINTERGRUND

fördert innere Ruhe, gibt Rückhalt und stärkt das Selbstbewusstsein.

• Ausgangsstellung:

Stehend, die Arme hängen herunter, das Körpergewicht liegt sanft auf den Fersen, Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.



- Dehnen Sie **beim Einatmen** Ihren Rücken mithilfe der Arme und Hände.

- Bewegen Sie sich **beim Ausatmen** zurück in die Ausgangsstellung.
- Üben Sie diesen Ablauf **mehrmals**.

VORDERGRUND

fördert Kontaktfreudigkeit, schafft Zugang zur inneren Stimme und stärkt den Mut zu Veränderungen.

• Ausgangsstellung:

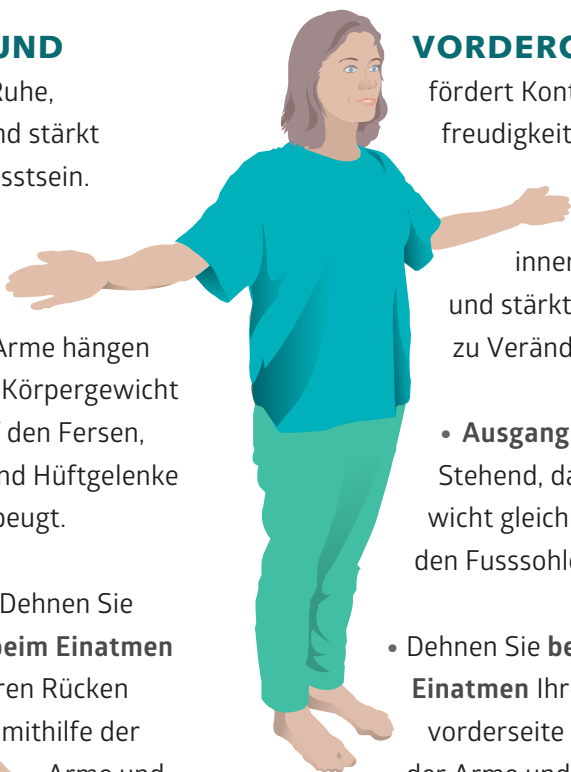
Stehend, das Körpergewicht gleichmässig auf den Fusssohlen verteilt.

- Dehnen Sie **beim Einatmen** Ihre Körpervorderseite mithilfe der Arme und Hände.

Achten Sie darauf, dass Sie in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken leicht gebeugt sind.

- Bewegen Sie sich **beim Ausatmen** zurück in die Ausgangsstellung.
- Üben Sie diesen Ablauf **mehrmals**.

Wirkung: Die Atemübungen «Hintergrund» und «Vordergrund» regulieren den natürlichen Atemfluss und machen die Gelenke geschmeidig. Sie lösen Spannungen der Rücken- und der Brustmuskulatur.



ENTFALTEN

fördert das innere Gleichgewicht und schafft Zugang zur inneren Stimme.

• Ausgangsstellung:

Stehend, das Körpergewicht gleichmässig auf den Fusssohlen verteilt.

- Bewegen Sie **beim Einatmen** Arme und Hände vor dem Körper nach oben über den Kopf. Gleichzeitig geben Sie in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken nach.

- **Beim Ausatmen** kehren Sie zurück in die Ausgangsstellung.
- Üben Sie diesen Ablauf **mehrmals**.



Wirkung: Die Atemübung «Entfalten» wirkt ausgleichend auf das Nervensystem, stärkt Rumpfmuskulatur sowie Gelenke und entspannt Rücken sowie Bandscheiben.

Die Atemübungen wurden zur Verfügung gestellt von Myriam Engler, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin «Methode Atem», www.der-atemraum.ch
Sie stammen aus der «Atemfibel» von Ursula Schwendimann.



Die Stadt am Dreiländereck

Basel begeistert mit alten Bauten, moderner Kunst und einem weltoffenen Flair.

Schon die Römer fühlten sich wohl in der Gegend von Basel. Rund 15 000 Menschen lebten zeitweise in der regionalen Metropole Augusta Raurica. Heute machen über zwanzig Monumente und Fundstellen sowie verschiedene Aktivitäten die Römerzeit erlebbar. Einige Kilometer rheinabwärts lädt die multikulturelle Stadt Basel zum Flanieren und Spazieren ein – so etwa bei einer der vielen verschiedenen Stadtführungen, am Rheinufer, bei einem Rundgang in der Altstadt mit Besuch des Basler Münsters, auf den Spuren renommierter Architekten wie

Herzog & de Meuron und Mario Botta oder auf den hindernisfreien Wanderwegen Wiesenweg und Bruderholzweg. Auch bei trübem Wetter kommt keine Langeweile auf: Nahezu 40 Museen, zahlreiche Galerien und Kleintheater bieten Unterhaltung. International bekannt für ihre hochkarätigen Ausstellungen ist die Fondation Beyeler.

Mehr Informationen:

www.basel.com

www.augustaurica.ch

www.schweizmobil.ch



WETTBEWERB!

Das Waldhaus beider Basel offeriert eine Übernachtung im Doppelzimmer für zwei Personen.

www.waldhausbeiderbasel.com

Schicken Sie uns bis zum **30. November 2023** 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, der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Gewinner der letzten Verlosung ist E. Crevoiserat aus Cernier. Herzlichen Glückwunsch!

Eine von zahlreichen Sehenswürdigkeiten in der Stadt Basel: das im 12. Jahrhundert errichtete gotische Münster mit seinen bunten Dachziegeln.

Sauerstoff-Tankstellen

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

Die Tankstelle von Basel befindet sich beim Bahnhof:

Bahnhofhilfe Basel / Securitrans AG
Centralbahnstrasse 22 (Gleis 1)
4051 Basel

Tel. 061 271 37 23

079 698 29 51

Ausserhalb der Öffnungszeiten der Bahnhofhilfe: Voranmeldung unter Tel. 051 229 18 20

Die Sauerstoff-Tankstelle in Solothurn ist umgezogen.

Neuer Standort:

Bürgerspital Solothurn, Haus 9
Schöngrünstrasse 42,
4500 Solothurn

www.lungenliga.ch/tankstellen



Hirntraining lohnt sich jederzeit

Unser Hirn entwickelt sich ein Leben lang weiter. Ab der Lebensmitte braucht es jedoch etwas mehr Effort, um geistig fit zu bleiben.

Mit zunehmendem Alter verändern sich unsere geistigen Fähigkeiten. Während Wissen und Erfahrung, die sogenannte kristalline Intelligenz, beständig ansteigen, beginnt bereits mit etwa dreissig Jahren der Abbau der fluiden Intelligenz. «Unsere Fähigkeit, etwas Neues schnell zu begreifen, nimmt ab», sagt Dr. phil. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin an der Universität Bern und CEO von Hirncoach (siehe Kasten).

Hirn bleibt veränderbar

Wie stark und wie schnell dieser natürliche Abbau erfolge, könne jede und jeder selbst beeinflussen, sagt Barbara Studer. «Ab der Lebensmitte sollten wir unser Hirn gezielt stimulieren.» Doch auch wer später damit beginne, profitiere davon. «Jede Bemühung zählt. Denn unser Hirn bleibt bis ins hohe Alter veränderbar.» Auch sei es möglich, eine kognitive Reserve

aufzubauen. «Haben wir ein solches Polster, kann das Gehirn kleinere Läsionen und neurodegenerative Prozesse ein Stück weit kompensieren», so Barbara Studer.

Möchten Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes tun? Barbara Studer hat einige Tipps für verschiedene Bereiche bereit:

Kognitive Aktivierung

Bleiben Sie neugierig. Dabei ist nicht ausschlaggebend, was Sie tun, sondern dass es Ihnen Spass macht und Sie herausfordert. Einige Inspirationen:

- Lernen Sie ein Instrument, eine neue Sprache, machen Sie eine Weiterbildung oder einen Tanzkurs.
- Suchen Sie in Ihrem Job neue Herausforderungen.
- Machen Sie Gesellschaftsspiele, jassen Sie oder spielen Sie Schach.
- Beginnen Sie Gespräche mit Menschen, die Sie nicht kennen oder die anders denken als Sie.
- Benutzen Sie die ungewohnte Hand fürs Zähneputzen oder das Rühren der Spaghettisauce.



Wavetbreakmedia/depositphoto.com



hairpoint.depositphoto.com

Wer tanzt, trainiert das Gehirn und lässt den Körper Glückshormone ausschütten.

- Lesen Sie viel, vielleicht auch einmal ein Buch aus einem Genre, das Sie nicht kennen.
- Lösen Sie Denkaufgaben oder üben Sie beim Spazieren Kopfrechnen.

Ernährung

Versorgen Sie Ihr Gehirn mit guten Nährstoffen. Wichtige Quellen sind Nüsse, bunte Früchte und Gemüsesorten sowie Olivenöl. Stellen Sie zudem morgens einen Krug Wasser auf den Tisch, damit Sie genügend trinken.

Bewegung

Ausreichend Bewegung macht das Hirn fitter, robuster und flexibler.

- Sie aktiviert den Hormonhaushalt und wirkt wie Dünger für die neuronale Aktivität; das Denken fällt einfacher.
- Sie stimuliert die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern und sich an neue Herausforderungen anzupassen.
- Sie senkt das Hormon Cortisol, das bei Stress gebildet wird und bei Übermass für das Hirn schädlich ist.

Optimal ist es, wenn Sie Ihren Puls mindestens eine halbe Stunde pro Tag so stark in die Höhe treiben, dass Sie ins Schwitzen kommen. Zur Abwechslung oder für Men-



Auch um eine neue Sprache zu lernen, gibt es keine Altersgrenze.

schen, die mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen haben, sind Koordinationsübungen ideal: Üben Sie Jonglieren oder machen Sie mit der rechten Hand Kreise, während Sie mit der linken Hand einen Rhythmus klopfen.

Schlaf

Während des Schlafs wird das Hirn gereinigt. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend schlafen, und achten Sie auf eine gute Schlafhygiene.¹

Soziale Kontakte

Einsamkeit wirkt sich negativ auf die Hirngesundheit aus. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, auch wenn dies Zeit und Energie kostet. Versuchen Sie zudem, jeden Tag verschiedene soziale Interaktionen zu erleben, auch wenn es nur ein spontaner Schwatz mit dem Bäcker oder der Nachbarin ist. ●

1) Tipps zur Schlafhygiene finden Sie unter lungenliga.ch/schlafhygiene

Programm gibt wöchentliche Impulse

Wünschen Sie zusätzliche Motivation und konkrete Impulse, um Ihr Gehirn fit zu halten? Die von Barbara Studer mitbegründete Plattform Hirncoach bietet ein ganzheitliches Coachingprogramm für die geistige Fitness. «Für den Wert eines Cappuccinos pro Woche erhalten Teilnehmende wöchentlich neue Übungen und Impulse für den Alltag», so Studer. Kostenlos sind Übungsbeispiele auf der Website sowie der Newsletter mit Anregungen und Neuigkeiten aus der Forschung.

www.hirncoach.ch



Versuchen Sie das **Unmögliche**

Unabänderliches akzeptieren, Grenzen ausloten und sich auf das konzentrieren, was Freude bereitet: So geht Samuel Graf mit seiner Erkrankung um.

Eine schwere Krankheit beeinflusst den Alltag von Betroffenen und Angehörigen unweigerlich. Dass sie ihn nicht dominieren muss, zeigt das Beispiel von Samuel Graf: Er leidet an der Stoffwechsel-Erkrankung Cystische Fibrose, dennoch trainiert er für einen Marathon.¹ Hier teilt er seine Erfahrungen und gibt Tipps.

Was haben Sie durch Ihre Krankheit gelernt?

Einerseits habe ich gelernt, diejenigen Dinge, die ich nicht beeinflussen kann, anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Anderer-

seits versuche ich immer wieder, die Grenzen, die mir die Cystische Fibrose setzt, auszuweiten und herauszufordern. Das hat mich Geduld und Hartnäckigkeit gelehrt.

Was hilft Ihnen, mit Rückschlägen umzugehen?

Mein soziales Umfeld ist die wichtigste Stütze, die ich habe. Freundin, Familie und Freunde fangen mich in schwierigen Zeiten auf. Früher konnte ich nicht offen mit meiner Krankheit umgehen. Mittlerweile habe ich gelernt, dass es mir hilft, darüber zu sprechen und andere Perspektiven einzunehmen.

Wie schaffen Sie es, die Krankheit auch einmal auszublenden?

Meine Form der Cystischen Fibrose ist glücklicherweise nicht sehr schwerwiegend. Trotzdem ist die Krankheit allgegenwärtig. Um sie auszublenden, unternehme ich Sachen, die mir wegen der Cystischen Fibrose eigentlich unmöglich schienen. Wandern, Rennen und bald einen Marathon laufen sind meine innere Rebellion gegen die Krankheit.

Welchen Tipp möchten Sie Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen mit auf den Weg geben?

Lassen Sie sich nicht von einer Diagnose oder einer Zukunftsaussicht entmutigen. Machen Sie das, was Ihnen Spass macht, auch wenn es Ihnen unmöglich erscheint. Die Energie, die Sie dafür brauchen, kommt dann von allein. ●



Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Hauptsache, es macht Spass.

¹⁾ Den ausführlichen Bericht finden Sie auf den Seiten 4 bis 7.



Die neue Website ist online

Seit Mitte August ist die Website der Lungenliga in einem neuen, benutzungsfreundlichen und frischen Gewand online. Entdecken Sie Informationen, Angebote sowie unser Online-Magazin: www.lungenliga.ch

Tabakprävention: Romandie geht mit gutem Beispiel voran

Die Zustimmung zur Initiative «Kinder ohne Tabak» war in der Romandie am deutlichsten. Die Umsetzung der Initiative auf nationaler Ebene ist voraussichtlich im Jahr 2026 zu erwarten. Das Wallis wartet nicht und geht nun mit gutem Beispiel voran: Seit dem 1. August ist die Werbung für Tabak in Kiosken und Verkaufsstellen strenger geregelt. Im Kanton Wallis ist es zudem verboten, im öffentlichen Raum, in Kinosälen und bei Kultur- und Sportveranstaltungen für Tabak zu werben.

In der Stadt Genf ist das Rauchen seit dem 1. Juni in bestimmten öffentlichen Aussenbereichen verboten. Wer zum Beispiel auf einem Spielplatz oder an einer Bushaltestelle beim Rauchen erwischt wird, dem droht eine saftige Geldstrafe.



Online-Infoveranstaltung Neue Nikotinprodukte

- Was muss ich als Bezugsperson über Vapes wissen?
- Wie schädlich sind sie und was hat es da überhaupt drin?
- Was ist der Unterschied zu Zigaretten?
- Sind die Geschmacksaromen unterschiedlich gefährlich?
- Was ist mit Snus und Schnupftabak?

An der kostenlosen Informationsveranstaltung der Lungenliga Zentralschweiz erhalten Sie eine Übersicht über die neuen Nikotinprodukte. Wir klären Ihre Fragen und zeigen, wie Sie das Thema mit Kindern und Jugendlichen besprechen können.

Termine

Dienstag, 3. Oktober 2023

12:30 bis 13:15 Uhr

Mittwoch, 15. November 2023

17:30 bis 18:15 Uhr

Donnerstag, 30. November 2023

12:30 bis 13:15 Uhr

Die Informationsveranstaltung findet online via Zoom/Teams statt.

Anmeldung

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

Lassen Sie sich gegen die Grippe impfen

Vor allem bei Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen oder einer Immunschwäche kann eine Grippeerkrankung zu schweren, teilweise lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

Einen guten Schutz vor der Grippe (Influenza) bietet die Grippe-schutzimpfung. Sie schützt nicht nur die geimpfte Person, sondern auch deren privates und berufliches Umfeld. Am nationalen Grippeimpftag vom 10. November können Sie sich spontan in einer der teilnehmenden Arztpraxen oder Apotheken zu einem empfohlenen Pauschalpreis von 30 Franken impfen lassen.

Die Impfung bietet keinen Schutz gegen Erkältungen und Covid-19.

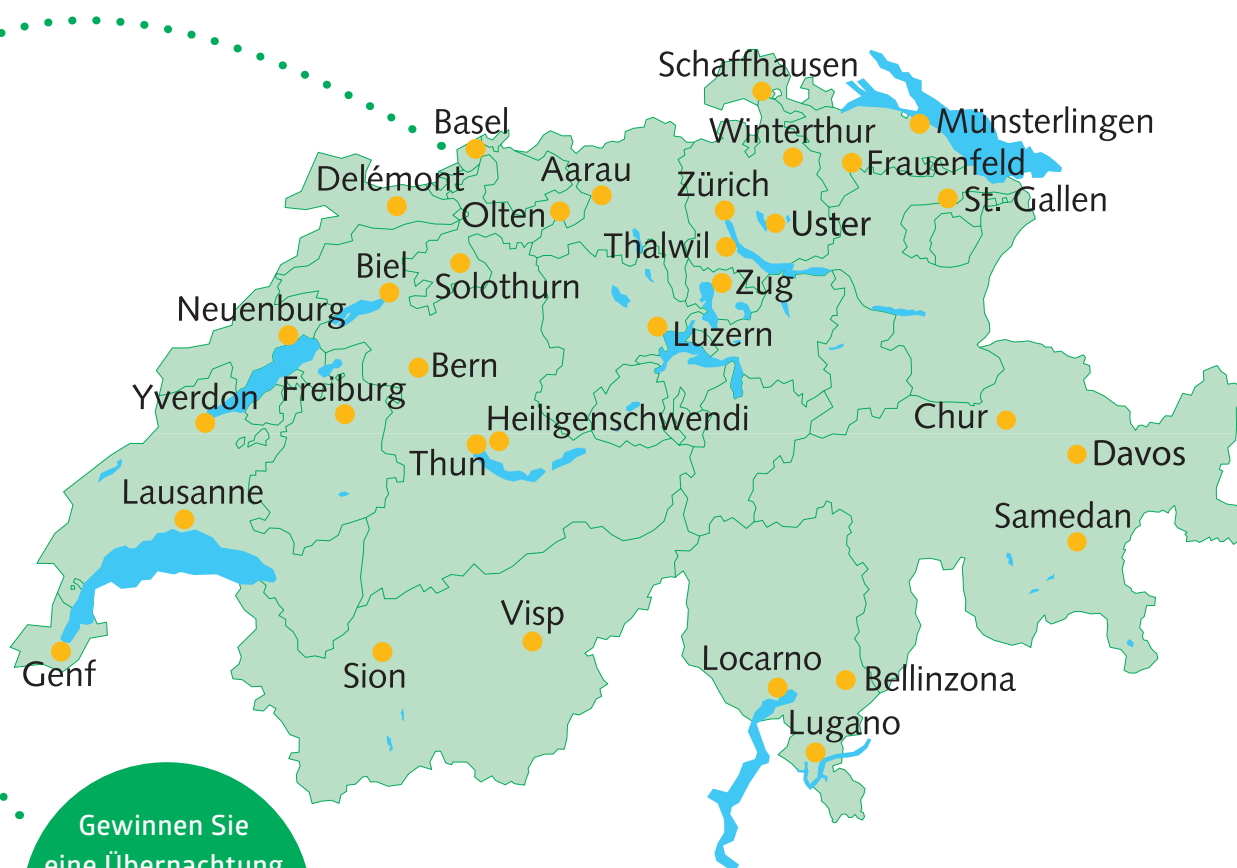
www.impfengegengrippe.ch



Tanken Sie **kostenlos** Flüssigsauerstoff

An 32 Orten in der ganzen Schweiz hat die Lungenliga Flüssigsauerstoff-Tankstellen eingerichtet. Dort können Sie kostenlos Ihre tragbaren Sauerstoffbehälter auffüllen.

www.lungenliga.ch/tankstellen



Gewinnen Sie
eine Übernachtung
am Dreiländereck!

Wettbewerb
auf Seite 15.

Lungenliga Schweiz
Sägestrasse 79
3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50
info@lung.ch
www.lungenliga.ch

Spendenkonto PK 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



gedruckt in der
schweiz