



vivo

UMGANG MIT KRANKHEIT
INTIMITÄT ERFÜLLEND
ERLEBEN TROTZ COPD

BERATUNG
ESSEN FÜR STARKE LUNGEN,
GEHT DAS?

WISSEN
KOPF UND KÖRPER
IM WECHSELSPIEL

PORTRÄT

«OHNE SIE WÄRE ICH
NICHT MEHR DA»



Impressum

vivo FRÜHLING 2024

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:

lungenliga.ch/blog

Redaktion

Redaktionsleitung und Text:

Mirjam Andres

Redaktionsteam:

Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,
Nadia Schawalder, Sybille Schär

Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux,
ventdouest.ch

Druck

Stämpfli AG, Bern

Übersetzungen

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Bilder

Titelseite und Seiten 4–7:

Andreas Zimmermann,

andreaszimmermann.ch

Seiten 9: Cécile Thomi, thomivital.ch

Seite 12: depositphotos, Yupiramos

Seite 16: Baumwipfelpfad Neckertal;

MNS, Marc Baertsch; Spiez Marketing;

Christoph Merian Stiftung,

Kathrin Schulthess

Seite 17: Schloss Wartegg

Seite 18: Ullstein Verlag,

Stapferhaus, Mirjam Andres

Übrige Bilder: iStock

Auflage: 60 000 Exemplare
(D: 34 500, F: 21 000, I: 4500)

3 Vorwort

4 Porträt

«Ohne sie wäre ich nicht mehr da.»

Die Diagnose COPD kurz nach der Pensionierung war für Josef Schuler und seine Frau ein Schock. Sein Innerschweizer Stierengrind und die liebevolle Beziehung helfen ihm, das Beste aus jedem Tag zu machen.

8 Beratung

«Essen muss genussvoll bleiben. Eine Ernährungsumstellung gelingt nur, wenn sie im Alltag einfach umsetzbar ist.»

Für Menschen, die an Lungenkrankheiten leiden, ist eine persönlich abgestimmte Ernährung besonders wichtig.

10 Umgang mit Krankheit

«Beide wollen eigentlich darüber reden. Und beide tun es nicht.»

Liebe, Zuneigung und Sexualität sind ein Teil des Menschseins und tragen wesentlich zur Lebensqualität bei.

12 Wissen

Kopf und Körper im Wechselspiel

Wie Menschen auf die Diagnose einer schwerwiegenden Krankheit reagieren, ist sehr unterschiedlich. Zu einer erkrankten Person hinzugehen und sie aufzufordern, nun positiv zu denken, ist keine gute Idee.

14 Wohlfühlen

Wer seine Füsse verwöhnt, verwöhnt seinen ganzen Körper

Was sind eigentlich die Fussreflexzonen? Kann man diese selbst massieren? Die Expertin schafft Klarheit.

16 Spaziergänge

Gemütlich zu Fuss

Vier Tipps für besonders schöne und einfache Spaziergänge.

17 Ausflugsstipp

Der Apfelkanton am Bodensee

Der Thurgau bietet eine wunderbare Landschaft, um zu entspannen und die Aussicht zu geniessen. Gewinnen Sie eine Übernachtung im Schloss Wartegg in Rorschacherberg SG.

18 Tipps

Tipps von Kopf bis Fuss

Wie holen wir uns den Duft des Waldes nach Hause? Warum hat der Darm seinen Charme? Was blüht denn da? Was ist eigentlich Natur? Anregungen, die Leichtigkeit in den Alltag zaubern.

19 Aktuelles

Luft holen

Mit den «Luftholtagen» ermöglicht die Lungenliga Schweiz Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie ihren Angehörigen sorgenfreie Ferien. Diesen Sommer auch am Thunersee.



Von Kopf bis Fuss

Geschätzte Leserinnen und Leser, wann haben Sie das letzte Mal aufmerksam einen Ameisenhaufen betrachtet?

«Papi, wo geht die Ameise hin?» Früher hat mein Blick einen Ameisenhaufen höchstens kurz gestreift. Danach ging es auf dem Wanderweg sportlich weiter. Mit meinen kleinen Kindern stehe ich nun eine halbe Stunde vor einem Ameisenhaufen.

«Was essen die Ameisen? Wo schlafen sie? Wie leben sie zusammen?» In diesem Moment ist der Geschäftsalltag weit weg. Jetzt und hier geht es nur um diese Ameisen. Zu Recht erwarten meine Kinder von mir, dass ich mich mit ihren Fragen auseinandersetze, genau hinschaue und hinhöre. Im übertragenen Sinn gilt das für jeden Lebensbereich. Kinder lehren uns, die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Und sie stellen viele Fragen. Fast jede führt uns vom Kleinen zum Wesentlichen im Leben.

Wer mit einer chronischen Krankheit leben muss, entwickelt andere Kompetenzen und ein einzigartiges Know-how. Die Betroffenen haben gelernt, trotz Einschränkungen ein erfülltes Leben zu geniessen. Aus gegenseitiger Empathie schöpfen alle Beteiligten

viel Kraft und Innovation. Vermeintlich kleine Dinge können den Alltag entscheidend erleichtern. In diesem Heft geht es um solche kleinen – und gleichzeitig grossen – Dinge. Auch um Themen, über die man oft schweigt – wie zum Beispiel Sexualität oder Depression.

Lesen Sie, wie das Ehepaar Josef Schuler und Germaine Koch-Schuler trotz seiner schweren Erkrankung an COPD immer noch Schmetterlinge im Bauch hat. Zwei Ernährungsberaterinnen der Lungenliga erklären, warum es bei einer Ernährungsumstellung nicht nur um das Gewicht geht. Und holen Sie sich Tipps für alltägliche Rezepte und nicht alltägliche, aber einfache Spaziergänge. ●



Christoph Rohrer,
Stellvertretender Direktor
Lungenliga Schweiz



«Ohne sie wäre ich nicht mehr da»

Erfolgreich im Beruf, verliebt, sportlich und aktiv. Josef Schuler hatte viel Glück im Leben.

Die Diagnose COPD war für ihn und seine Frau Germaine Koch ein Schock.

«Früher bin ich mühelos auf den Mythen gestiegen. Diese wunderbaren Momente, wenn über dem Säntis die Sonne aufgeht, vergesse ich nie. Heute sind schon 1300 Schritte zum Einkaufen eine Höchstleistung – trotz Sauerstoff», erzählt Josef Schuler (70), Patient der Lungenliga Zentralschweiz. Ohne Sauerstoffgerät keinen Schritt mehr aus dem Haus machen zu können, war für den unternehmungslustigen und kontaktfreudigen Mann einschneidend. «Seit Kurzem macht es mir eine

Thrombose in den Beinen noch schwerer, mich zu bewegen. Jeder Schritt tut weh. Es ist hart. Aber Jammern bringt nichts.»

Plötzlich ging nichts mehr

Weil die Arbeit Josef Schuler immer Freude gemacht hat, liess er sich auch nach der Pensionierung einen Tag pro Woche anstellen. «In 10-Stunden-Schichten habe ich in der ganzen Schweiz schwere Eimer mit Därmen geliefert. Ein Krampf, aber ein hochinteressanter Job. Ein eigenes Völkchen, diese Metzger», erzählt er lachend. Aber plötzlich fehlte ihm die Kraft. «Mit 65 bin ich wegen einer Lungenentzündung zum ersten Mal beim Pneumologen gelandet. Erst wurde die Diagnose Cystische Fibrose gestellt und ich entsprechend behandelt. Später hat man festgestellt, dass es COPD mit einem Emphysem ist.» Heute beträgt seine Lungenkapazität noch 43 Prozent. «Als Dessert kommt neuerdings Asthma dazu.» Wenn er ruhig sitze, gehe es. Aber wenn er so viel rede wie



Text: Mirjam Andres;
Fotos: Andreas Zimmermann

jetzt, brauche er bald Sauerstoff. Zu erzählen hat Josef Schuler viel.

Die grosse Liebe begann mit einer Eiche

Im Jahr 1994 begleitete Josef seine Kollegen auf ein Feierabendbier in das Camping-Bistro. «Die Dame, die uns bedient hat, machte mir Eindruck.» Aber Germaine Koch hatte gerade andere Sorgen. In der Nacht zuvor war eine Eiche auf einen Wohnwagen gestürzt. Mit Josef war der richtige Mann am richtigen Ort. Der Versicherungsexperte unterstützte Germaine tatkräftig. Ein paar Tage später stand er mit Gipfeli vor ihrer Türe. Es ging nicht lange und er kündigte seinen Job, um mit ihr den Campingplatz zu betreiben.



«Germaine ist sehr, sehr wichtig für mich. Ich bin so dankbar und glücklich, dass sie bei mir ist.»

«Jammern bringt nichts.»

Seit 30 Jahren sind die beiden ein glückliches Paar. Kurz vor Germaines 70. Geburtstag haben sie geheiratet. «Die Kolleginnen vom Jassclub und vom Turnverein haben gestaunt über die Einladung. Sonst besuchten sie eher Beerdigungen», schmunzelt Germaine. Dass sie zwölf Jahre älter ist als er, ist der attraktiven, zierlichen Frau nicht anzusehen. «Der Altersunterschied

war nie ein Thema», sagt er mit bewunderndem Blick. «Der Grösseunterschied aber schon, deswegen konnten wir nicht zusammen Tango tanzen», erwidert sie lächelnd.

Jeden Tag ein Smiley auf dem Rücken

Nachts benötigt Josef Sauerstoff und ein CPAP-Gerät. Letzteres verhindert nächtliche Atempausen. Inzwischen hat sich Germaine an den Lärm der Geräte gewöhnt.

Dies sei allerdings eine Herausforderung gewesen, gibt sie zu. Dank Ohrstöpseln schlafen die beiden gemeinsam im Ehebett – und geniessen dies. Zärtlichkeit ist ihnen beiden sehr wichtig. «Man wird älter und die Medikamente haben auch ihre Wirkung. Aber das Verständnis von Sex ändert sich. Wir haben immer offen über unsere Intimität gesprochen und geniessen sie weiterhin.» So pflegen sie beispielsweise ein rührendes



Ritual: Jeden Morgen malt er ihr mit Bodylotion ein Smiley auf den Rücken und cremt sie ein.

Kochen als Ablenkung

Die Tage von Germaine und Josef sind klar strukturiert. Am Morgen schlafen sie aus und frühstücken, bevor sie eine französischsprachige Kochsendung schauen. Danach geht es zum Kaffeetrinken in den

nahen Surseepark. Am Nachmittag ist Germaine unterwegs. «Ume-hüenere», nennt es Josef liebevoll. Sie geht jassen, in den Turnverein oder macht Spaziergänge. «Ich muss raus, sonst fällt mir die Decke auf den Kopf», sagt sie. Auf dem Camping kam die Welt zu ihr. Nach dem Umzug in die Wohnung musste sie sich ein neues soziales Umfeld aufbauen.

«Wenn ich um 18 Uhr nach Hause komme, steht ein feines Essen auf dem Tisch.»

Während Germaine unterwegs ist, geniesst Josef einen gemütlichen Nachmittag. Er ruht sich aus und liest. Vor allem Rezepthefte. Kochen ist Josefs neue Leidenschaft. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln ist ihm wichtig. «Wenn ich um 18 Uhr nach Hause komme, steht ein feines Essen auf dem Tisch», schwärmt Germaine. Sie kocht selbst auch gerne. Aber weil sie weiss, dass Josef das Kochen so viel Freude macht, überlässt sie es ihm.

Wertvolle Unterstützung durch die Lungenliga

Die Lungenliga Zentralschweiz hat Josef Schuler durch die Apparate kennengelernt. Inzwischen profitiert er dankbar von weiteren Angeboten. Unter anderem vom Programm «Besser leben mit COPD» und von den Ausflügen.

Neu habe er sich angemeldet für den Kurs «Leben und Endlichkeit mit COPD». Er hofft, auch dieses Jahr wieder an den Luftholtagen teilnehmen zu dürfen. «Ich habe mich im Herbst in Spotorno wohl und sicher gefühlt.

Josef Schulers Augen leuchten, wenn er von seiner Zeit als lizenzierter Kleinkaliber-Sportschütze erzählt.



Die Organisation, die Fahrt, die Betreuung, der Arzt. Es gibt nichts zu bemängeln.» Nur das Essen sei nicht wirklich italienisch gewesen, schmunzelt er – inzwischen ganz der Gourmet.

Geniessen, was noch geht

Nach der Übergabe des Campingplatzes hat Josef 80 Prozent gearbeitet, um möglichst viel Zeit mit Germaine zu verbringen. Thailand, Sri Lanka, Afrika: Sie haben viele schöne Reisen unternommen. «Zum Glück! Heute ist dies nicht mehr möglich.»

Kürzlich konnten sie endlich wieder einmal in ihr geliebtes Unterwallis fahren. Vorher hat er diese Autofahrt nicht mehr geschafft. Das nächste Ziel ist Môtiers, die Hauptstadt des Absinth. Josef ist Absinth-Liebhaber. «Ich verstehe nichts von Wein, aber sehr viel von Absinth.» Sich auf ein Ziel zu freuen, gibt ihm Kraft. «Ich habe einen Schwyzer-Kopf. Sie nennen es Wille. Ich sage Stierengrind.» Dieser Kopf – und vor allem Germaine – helfen Josef, das Beste aus jedem Tag zu machen. ●

Schon nach wenigen Treppenstufen zu wenig Luft

COPD – abgekürzt vom englischen Chronic Obstructive Pulmonary Disease – ist eine weitverbreitete Lungenkrankheit, die langsam, aber stetig die Atemwege einengt. In schweren Fällen reicht der Aktionsradius der Betroffenen nur noch bis zur Haustüre. Bei fortgeschrittener COPD brauchen die Betroffenen eine dauerhafte Sauerstoff-Heimtherapie. COPD ist nicht heilbar. Doch je früher die Krankheit erkannt und behandelt wird, desto länger können die Betroffenen ein möglichst selbstbestimmtes Leben ohne Beschwerden geniessen.

Die Lungenliga

- informiert: lungenliga.ch/copd
- bietet Früherkennung an: lungenliga.ch/copd-test
lungenliga.ch/spirometrie
- betreut die Betroffenen: lungenliga.ch/sozialberatung
- unterstützt bei Auswahl und Anpassung von Sauerstoffgeräten
- stellt Geräte zur Verfügung und hilft, die Therapie in den Alltag zu integrieren
- organisiert ein vielfältiges Kursangebot: lungenliga.ch/kurse

Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD»

Sie können gewohnte Aktivitäten nicht mehr durchführen und isolieren sich zunehmend? Dank «Besser leben mit COPD» der Lungenliga lernen Betroffene, mit der Krankheit besser umzugehen.

In kleinen Gruppen werden mit Expertinnen und Experten optimale, individuelle Lösungen für eine bestmögliche Alltagsbewältigung erarbeitet. Aktuell bieten 11 kantonale Lungenligen an 17 Standorten das Selbstmanagement-Coaching an:

lungenliga.ch/copdcoaching



Essen für starke Lungen, geht das?

Für Menschen, die an Lungen- und Atemwegserkrankungen leiden, ist eine individuell abgestimmte Ernährung besonders wichtig. Zwei Ernährungsberaterinnen erklären, warum es bei einer Ernährungsumstellung nicht nur um das Gewicht geht.

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist ein emotionaler, sinnlicher und sozialer Akt. Essen hat auch viel mit Gewohnheiten zu tun. Diese zu ändern, fällt uns oft nicht leicht. «Ändern wir unsere Essgewohnheiten, ändern wir alles», bestätigt Alicia Marti, Ernährungsberaterin der Lungenliga Neuchâtel. Deshalb rät sie ihren Patientinnen und Patienten, sich Zeit zu lassen. Eine Umstellung gelinge zudem nur, wenn sie sich im Alltag einfach umsetzen lasse.

Übergewicht verschlimmert Schlafapnoe

Übergewicht ist ein grosses Risiko für Schnarchen und Atemaussetzer im Schlaf. Bei einer Schlafapnoe, die durch Übergewicht verschlimmert wird, ist die Abnahme des Körpergewichtes um 10 bis 15 Prozent empfohlen. Die richtige Ernährungsweise: weniger raffinierte Kohlenhydrate und tierische Fette, dafür mehr hochwertiges Eiweiss, mehr

Ballaststoffe, Vollkornprodukte, viel Salat und Gemüse, frische Früchte sowie massvoll Olivenöl, Rapsöl und ungesalzene Nüsse wie in den Rezepten auf der rechten Seite.

«Wir sprechen nie von Diät. Das klingt nach Verzicht und macht den Menschen Angst. Es geht – Schritt für Schritt – um eine Änderung der Gewohnheiten. Essen muss genussvoll bleiben. Es macht keinen Sinn, schnell 30 Kilos abnehmen zu wollen.»

Die Abwärtsspirale verhindern

COPD, Cystische Fibrose und Lungenkrebs können zu einer Mangelernährung führen. Weil das Atmen durch die eingeschränkte Lungenfunktion mehr Kraft kostet, benötigen zum Beispiel COPD-Betroffene 10 Prozent mehr Energie als gesunde Menschen. Wird der Energiebedarf nicht gedeckt, verlieren sie nicht nur Gewicht, sondern

auch Muskelmasse. «Unterernährung verschlimmert eine bereits bestehende Krankheit und ist wie eine zusätzliche Krankheit», erklärt Alicia Marti. «Indem wir weiteren Gewichtsverlust verhindern, halten wir eine Negativspirale auf.»

Auch Appetitlosigkeit führt zu Gewichtsverlust. Die Lösung: kleinere Mengen verteilt über den Tag essen. «Ausserdem hilft eine energie- und proteinreiche Ernährung, einen angemessenen Ernährungszustand aufrechtzuerhalten, Muskelmasse aufzubauen und mehr Kraft zu haben», so Alicia Marti. Es sei jedoch nicht einfach, in diese kleinen Mahlzeiten genügend Energie und Eiweiss zu packen wie in das Powermüsli (Rezept auf der rechten Seite).

Ganzheitliche Beratung

Melanie Berrut, Ernährungsberaterin der Lungenliga Wallis ergänzt: «Der vordergründige Wunsch der Patientinnen und Patienten ist ab-

zunehmen oder zuzunehmen. Aber während der Beratung realisieren sie, dass es um viel

«Essen ist Leben.»

mehr geht. Es geht nicht nur um das Gewicht, um gesünderes Essen und um körperliche Aktivität. Es kommt auch darauf an, wie man isst und warum man isst. Vor dem Fernseher oder am gedeckten Tisch? Schnell oder langsam? Woher kommt dieser Heisshunger? Wie fühle ich mich in meinem Körper?» ●



Essen muss genussvoll bleiben und eine Ernährungsumstellung im Alltag einfach umsetzbar sein.



Die richtige Ernährung bei COPD

120 leckere Kochrezepte, um COPD zu lindern. *Rainer Bloch Verlag*



Lachsforelle an Birnen-Walnuss-Chutney, Frühlingkartoffeln und Spinat

Für 2 Personen

- 2 Forellenfilets
- 400 g Frühlingkartoffeln, in Hälften geschnitten
- ca. 300 g Blattspinat, tiefgefroren
- Salz und Pfeffer
- ½ Zitrone
- Olivenöl vergine oder extra vergine
- 1 kleine Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 6 Baumnüsse, gemörsert oder sehr klein geschnitten
- 1 feste Birne, klein gewürfelt
- 1 kleines Rübli, geraffelt
- Peterli, geschnitten
- 2 EL Hüttenkäse

- Eine ofenfeste Form grosszügig mit Olivenöl ausfetten. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Forellenfilets in die Form legen. Zitronensaft und Knoblauch darübergeben.
- Kartoffeln zugedeckt in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze je nach Grösse 20–35 Min. garen.
- Baumnüsse, Birne, Rübli, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer mischen und je zur Hälfte über die Filets geben. Ab in den Ofen für ca. 15 Minuten.
- Spinat gemäss Packungsangabe zubereiten.
- Angerichtete Kartoffeln mit je einem EL Hüttenkäse und Peterli garnieren.

Die Rezepte wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Cécile Thomi, thomivital.ch

Power-Müesli mit Cashewnüssen

Für 1 Person

- 50 g Haferflocken
- 100 g Rahmquark
- 1 dl Vollmilch
- 1 Apfel, klein geschnitten
- 1 kleine Banane, geschnitten
- 1 EL Agavendicksaft oder Honig
- 3 Cashewnüsse, klein geschnitten
- Am Abend vorher: Quark, Milch und Haferflocken mischen und ab in den Kühlschrank.
- Am Morgen: Agavendicksaft und die Hälfte der Früchte dazumischen. Den Rest der Früchte zusammen mit den Nüssen darübergeben. Nach Belieben mit Beeren anreichern.



Intimität erfüllend erleben trotz COPD

Bei vielen COPD-Betroffenen tauchen Ängste auf, die sie veranlassen, Intimität zu vermeiden. Auf Sexualität zu verzichten, ist aber keine gute Lösung. Denn Liebe, Zuneigung und Sexualität sind ein Teil des Menschseins und tragen wesentlich zur Lebensqualität bei.

Was passiert, wenn ich beim Sex Atemnot bekomme? Enttäusche ich dann meine Partnerin? Findet mich mein Partner unattraktiv? Solche Ängste führen dazu, dass sich Menschen von der Intimität zurückziehen und sich emotional voneinander lösen. Partnerinnen und Partner der COPD-Betroffenen befürchten häufig, dass sexu-

elle Aktivitäten die Symptome verschlimmern oder sogar gefährlich sind. Die Sexualität schläft ein, ohne dass dies gemeinsam besprochen wurde.

Die Diagnose COPD bedeutet nicht das Ende von Sexualität. Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey, Fachärztin für Pneumologie und Innere

«Intimität mit Aufmerksamkeit, Zuneigung, Kuscheln, gemeinsamem Baden, Massagen und Berührung auszudrücken, kann genauso wichtig sein wie der Geschlechtsverkehr.»

Medizin an der Universität Zürich und bei der mediX Gruppenpraxis Zürich, spricht in den Konsultationen bewusst das Thema Intimität an. Weil sie davon überzeugt ist, dass ein erfülltes Sexualleben ein vernachlässigter Aspekt für eine bestmögliche Lebensqualität bei von COPD betroffenen Menschen ist. Gemeinsam mit der Lungen-Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana hat sie die Broschüre «Sexualität & COPD» verfasst. Diese ermuntert die Betroffenen, über das Thema zu reden, Ängste loszulassen und das sinnliche Erleben neu zu entdecken.

Frau Steurer-Stey, was verstehen Sie unter Sexualität?

Das Spektrum der Sexualität ist

gross, die Wünsche und Möglichkeiten sehr individuell. Intimität mit Aufmerksamkeit, Zuneigung, Kuscheln, gemeinsamem Baden, Massagen und Berührung auszudrücken, kann genauso wichtig sein wie der Geschlechtsverkehr. Wenn die sexuelle Aktivität begrenzt ist, kann Intimität auch auf einer anderen Ebene gelebt werden. Betroffene dazu zu ermuntern, ist uns ein grosses Anliegen.

Wie reagieren COPD-Betroffene, wenn Sie das Thema Sexualität ansprechen?

Sehr offen und gelassen. Der Grossteil der Betroffenen will darüber sprechen. Fakt ist aber auch,

dass über 80 Prozent nie auf das Thema angesprochen wurden. Viele der Befragten meinten nicht zu Unrecht, dass sich Ärztinnen und Ärzte sowie weitere Fachpersonen nicht wohlfühlen bei dem Thema. Als Fachpersonen müssen wir die eigenen Hemmschwellen ablegen, denn es geht primär wirklich ums Ansprechen! Man muss kein Sexologe sein, um dies zu tun.

Kann sich ein erfülltes Intimleben positiv auf die Therapie auswirken?

Ja, Studien belegen es: Sexuell aktiv zu sein, ist eng verbunden

«Beide wollen eigentlich darüber reden. Und beide tun es nicht.»

mit einem ganzheitlichen Wohlbefinden. Und das ist letztlich das Hauptziel aller unserer Therapien.

Nicht alle Menschen leben in einer Beziehung. Was können Sie diesen mitgeben?

Um die eigene Sexualität auszuüben, braucht es nicht unbedingt einen Partner oder eine Partnerin. Es geht nicht nur um den sexuellen Akt zwischen zwei Menschen.

Es geht auch um die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Selbstbestimmung, Respekt für sich selbst und Selbstliebe. ●



Broschüre Sexualität und COPD:

lungenliga.ch/sex-und-copd

Wollen Sie bei einer Studie mitmachen?

COSY ist eine wissenschaftliche Studie der Universität Zürich, die das ganzheitliche Wohlbefinden bei COPD berücksichtigt. Sind Sie 60 plus, haben COPD und möchten an der Studie



(deutsch) teilnehmen? Scannen Sie den Code, um sich anzumelden.

Sechs hilfreiche Tipps für eine erfüllende Intimität

- Warten Sie nicht zu lange, wenn Sie mit dem Sexualleben nicht zufrieden sind. Vielleicht steigen Sie mit diesem Satz ein: «Mir fällt es nicht leicht, aber ich möchte mit dir über unsere Sexualität sprechen.»
- Verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Das kommt auch Ihren sexuellen Aktivitäten zugute.
- Müdigkeit kann dem Intimleben einen Dämpfer versetzen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Zu welcher Tageszeit haben Sie am meisten Energie?
- Vermeiden Sie vor dem Sex übermässigen Alkoholkonsum und schwere Mahlzeiten.
- Zusätzliches Inhalieren mit einem bronchienerweiternden Medikament kann die Atemnot reduzieren.
- Wenn Sie den Sauerstoff für tägliche Aktivitäten verwenden, sollten Sie ihn auch beim Sex benutzen.



Kopf und Körper im Wechselspiel

Wie Menschen auf die Diagnose einer schwerwiegenden Krankheit reagieren, ist sehr unterschiedlich. Klar ist nur: Körperliche Erkrankungen beeinflussen die Psyche – und umgekehrt.

Text: Regula Grünwald

«Ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?», fragt man das Gegenüber, wenn es schlecht gelaunt ist. Plagen einen hingegen Sorgen, liegt einem etwas auf dem Magen. «Solche alten Redewendungen deuten an, dass zwischen Kopf und Körper sehr enge Zusammenhänge bestehen», sagt Dr. phil. Alfred Künzler, Psychotherapeut und Präsident des Vereins [chronischkrank.ch](https://www.chronischkrank.ch). Dies verdeutlicht auch das 1977 vom amerikanischen Psychiater George L. Engel entworfene «biopsychosoziale Modell von Gesundheit und Krankheit».

Gemäss diesem Modell sind biologische, psychische und soziale Faktoren Teile eines verflochtenen Ganzen, die sich gegenseitig beeinflussen und in das Verständnis von Entstehung und Verlauf von Krankheiten einbezogen werden müssen.¹

Von Lebensglück bis Depression

So erstaunt es nicht, dass körperliche Krankheiten erwiesenermassen Auswirkungen auf die Psyche haben – wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise. Bei manchen Menschen wirke sich eine schwerwiegende Diagnose positiv aus, sagt Alfred Künzler. «Die Konfrontation mit ihrer eigenen Verletzlichkeit ermuntert manche Leute dazu, ihrem Leben einen neuen Dreh zu geben und es so zu verändern, dass sie trotz schwerer Krankheit zufriedener sind.» Diese Gruppe sei jedoch eine Minderheit; schätzungsweise ein Viertel der Betroffenen erlebe so etwas, sagt Künzler. Bei einem weitaus grösseren Teil ist der Umgang mit einer gravierenden Erkrankung schwieriger. Rund ein Drittel der Betroffenen durchlebt nach der Diagnose depressive Episoden, bei Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden rund 15 Prozent der Betroffenen an einer Angststörung.²



«Wie der körperliche Zustand die Psyche beeinflusst, kann die psychische Verfassung den Krankheitsverlauf beeinflussen.»

Alfred Künzler

Verlusterlebnis ist prägend

Der Beginn einer chronischen Krankheit bedeute häufig einen Verlust, sagt Alfred Künzler. Betroffene verlieren ihren bisherigen Alltag, ihre Zukunftspläne, vielleicht ihre Arbeitsstelle. «Und sie verlieren das Gefühl, dass sie sich auf sich selbst und den eigenen Körper verlassen können. Dies ist ein einschneidendes Erlebnis.»

Schwierig seien für viele auch der Kontrollverlust, die Ungewissheit und die Hilflosigkeit: Sie wissen nicht, wie die Krankheit verlaufen wird, sie sind abhängig vom Gesundheitssystem, von medizinischen Fachpersonen, vielleicht von Angehörigen. «Dies kann zu Stress führen. Und ebenso wie der körperliche Zustand die Psyche beeinflusst, kann die psychische Verfassung den Krankheitsverlauf beeinflussen.»

Psychologische Arbeit und körperliche Symptome

Psychische Störungen wirken sich negativ auf die Prognose von und die Lebensqualität bei chronischen Krankheiten aus. So weisen Betroffene vermehrt Probleme bei der Einhaltung ihrer Therapie auf und zeigen öfter ein ungünstiges Gesundheitsverhalten,³ sei es

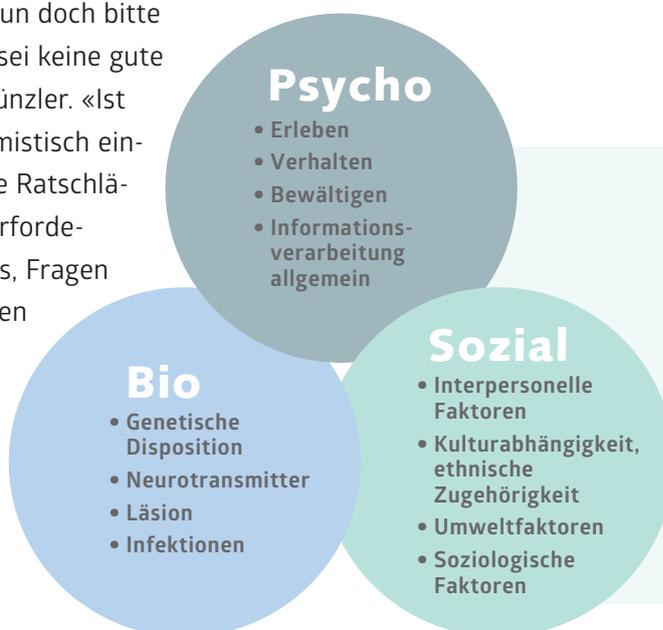
durch mangelnde Bewegung, falsche Ernährung oder den Konsum von Suchtmitteln wie beispielsweise Zigaretten. Studien zeigen, dass psychologische Arbeit nicht nur den Umgang mit der Erkrankung verbessert, sondern auch auf körperliche Symptome einen positiven Einfluss hat.

Betroffene bestimmen selbst

Trotz dieser Kenntnisse: Zu einer erkrankten Person hinzugehen und sie aufzufordern, nun doch bitte positiv zu denken, sei keine gute Idee, sagt Alfred Künzler. «Ist jemand eher pessimistisch eingestellt, sind solche Ratschläge eine völlige Überforderung.» Besser sei es, Fragen zu stellen, zuzuhören und die Wünsche der Betroffenen zu akzeptieren. «Jeder Mensch geht mit einer solchen Situation anders um.»

Mit der Sensibilisierung von Fachpersonen sowie der breiten Öffentlichkeit versucht der Verein chronischkrank.ch, psychologische Unterstützung einfacher zugänglich zu machen und die Hemmungen davor abzubauen.⁴

«Letztlich muss der Wunsch, eine Situation zu ändern, jedoch von den Betroffenen selbst kommen.» ●



1) Fröhlich, S., Rousselot, A. & Künzler, A. (2013). Psychosoziale Aspekte chronischer Erkrankungen und deren Einfluss auf die Behandlung. Schweizerisches Medizin-Forum, 13, 206-209.

2) Maurer, J., et al., Anxiety and depression in COPD: current understanding, unanswered questions, and research needs. Chest, 2008. 134(4 Suppl): p. 435-565.

3) Chou, R. and Shekelle, P. Will this patient develop persistent disabling low back pain? JAMA, 2010. 303(13): p. 1295-302.

4) Verein chronischkrank.ch. chronischkrank.ch/der-verein/positionspapier (01.11.2023).



Wer seine Füße verwöhnt, verwöhnt seinen ganzen Körper

Sie tragen uns durch unser Leben und halten stumm Marathonläufe, High Heels und viele andere Strapazen aus. Eine Fussreflexzonen-Therapie löst nicht nur Verspannungen in den Füßen, sie kann den gesamten Organismus positiv beeinflussen.

Die Fussreflexzonen-Therapie geht davon aus, dass die Füße über Nervenbahnen und einen natürlichen Energiefluss mit allen Organen im Körper verbunden sind. Wir können uns den Fuss dabei wie einen Spiegel des ganzen Körpers vorstellen. Wie auf einer Landkarte liegen die sogenannten Reflexpunkte auf der Fusssohle verteilt. Eine professionelle Massage dieser Zonen fördert die Durchblutung, regt das Immunsystem an und aktiviert damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Je nach Beschwerde drückt die Therapeutin etwa eine halbe Minute lang auf die zugehörige Stelle am Fuss. Die Behandlung der Reflexzonen wird zum Beispiel eingesetzt,

um Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Stress oder Verdauungsproblemen entgegenzuwirken.

Die Fussreflexzonen-Massage hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin und gehört zu den alternativ-medizinischen Behandlungsverfahren. Es wird in der modernen Wissenschaft kontrovers diskutiert, ob die heilsame Wirkung tatsächlich eintritt. Die entspannende Wirkung ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Die Fussreflexzonen-Massage hilft Menschen, die unter Stress leiden, nicht abschalten und nicht gut einschlafen können.

Fussreflexpunkte für die Lunge

Die diplomierte Podologin, Fussreflexzonen-Therapeutin und angehende Naturheilpraktikerin Katjuscha Gloor hat in ihrer Praxis in Balsthal während der Pandemie Personen behandelt, die an den Folgen einer Corona-Infektion gelitten haben.

«Es sind junge, sportliche Menschen zu mir in die Behandlung gekommen, die schon beim Treppensteigen um Luft gerungen und ein Stechen im Brustraum verspürt haben. Die Aktivierung der verschiedenen Lungenzonen-Punkte am Fuss hat ihre Beschwerden gelindert», erzählt Katjuscha Gloor.

Keine falschen Versprechungen

Die Expertin bleibt realistisch: Bei schweren Erkrankungen verspricht sie nie eine Heilung. Sie beobachtet hingegen bei chronisch kranken Kundinnen und Kunden, dass die Fussmassage eine sehr wohltuende

Diagnose Schlafapnoe am Handgelenk?

Wirkung hat. «Wegen Schmerzen oder anderen Folgeerscheinungen sind chronisch kranke Menschen oft angespannt oder müde.

Dem Körper einfach etwas Gutes tun, eine Stunde abschalten, sich entspannen. Und danach gut schlafen. Das ist für manche schon viel.»

Kann man Fussreflexzonen selbst massieren?

«Ja, aber», meint die Expertin. Sie hält es für wichtig, dass man sich mit einer Fachperson abspricht, bevor man selbst Fussreflexzonen massiert. Sie warnt: «Beim Drücken bestimmter Punkte können Beschwerden auftreten, die man nicht will.» Katjuscha Gloor berichtet von einer Blinddarmreizung, die nach einer starken Anregung des Verdauungstrakts ausgelöst wurde. «Eine Fussreflexzonen-Therapie gehört in professionelle Hände.»

Einfache Massagen können laut Expertin jedoch bedenkenlos zu Hause durchgeführt werden. Dazu gehören die sogenannten Ausgleichsgriffe. Sie helfen, den Körper wieder in Balance zu bringen. Ihren Kundinnen und Kunden zeigt Katjuscha Gloor jeweils die entsprechenden Punkte. So können sich diese zwischen den Behandlungen selbst verwöhnen. Oder verwöhnen lassen. «Ich selbst finde eine Fussmassage die schönste Massage, die es gibt», sagt sie. ●

Digitale Armbanduhren wie die Apple Watch können angeblich Schlafapnoe erkennen. Was halten Experten der Pneumologie und der Schlafmedizin davon?

«Die Apple Watch oder andere Smartwatches sind nicht geeignet für die Feststellung oder den Ausschluss von Schlafapnoe», sagt der Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin am Kantonsspital St. Gallen, Prof. Dr. Dr. Martin H. Brutsche. Die Informationen, welche die Apple Watch oder vergleichbare Geräte zur Schlafqualität lieferten, könnten jedoch auf eine Schlafstörung hinweisen, sagt er: «Hier sehe ich den Nutzen solcher Apps und Wearables. Wenn Ihnen die Uhr wiederholt eine schlechte Schlafqualität anzeigt und Sie tagsüber extrem müde sind, empfiehlt sich ein Arztbesuch.

Die Hausarztpraxis kann dann eine entsprechende Abklärung veranlassen. Zur eigentlichen Diagnostik, ob beispielsweise eine Schlafapnoe oder eine andere Schlafstörung vorliegt, braucht es medizinisch getestete und zugelassene Messmethoden.»

Warnhinweis ersetzt nicht die Diagnose

Smartwatches können ein bestehendes Risiko für Schlafapnoe erkennen, aber sie ersetzen keinesfalls

die Diagnose. Diese Ansicht teilt Dr. Albrecht Vorster, Co-Leiter des Swiss Sleep House Bern der Insel-Gruppe. «Verschiedene Smartwatches sind in der Lage, ein Risiko für Schlafapnoe festzustellen. Sie nutzen dazu eine Kombination aus Puls, Bewegungsdaten, Blutsauerstoffsättigung und Schnarchgeräuschen. Aber sie erkennen nur das Risiko, sie diagnostizieren keine Schlafapnoe!»

Albrecht Vorster weist auf Apps und Wearables hin, welche weniger teuer sind als Smartwatches. Auch diese können das Schlafapnoe-Risiko ermitteln, ersetzen aber nicht eine Diagnose:

- «Sleep Analyzer» von Withings. Ein Sensor misst Atemfrequenz, Herzschläge und Körperbewegungen auf der Matratze. Der Geräuschsensor identifiziert Audiosignale, die spezifisch für das Schnarchen und Atemaussetzer sind.
- Die «Snorefox App» von Diametos ist eine medizinisch zertifizierte Schnarch-App.
- Der «CIRCUL Ring» misst die Sauerstoffsättigung im Blut und die Anzahl der nächtlichen Enttächtigungsereignisse. ●



Gemütlich zu Fuss

Spazieren regt die Ausschüttung von Glückshormonen an, kräftigt die Muskulatur, lindert Müdigkeit und kurbelt den Stoffwechsel an. Vier Tipps für nicht alltägliche, einfache Spaziergänge:



Foto: Baumwipfelpfad Neckertal

Baumkronen von oben sehen

Im Baumwipfelpfad Neckertal im Toggenburg entdecken Sie den Wald aus einer neuen Perspektive. Lauschen Sie dem Wispern der Blätter, dem Zwitschern der Vögel und atmen Sie die frische Waldluft ein. Der Pfad ist 500 Meter lang, verläuft ebenerdig und bietet Sitzgelegenheiten. Gehbehinderte fahren mit einer Parkgenehmigung vor den Eingang. baumwipfelpfad.ch



Foto: MNS, Marc Baertsch

Spaziergang durch die Aufklärung

Idyllisch über dem Genfersee gelegen, beherbergt das Château de Prangins den Westschweizer Sitz des Schweizerischen Nationalmuseums. Auf der «Promenade des lumières» machen Voltaire, Madame de Staël und weitere Figuren die Geschichte lebendig. (deutsch, englisch, französisch) chateaudoprangins.ch



Foto: Christoph Merian Stiftung, Kathrin Schulthess

Ein magischer Ort der Schönheit

Die Merian Gärten sind ein einzigartiger botanischer Garten am Stadtrand von Basel. Sie beglücken mit üppiger Blütenpracht, einer einzigartigen Pflanzenvielfalt und botanischen Sammlungen wie der grössten Irissammlung Europas mit rund 1500 Irissorten. meriangärten.ch



Foto: Spiez Marketing

Sicht auf See und Berge

Der Uferweg von Spiez nach Faulensee am Thunersee bietet eine grandiose Sicht auf See und Berge. Bei zahlreichen Sitzbänken lässt es sich herrlich verschlafen und geniessen. Der mindestens zwei Meter breite Weg beginnt beim Seebad Spiez. spiez.com ●



Der Apfelkanton am Bodensee

Der Thurgau bietet eine wunderbare Landschaft, um zu entspannen und die Aussicht zu geniessen.

Weite Blicke übers Wasser und die Berge zum Greifen nah. Am südlichen Ufer des Bodensees breitet sich auf sanften Hügeln die Landschaft des Thurgaus aus. Die Apfelbäume prägen das Landschaftsbild, überall schlängeln sich die Strassen an Apfelhainen entlang. Am schönsten ist es im Frühjahr, wenn der Thurgau sein romantisches Blütenputzen-Kleid trägt. Wer weiter in die Hügel fährt, findet zudem ein Wasserschloss, mittelalterliche Klöster und kaiserliche Parkanlagen.

Das Schweizer Mosterei- und Brenneriemuseum in Arbon erzählt nicht nur Geschichten über den Most. Die

Lebenstürme im Obstgarten bieten wertvollen Lebensraum für Wildbienen. Auf dem Lernpfad entdecken die Besuchenden, wo sich die fleissigen Bestäubungskünstler am liebsten einnisten und wie ausgeklügelt die Natur arbeitet.

Auch bei Regenwetter wird es nicht langweilig. In Frauenfeld sind die Museen in der schnuckeligen Altstadt gratis. Klein, aber fein sind sie und die spannenden Wechselausstellungen heimsen immer wieder Preise ein.

Mehr Informationen:
thurgau-bodensee.ch

Ob malerische Kleinstädte wie Diessenhofen oder unberührte Uferlandschaften: Eine Mini-Kreuzfahrt auf Untersee und Rhein bietet viel Abwechslung.

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.

In der Region Bodensee gibt es zwei Tankstellen:

Rorschacher Str. 95
9000 St. Gallen

Kantonsspital Münsterlingen
Spitalcampus 1
8596 Münsterlingen TG

lungenliga.ch/tankstellen

WETTBEWERB!

Das Schosshotel in Rorschacherberg am Bodensee SG spendiert für zwei Personen eine Übernachtung im Doppelzimmer «Seeblick» mit feinem Bio-Frühstücksbuffet. wartegg.ch

Schicken Sie uns bis zum **31. Mai 2024** 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. Die Gewinnerin der letzten Verlosung ist Lucia Staub aus Stein. Herzlichen Glückwunsch!





Tipps von Kopf bis Fuss

Anregungen, die Leichtigkeit in den Alltag zaubern und den Horizont erweitern.



Foto: Mirjam Angles



Was blüht denn da?

Hektik, Müdigkeit oder Sorgen rauben uns oft die Freude an kleinen Dingen. Oder wir beachten sie schon gar nicht. Wie wäre es, die Blume am Wegrand näher zu betrachten oder sogar herauszufinden, wie sie heisst?

Mit der App «Flora Incognita» geht dies ganz einfach: Auf dem Smartphone die App öffnen, die Wildpflanze fotografieren und schon erfahren Sie, wie diese heisst. Die App ist gratis und werbefrei, denn sie ist Teil eines Forschungsprojekts.



Foto: © Stapferhaus, Aktivus Art/Entourage

Natur. Und wir?

Wir finden Erholung in der Natur, verehren das Natürliche und sehnen uns nach unberührten Landschaften. Gleichzeitig versuchen wir mit technischen Mitteln, winzige Viren, gewaltige Wasser und verheerende Flammen in den Griff zu bekommen. Aber: Was ist eigentlich Natur? Und wem gehört sie?

Ausstellung «Natur. Und wir?» im Stapferhaus Lenzburg bis 30. Juni. Das Museum ist komplett rollstuhlgängig. Es gibt einen Lift auf allen Etagen. Bei Anfahrt mit dem Auto ist Aussteigen vor dem Haus auf Anmeldung möglich. stapferhaus.ch

Duft für Geist und Seele

Nach einem Waldspaziergang fühlen wir uns erfrischt und gestärkt. Dies liegt auch am Duft, den die Nadelbäume verströmen. Mit ätherischen Ölen kann man sich diesen nach Hause holen. In einer Duftlampe einige Tropfen in Wasser geben und geniessen. Achtung: Das Öl darf keine synthetischen Zusätze enthalten, diese können Allergien auslösen. Hochwertige, naturreine Öle werden ausschliesslich aus der Ursprungspflanze gewonnen und nicht gestreckt.



istock.com/rosminka

Darm mit Charme

Neueste Forschungen zeigen, dass Übergewicht, Depressionen und Allergien mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammenhängen können. In diesem Buch erklärt eine junge Ärztin für Gastroenterologie, welches hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Ein vergnüglich lehrreiches Buch mit vielen Illustrationen.



Giulia Enders, Ullstein Verlag.



Luft holen

«Die Reise war Balsam für die Seele. Wir hatten viel Spass untereinander. Ich habe jetzt auch den Ansporn, zu Hause mehr hinauszugehen.» Mit den Luftholtagen ermöglicht die Lungenliga Schweiz Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie ihren Angehörigen sorgenfreie Ferien. Möchten Sie sich diesen Sommer in Sarnen oder im Herbst in Gunten am Thunersee erholen? Die Reiseangebote für das Jahr 2024, Anmeldemöglichkeiten sowie weitere Informationen finden Sie hier:

lungenliga.ch/luftholtage

Lungenliga Schweiz
Telefon 031 378 20 00
luftholtage@lung.ch



Gemeinsames Essen in Spotorno
im September 2023

Leserinnen und Leser **schätzen** das Magazin vivo

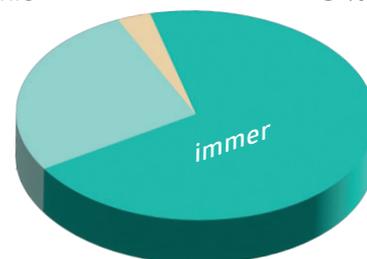
Um das Magazin vivo möglichst gut den Bedürfnissen der Leserinnen und Leser anzupassen, führt die Lungenliga alle zwei Jahre eine Umfrage durch. Im Herbst 2023 nahmen 813 Personen an der Umfrage teil. vivo kommt bei den Leserinnen und Lesern weiterhin gut an:

- 70 Prozent geben an, vivo immer zu lesen, 27 Prozent der Befragten lesen das Magazin ab und zu.
- Die beliebteste Rubrik bleibt «Begegnung» mit Porträts von Betroffenen, gefolgt von medizinischen und wissenschaftlichen Beiträgen.
- Auf Platz drei und vier folgen dicht hintereinander die Atemübungen und Tipps für den praktischen Alltag.

«Ich finde, das Heft ist ein wichtiger Ratgeber für Lungenkranke und ihre Angehörigen. Für mich sind Anregungen und Ansichten anderer Menschen immer wieder wertvoll und wichtig. Danke für alle Infos und Ideen», schreibt uns eine Leserin.

Wie oft lesen Sie vivo?

● immer	70 %
● manchmal	27 %
● nie	3 %



Blog

Das Magazin erscheint jeweils im Frühling und im Herbst. Für Leserinnen und Leser, die online gerne häufiger interessante Beiträge lesen möchten, baut die Lungenliga aktuell einen Blog auf. Hier finden Sie zum Beispiel Tipps für leichte Wanderungen, Rezepte und Hinweise zu Angeboten aus den kantonalen Lungenligen:

lungenliga.ch/blog

Kurse der Lungenliga

Profitieren Sie von unserem breiten Kursangebot. Die kantonalen Lungenligen organisieren Erfahrungsaustauschgruppen, Kurse, Workshops, Coachings und Veranstaltungen für lungenkranke Menschen und ihre Angehörigen. Finden Sie Unterstützung, holen Sie sich Wissen, tauschen Sie sich aus:

lungenliga.ch/kurse

