



LUNGENLIGA
Mehr Luft fürs Leben

vivo



BEGEGNUNG

BERATUNG

**ETWAS LIEBGEWONNENES
LOSLASSEN**

WISSEN

**«ÄNGSTE SIND EIN
GUTER HINWEIS»**

WETTBEWERB

**DIE EIGENHEITEN
DES JURAS ENTDECKEN**

**«ES LOHNT SICH,
ZU KÄMPFEN»**

Impressum

vivo FRÜHLING 2022

vivo ist das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga.

Herausgeber

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
vivo@lung.ch

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

Redaktion

Redaktionsleitung: Regula Grünwald
Redaktionsteam: Andrea Adam, Valérie Rohrer, Nadia Schawalder, Fabienne Schertenleib, Petra Vonmoos

Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Druck

Stämpfli AG, Bern

Übersetzungen

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Bilder und Grafiken ©

Titelseite und S. 4–7: Valokuvaaja Lea Björn, Orimattila, Lahti / Tampere
S. 3: gregepperson, photocase.de
S. 8: OlezsoSimona, depositphoto
S. 9: Krakenimages / Tatomm / Dirima, depositphoto, Addictive Stock, photocase.de
S. 10/11: Andreas Zimmermann, Münchenstein/Basel
S. 12/13: Yupiramos, depositphoto
S. 14: ventdouest
S. 15: Jura Tourisme / Manoir de la Côte-Dieu
S. 16: Melica, depositphoto
S. 17: Nikolay_Donetsk, depositphoto
S. 18: giulietta73 / nektarstock / axelbueckert / Edyta Pawlowska, photocase.de

Auflage: 63 000 Exemplare
(D: 37 500, F: 20 500, I: 5000)

3 Vorwort

Mut tut gut!

Was bedeutet Mut für Sie? Wann und wo brauchen Sie Mut?

4 Begegnung

«Es lohnt sich, zu kämpfen»

Eine seltene Lungenkrankheit stellte den Alltag von Dino Howald auf den Kopf. Schritt für Schritt kämpfte er sich zurück.

8 Beratung

Etwas Liebgewonnenes loslassen

Wer mit dem Rauchen aufhören will, braucht Mut und Geduld.

10 Umgang mit Krankheit

«Ich hatte das Gefühl, alle Leute starren mich an»

Zwei Betroffene erzählen, was ihnen das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» der Lungenliga gebracht hat.

12 Wissen

«Ängste sind ein guter Hinweis»

Viele Menschen in der Schweiz wären gerne mutiger. Doch was ist Mut genau? Und was können wir aus unseren Ängsten lernen?

14 Atemübungen

Die Atmung unterstützt das Gemüt

Die passenden Atemübungen sind die ideale Vorbereitung für Situationen, die Selbstvertrauen erfordern.

15 Ausflugsstipp/Wettbewerb

Die Eigenheiten des Juras entdecken

Gewinnen Sie eine Übernachtung in Pruntrut.

16 Wohlfühlen

Die Brennnessel kann auch anders

Normalerweise meiden wir sie. Dabei ist die Brennnessel äusserst schmackhaft und in der Küche vielseitig verwendbar.

18 Tipps

Auch kleine Erfolge stärken das Selbstvertrauen

Gedankenspiele und das Üben in einfachen Situationen unterstützen einen mutigen Umgang mit Herausforderungen.

19 Aktuelles

Sicherheitswarnung von Philips

Ersatzprodukte sind weiterhin Mangelware.



Mut tut gut!

Geschätzte Leserinnen und Leser, was bedeutet Mut für Sie? Wann und wo brauchen Sie Mut?

Mut steht für mich immer im Zusammenhang mit Überwindung. Im Kindes-, Jugend- oder frühen Erwachsenenalter entschied oft eine erfüllte Mutprobe über die Aufnahme in die Pfadi, Studentenverbindung oder Fasnachtszunft. Erinnern Sie sich? Man musste seine Loyalität mit einer Mutprobe unter Beweis stellen. Da machte ich nie mit, denn ich wollte immer frei sein und selber entscheiden. War ich also mutig? Nein, aber für mich authentisch, da ich dafür keinen Mut brauchte und trotzdem mir selber treu bleiben konnte.

Mut fängt dort an, wo ich selber bestimmen kann, was ich gerade tue. So kann ich z.B. im Zug sitzen und selbst entscheiden, wo ich aus- oder umsteige. Klar denke ich dann auch an die möglichen Konsequenzen.

Man muss sich mit der Situation auseinandersetzen und eine Entscheidung treffen. Dies tat ich auch, als ich nach über 30 Jahren bei derselben Firma und mit bald 56 Jahren meinen Arbeitgeber wechselte und eine neue

Herausforderung als Geschäftsleiter der Lungenliga Solothurn annahm.

War das mutig? Die persönliche Überzeugung, das Richtige zu tun, hat mir geholfen, mich zu überwinden, gewohnte Bahnen zu verlassen und etwas Neues zu beginnen.

Nutzen Sie diesen Frühling und bleiben Sie überzeugt!

Ich wünsche Ihnen Mut und eine vergnügliche Lektüre. ●



Germano Chiriatti
Geschäftsleiter Lungenliga
Solothurn

«Es lohnt sich, zu kämpfen»

Eine seltene Lungenkrankheit schädigte die Lunge von Dino Howald so stark, dass er rund um die Uhr auf Sauerstoff angewiesen war. Schritt für Schritt kämpfte er sich zurück ins Leben.



Gelernt hatte er Maler, wechselte aber rasch den Beruf und arbeitete im Büro, unter anderem als Personalberater. Später war er DJ und Eventmanager, dann wiederum war er als Ladendetektiv, Testkäufer und zur Abwechslung in einer Garage tätig. Daneben trieb er gerne Sport, bewegte sich viel draussen, ging schwimmen und ins Fitnesscenter, traf Freunde, unternahm Reisen und war aktives Mitglied einer Waggis-Clique, einer Fasnachtsgesellschaft in Basel. «Ich wollte immer wieder etwas Neues ausprobieren und hatte eine schnelle Auffassungsgabe; es fiel mir leicht, mich an einem neuen Ort zurechtzufinden», erzählt Dino Howald. Er spricht in einem angenehmen Tempo, ohne grosse Umschweife. Ab und zu blickt er an die Decke, um nachzudenken, oder lacht kurz beim Gedanken an eine frühere Begebenheit. Dann wird er still, beisst sich auf die Unterlippe. «Heute ist alles anders.»

Trägheit und Atembeschwerden

Gemerkt, dass etwas nicht stimmt, hat er im Sommer 2015, mit knapp 44 Jahren. «Ich fühlte mich sehr schlapp und es wurde immer schlimmer», erzählt er. Als im November auch Atembeschwerden hinzukamen, liess er sich untersuchen. Der Hausarzt diagnostizierte eine schwere Lungenentzündung. Als sich sein Zustand auch nach drei Wochen nicht besserte, ging er zur Untersuchung in die Pneumologieabteilung des Kantonsspitals Aarau. «Dort wurde ich sofort mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt: Mein Lungenvolumen lag unter 40 Prozent.» Als Ursache für den schlechten Zustand seiner Lunge vermutete der behandelnde Arzt eine kryptogen organisierende Pneumonie, kurz COP (siehe Kasten).

Todesangst überwunden

Um den Krankheitsverdacht zu bestätigen und eine entsprechende Therapie starten zu können, musste



bei einem Lungenflügel umgehend eine Gewebeprobe entnommen werden. Sein Gesundheitszustand sei zu dieser Zeit so schlecht gewesen, dass ihm der behandelnde Arzt nicht habe garantieren können, dass er den Eingriff oder die Krankheit überleben werde, sagt Dino Howald. Innerlich habe er sich bereits von seinen zwei Söhnen im Teenageralter sowie seiner damaligen Freundin und heutigen Ehefrau Tanja verabschiedet. «Ich hatte Todesangst.

Dass ich mich trotzdem für den Eingriff und damit die Möglichkeit einer Therapie entschieden habe, war der mutigste Entschluss meines Lebens.»

«Ohne Lungenliga wäre ich nie so weit gekommen»

Dino Howald überlebte den Eingriff und fing an, zu kämpfen. Über zwei Monate verbrachte er im Spital, einige weitere in der Rehaklinik. Als er wieder zu Hause war, musste er sein Leben neu ordnen.

Dabei erhielt er grosse Unterstützung von der Lungenliga Aargau. «In der ersten Zeit war ich 24 Stunden am Tag auf Sauerstoff angewiesen.» Die betreuenden Personen der Lungenliga hätten ihn im Umgang mit den Geräten instruiert und die Sauerstofflieferungen koordiniert. Neben der medizinischen Unterstützung habe er vor allem die Sozialberatung der Lungenliga Aargau beansprucht. «Ich bin auch heute noch arbeitsunfähig und musste



schauen, wie ich über die Runden komme», erzählt er. Die Sozialarbeiterin der Lungenliga Aargau habe ihm geholfen, Finanzhilfen sowie eine Invalidenrente zu beantragen. «Als Laie ist es fast unmöglich, bei all den Formularen den Überblick zu behalten. Ohne die Beratung der Lungenliga wäre ich nie so weit gekommen», erzählt er und lächelt dabei so breit, dass einem warm ums Herz wird.

Ein Häuschen in Finnland

Seit der Diagnose vor gut sechs Jahren hat sich vieles verbessert. Dank der medikamentösen Therapie konnte er seine Lungenfunktion steigern, mit konsequentem Training die Atemnot bei körperlicher Anstrengung reduzieren. War er damals nach zwei, drei

Treppenstufen ausser Atem, schafft er es nun gut in den zweiten Stock. Auch hat er gelernt, es langsam angehen zu lassen. Dank der besseren Fitness und der ruhigeren Lebensweise braucht er nun keinen zusätzlichen Sauerstoff mehr. Und im Januar 2022 konnte er sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen: Er ist mit seiner Ehefrau Tanja, einer Schweizerin mit finnischen Wurzeln, nach Finnland ausgewandert. Das Haus, das im Familienbesitz seiner Frau ist, steht in einem 380-Seelen-Dorf knapp zwei Stunden nördlich von Helsinki. Der Entscheid, die Schweiz zu verlassen, sei ihm nicht schwergefallen, sagt Dino Howald. Dank einigen Aufenthalten in den letzten Jahren habe er die finnische Lebensart kennen- und lieben gelernt. «Ich mag es,

dass die Nachbarn einfach vorbeikommen, wenn sie Lust haben, ohne davor etwas abzumachen. Zudem herrscht hier kein Stress und keine Hektik, es gibt – auch in den grossen Städten – sehr wenig Verkehr und weniger Bürokratie als in der Schweiz. Ich kann hier freier atmen.»

Es gibt auch dunkle Momente

Auch wenn Dino Howald eine Kämpfernatur ist und Optimismus ausstrahlt, verschweigt er nicht, dass auch er seine dunklen Momente hat. «Ich kann es noch immer nicht akzeptieren, dass ich krank bin.» Besonders Mühe hat er dann, wenn er mehr tun möchte, als ihm möglich ist. So sind einige Umbauarbeiten am Haus zu erledigen, für die er und seine Frau Handwerker engagieren mussten. «Früher hätte ich all diese Arbeiten selber gemacht. Heute wäge ich bei jeder Anstrengung ab, ob ich das meinem Körper zumuten kann. Und diese Umbauarbeiten würde ich niemals schaffen.» Auch möchte er gerne besser Finnisch lernen. Jedoch bekundet er vermehrt Mühe, sich zu konzentrieren. «Wenn ich beim Lesen unten auf der Seite ankomme, weiss ich oft nicht mehr, was oben stand.»

Für alles müsse er sich Notizen und Erinnerungen machen, ansonsten vergesse er zu viel.

«Ich hoffe, etwas weitergeben zu können»

Trotz vieler Fortschritte musste Dino Howald auch einige Rückschläge einstecken. Durch die Medikamente hat er Diabetes sowie eine Erkrankung des Hüftknochens, eine sogenannte Hüftkopfnekrose, entwickelt. Zudem hatte er sich über seine Frau, die in der Pflege arbeitet, im Dezember 2020 mit dem Coronavirus infiziert. «Danach lag ich für anderthalb Monate flach. Dies alles schlägt auch auf die Psyche», erzählt er. Sich trotz der Schmerzen und trotz



der Müdigkeit immer wieder zu überwinden, hinauszugehen und sich zu bewegen, brauche viel Energie. Diese holt er sich bei seiner Frau, seinen Kindern und im Austausch mit anderen lungenerkrankten Menschen. «Das bringt

mich auf den Boden zurück und gibt mir Mut. Ich hoffe, dass ich davon auch etwas an andere weitergeben kann. Erst durch meine Krankheit habe ich gemerkt, wie wertvoll das Leben ist. Und dass es sich lohnt, dafür zu kämpfen.» ●

COP: eine Überreaktion des Immunsystems in der Lunge

Die kryptogen organisierende Pneumonie (COP) ist eine seltene, akute entzündliche Lungenerkrankung. Eine überschüssige Reaktion des Immunsystems in der Lunge führt zu akuten Entzündungen und einem Umbau des Lungengewebes. Statt abzuheilen, vernarbt das Lungengewebe, was die Lungenfunktion einschränkt.

Mögliche Auslöser einer COP sind verschiedene Erreger wie Bakterien oder Viren, Giftstoffe, Medikamente oder bestimmte Therapien wie zum Beispiel eine Bestrahlung. Symptome einer COP sind meist Fieber,

Husten, Unwohlsein, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Atemnot. Behandelt wird eine COP in der Regel mit Cortison-Präparaten, meist können damit die Veränderungen im Lungengewebe wieder rückgängig gemacht werden. Bei rund 15 Prozent der Betroffenen schlägt die Therapie jedoch nicht an und die COP führt zu einer weiteren Vernarbung der Lunge, einer sogenannten Lungenfibrose.

Mehr Informationen:

www.lungeninformationsdienst.de

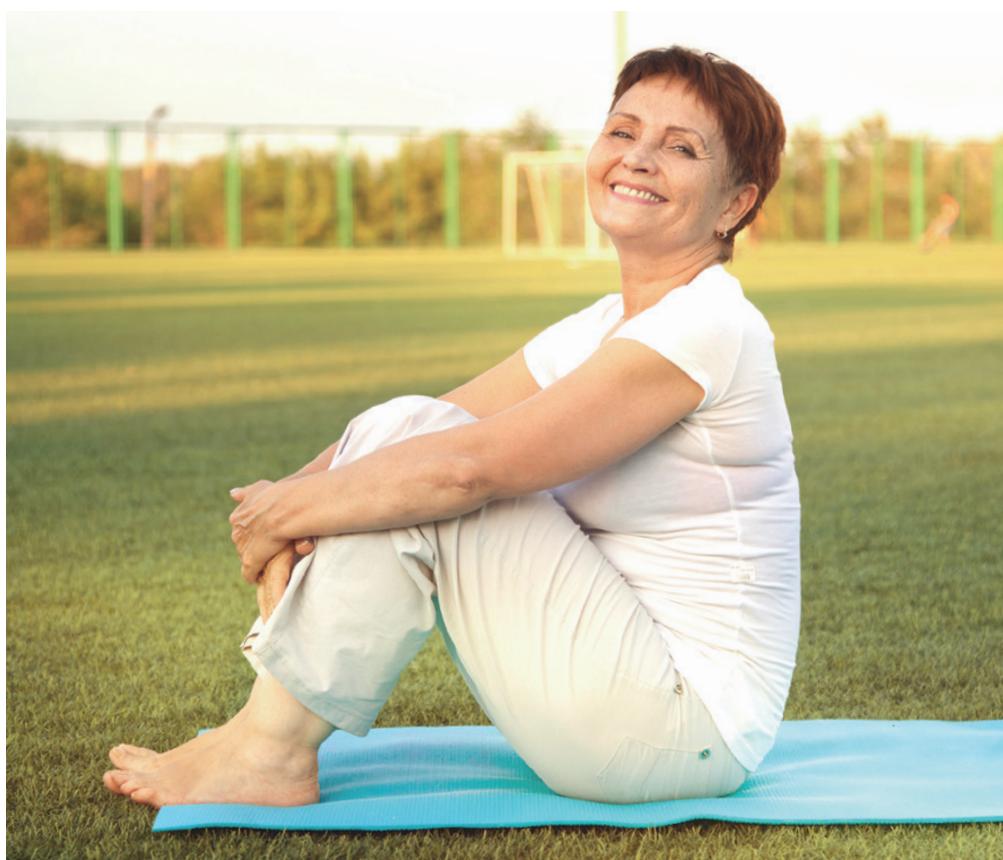
Etwas Liebgewonnenes loslassen

Der Griff zur Zigarette geschieht bei vielen Rauchenden fast automatisch. Um diese Gewohnheit zu ändern, braucht es Mut und Geduld.

«Das war die Letzte.» Was nach einem einfach gefassten Entschluss klingt, ist in Wirklichkeit für viele Raucherinnen und Raucher ein grosser Schritt. «Die Zigarette ist oftmals wie ein guter Freund oder eine gute Freundin: Sie ist sowohl in guten als auch in schwierigen Momenten da», sagt Elena Hächler, Beraterin für Atemwegserkrankungen und Tabak bei der Lungenliga Tessin. Dies bestätigt Monika Zimmermann, Rauchstoppberaterin bei der Lungenliga Thurgau. Wer einen Rauchstopp anstrebe, müsse den Mut aufbringen, etwas Liebgewonnenes loszulassen. «Langjährige Rauchende kennen sich selbst gar nicht mehr als rauchfrei. Sie müssen eine neue Rolle einnehmen. Eine Rolle, in der sie ab und zu auch stolpern können.»

Kaugummi und Yoga

Ist die körperliche Abhängigkeit bei einem Rauchstopp nach drei bis sieben Tagen verschwunden, so dauert es in der Regel länger, bis auch das psychische Verlangen nachlässt. «Das Rauchen ist eine Gewohnheit, ein Ritual. Der Griff



zur Zigarette geschieht in gewissen Situationen fast automatisch», erklärt Monika Zimmermann. Wichtig, um den Rauchstopp trotzdem zu schaffen, sei eine gute Vorbereitung, sind sich die beiden Fachfrauen einig. Wer sich über die eigenen Gewohnheiten bewusst werde, könne Stolperfallen erkennen und Ersatzrituale für Situationen, in

denen man gerne rauchen würde, vorbereiten. Mögliche Alternativen seien ein Spaziergang, Yoga- oder Atemübungen. Ebenfalls hilfreich könne es sein, ein bestimmtes Bild anzuschauen, einen motivierenden Spruch zu lesen, Kaugummi zu kauen, ein Glas Wasser zu trinken oder einen Anti-Stress-Ball zu kneten. «Welche Strategie einer



Person am besten hilft, ist sehr individuell», so Elena Hächler.

Wie Fahrrad fahren

Dass Rauchende nicht immer gleich beim ersten Versuch die passende Ablenkung fänden und dass es ab und zu einen Rückfall gebe, sei normal, sagt Elena Hächler. «Viele Rauchende brauchen vier oder fünf Anläufe, bis der Rauchstopp gelingt.»

Wichtig sei es dabei vor allem, sich von einem Rückschlag nicht entmutigen zu lassen. Dies gelte sowohl für die betroffene Person als auch für deren Umfeld. Sie höre in Rauchstoppkursen immer wieder, dass die Mitmenschen nach einem Rückfall gereizt reagierten, die Betroffenen mit gut gemeinten Ratschlägen überhäufte oder sie verurteilten. «Dabei bräuchten sie vielmehr Verständnis und

Unterstützung», betont Elena Hächler. Um dies zu veranschaulichen, ziehe sie gerne den Vergleich zu einem Kind, das lernt, Fahrrad zu fahren. «Niemand erwartet, dass es auf Anhieb losfährt. Und wenn es stürzt, machen wir ihm keine Vorwürfe,

sondern ermutigen es, wieder aufzustehen und weiterzumachen.» ●

Die kantonalen Lungenligen unterstützen Rauchende gerne bei einem Rauchstopp.

Mehr Informationen:

www.lungenliga.ch/rauchstopp

Neue Gesetzgebung schützt Jugendliche besser vor Tabak

Einfacher, als mit dem Rauchen aufzuhören, ist es, gar nicht erst damit anzufangen. Studien zeigen, dass 57 Prozent der Rauchenden vor dem 18. Lebensjahr damit begonnen haben. Um Kinder und Jugendliche vor dem Einstieg ins Rauchen zu schützen, hat die Lungenliga die Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» massgeblich unterstützt.

Diese wurde am 13. Februar angenommen. Dank der nun vorgesehenen Änderung in der Bundesverfassung wird Werbung für Tabakprodukte, die Kinder oder Jugendliche erreicht, künftig eingedämmt. Konkret betrifft dies die Werbung in Gratis- und Boulevardzeitungen, das Festival-Sponsoring sowie die Online-Werbung für Tabak.

Mehr Informationen:

www.lungenliga.ch/tabakpolitik

«Ich hatte das Gefühl, alle Leute starren mich an»

Weniger Scham, gestärktes Selbstvertrauen und bessere Fitness: Zwei Betroffene erzählen, was ihnen das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» der Lungenliga gebracht hat.

Schon bei geringer körperlicher Belastung wird der Atem knapp, Husten ist ein ständiger Begleiter und Infektionen der Atemwege können gefährlich werden. Wer an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD leidet, hat mit einigen Einschränkungen zu kämpfen. «Das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen, ist extrem beängstigend», sagt Barbara Pousaz, Patientin der Lungenliga Wallis.

Heilbar ist die Krankheit, an der in der Schweiz rund 400 000 Menschen leiden, zwar nicht. Wie stark sie den Alltag der Betroffenen und deren Angehörigen beeinträchtigt, können diese jedoch selbst beeinflussen. Deshalb hat Barbara Pousaz im Herbst 2021 das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» besucht. Dieses wird zurzeit von 13 kantonalen Lungenligen angeboten und erhöht nachweislich die Lebensqualität

der Teilnehmenden (siehe Kasten). «Ich habe gelernt, wie ich richtig atmen muss und welche Übungen bei Atemnot helfen. Dies gab mir mehr Vertrauen im Umgang mit meiner Krankheit.»

Unbehagen überwinden

Nicht nur auf der körperlichen Ebene hat Barbara Pousaz vom Programm profitiert. Die Menschen, die sie dort kennengelernt habe, seien alle in einer ähnlichen



Diese Aufnahmen entstanden in einem Kurs, der vor der Corona-Pandemie stattgefunden hat.

Situation. Mit ihnen falle es leichter, über gewisse Themen und Probleme zu sprechen. «Ich habe mich lange geniert, mit der Nasenbrille in die Öffentlichkeit zu gehen. Ich hatte immer das Gefühl, alle Leute starren mich an.» Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen habe ihr geholfen, dieses Unbehagen zu überwinden.

Ansteckender Optimismus

Trotz der Befürchtung, dass er kaum etwas Neues lernen könne, habe er sich für das Selbstmanagement-Coaching angemeldet, erzählt Alois Bechelen, Patient der Lungenliga Zentralschweiz. Und er wurde positiv überrascht. So mache er nun regelmässig Übungen, damit er den Schleim in der Lunge besser abhusten könne, erzählt er. Ihr Mann achte dank des Coachings bewusster auf seine Fitness und versuche, sich regelmässig körperlich zu betätigen, zum Beispiel auf dem Hometrainer oder mit dem Gymnastikband, ergänzt seine Frau Marlene Bechelen, die ihn jeweils begleitet hat.

«Die COPD beeinflusst meinen Alltag», sagt Alois Bechelen. «Das habe ich akzeptiert. Dennoch habe ich durch die Teilnahme am Programm einiges gelernt und die aufgestellte Art der Kursleiterin war ansteckend.» ●



Begleitstudie belegt die Wirksamkeit des Programms

Seit 2018 bietet die Lungenliga das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» an. Das Programm vermittelt Betroffenen und deren Angehörigen ein besseres Verständnis ihrer Krankheit. Unter anderem lernen sie, wie sie bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren, welche Atem- und Hustentechniken hilfreich sind, wie sie ihren Alltag besser planen können und warum sich tägliche Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten lohnen.

Wie eine 2021 publizierte Begleitstudie der Universitäten Zürich und Lausanne zeigt, waren die Teilnehmenden sehr zufrieden mit dem Programm und konnten viele Kompetenzen aufbauen. Darüber hinaus hatte das Coaching verschiedene positive Effekte auf das Leben der Betroffenen. Insgesamt war ihre Lebensqualität gestiegen. So gaben sie an, besser mit ihrer Krankheit umgehen zu können und weniger an Atemnot zu leiden. Auch ihre Stimmungslage sowie ihre körperliche Aktivität hatten sich verbessert. Schliesslich konnte dank des Programms die Zahl der ambulanten ärztlichen Behandlungen reduziert werden. «Diese Resultate sind für COPD-Betroffene sehr ermutigend», so das Fazit von Projektleiterin PD Dr. Anja Frei.

Informationen zur Studie:

doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.018

Informationen zu «Besser leben mit COPD»:

www.lungenliga.ch/copdcoaching

«Ängste sind ein guter Hinweis»

Viele Menschen in der Schweiz wären gerne mutiger. Doch was ist Mut genau? Und was können wir aus unseren Ängsten lernen?



«Das war mutig.» Die Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer beurteilt diese Aussage als positiv. Dies zeigt eine 2018 publizierte Studie der Forschungsstelle sotomo.¹ Weniger einig ist sich die Bevölkerung hingegen bei der Frage, was denn nun mutig ist. Gemäss der Studie dominieren vier Vorstellungen von Mut:

- 30 Prozent der Befragten finden es mutig, **ein Wagnis einzugehen**, also Dinge zu tun, die aussergewöhnlich sind, jenseits bekannter Grenzen liegen und ein Risiko einschliessen.
- Für 28 Prozent bedeutet Mut, ihre **Ängste zu überwinden** oder ihre Komfortzone zu verlassen. Dabei steht die innere Gefühlslage im Vordergrund.
- 25 Prozent setzen Mut mit **Zivilcourage** gleich, also wenn jemand

für andere Menschen oder seine Werte einsteht.

- Und schliesslich sind 17 Prozent der Befragten der Meinung, dass Mut bedeute, **zu sich selber zu stehen**.

Welche Handlung oder welches Verhalten besonders viel Courage brauche, sei sehr individuell, betont Dr. phil. Andreas Dick, Psychotherapeut, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Autor des Sachbuchs «Mut – Über sich hinauswachsen». Dies hänge ab von der Persönlichkeit, der Entwicklung, den Erfahrungen und den Lebensumständen. «Eines ist jedoch uns allen gemeinsam: Wir alle haben den einen oder anderen Bereich, in welchem wir unsicher sind.» Dementsprechend gaben drei Viertel der durch sotomo befragten Personen an, dass sie

in einem oder mehreren Bereichen gerne entschlossener wären. Mehr Risikobereitschaft wünschten sich die Befragten insbesondere in Beziehungsfragen (30 %), beim Sport und bei Outdooraktivitäten (21 %) sowie im Arbeitsleben (20 %).

Persönlicher Lebensentscheid als mutigste Tat

Einen interessanten Unterschied zeigte die Studie bei den Fragen auf, was im bisherigen Leben am meisten Mut verlangte und wofür bisher der Mut gefehlt hat. Die Antworten auf die erste Frage bildeten ein breites Spektrum an beherzten Taten ab.

Am häufigsten genannt



wurden eine Trennung oder Scheidung (9 %), Kinder haben (8 %) und ein Berufswechsel (7 %). Gefehlt hat die Courage hingegen fürs Reisen (13 %), für einen Fallschirmsprung (11 %), ein Leben im Ausland und einen Bungee-Sprung (je 7 %). Während also das Abenteuer eher eine Sehnsucht darstellt, werden im Rückblick vor allem persönliche Lebensentscheidungen mit Mut verbunden.

Schwierige Situationen gezielt angehen

Sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, sei oftmals

lohnenswert, sagt Andreas Dick. «Diese sind ein guter Hinweis dafür, in welchen Bereichen es vielleicht gut wäre, etwas beherzter zu sein.»

Bei schwierigen Entscheidungen rät er, sich die folgenden Fragen zu stellen: Ist es klug oder handle ich voreilig? Handle ich nach meinem freien Willen oder werde ich zu etwas gedrängt? Was hoffe ich zu erreichen und was kann ich gewinnen? Ziele ich auf etwas Gutes oder sind meine Motive rein egoistisch?² Dass es nicht immer leichtfalle, entschlossen zu

handeln, sei verständlich, sagt der Experte. «Mut ist ein sehr gemischtes Gefühl. Wir müssen kurzzeitig ein Risiko eingehen oder etwas Widerwärtiges ertragen, um längerfristig etwas zu verbessern.»

Wer dies vermeide und immer den Weg des geringsten Widerstands wähle, gehe jedoch auch ein Risiko ein: «Wenn die Entwicklung zum Stillstand kommt, wird es schwierig, die eigenen Wünsche und Hoffnungen zu erfüllen.» ●

Zahlen und Fakten

- Als Berufe, die besonders viel Mut verlangen, wurden am häufigsten **Notarzt/Notärztin (30 %)**, **Bergführer/-in (29 %)**, **Sterbebegleiter/-in (28 %)** und **Berufsfeuerwehr (26 %)** aufgeführt. Unternehmerisch tätig sein wird dagegen nur von wenigen Befragten als mutig erachtet.
- Als mutigste Persönlichkeit nannten die Befragten am häufigsten den ehemaligen südafrikanischen Präsidenten **Nelson Mandela (11 %)**, gefolgt vom Schweizer Nationalhelden **Wilhelm Tell (7 %)** und vom indischen Unabhängigkeitskämpfer **Mahatma Gandhi (6 %)**.



1) Mut in der Schweiz. Studie der Forschungsstelle sotomo im Auftrag der Allianz Suisse. Februar 2018. www.sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz/ (2.11.2021). Es wurden 12 934 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren befragt und die Resultate anschliessend repräsentativ gewichtet.

2) Weitere Tipps für einen mutigeren Umgang mit Herausforderungen finden Sie auf S. 18.

Die Atmung unterstützt das Gemüt

Die passenden Atemübungen sind die ideale Vorbereitung für Situationen, die Selbstvertrauen erfordern.

Federn

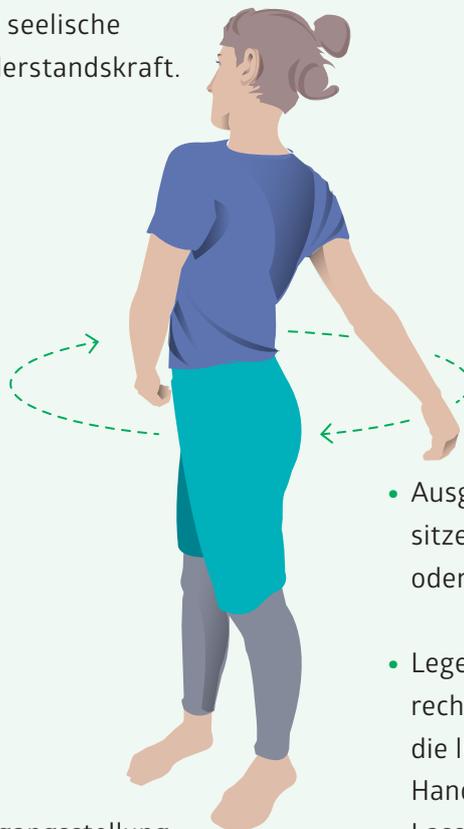
schafft heitere, fröhliche Stimmung und macht wach. Regt den Kreislauf an, löst Spannungen in den Gelenken und Muskeln.



- Ausgangsstellung: hüftbreiter, guter Stand, die Arme seitlich hängen lassen.
- Verlagern Sie das Gewicht auf die Vorfüsse.
- Beginnen Sie, ausgehend von den Vorderfussgelenken, Ihren Körper auf und ab zu bewegen (federn). Die Fersen heben leicht ab, die Vorfüsse bleiben am Boden. Beim Zurückkommen berühren die Fersen immer sanft den Boden. Nun heben Sie wieder ab, immer zu, bis Sie einen leichten Zug in den Wadenmuskeln spüren.
- Beobachten Sie, wie sich Ihre Körperspannung und das Dastehen verändern.

Sämann

lockert die Skelettmuskulatur und fördert Leichtigkeit sowie einen festen Stand im Leben. Stärkt die körperliche und seelische Widerstandskraft.



- Ausgangsstellung: hüftbreiter, guter Stand, die Arme seitlich hängen lassen.
- Nun schwingen Sie aus dem Becken nach links und rechts um den Rumpf herum. Hüft- und Beingelenke geben nach. Die Arme und Hände schwingen automatisch locker um die Hüfte mit.

Sich selbst umarmen

gibt Vertrauen und fördert das Gefühl des Aufgehobenseins. Stärkt Sie, mutig Ihren Weg zu gehen.



- Ausgangsstellung: sitzend oder stehend.
- Legen Sie die rechte Hand unter die linke Achsel und die linke Hand unter die rechte Achsel. Lassen Sie die Schultern dabei fallen. Beim Ein- und Ausatmen spüren Sie die Bewegung unter Ihren Händen. Zugleich werden diese warm (Energieaustausch).
- Dies ist ein bewusstes Ankommen bei sich selbst. Zudem schenkt dies Gedankenstille, Ruhe, Vertrauen, Stärke und Mut.

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



Die Gesundheit geht vor: Halten Sie sich an die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG.

Die Eigenheiten des Juras entdecken

Ob im Museum oder auf einem Rundweg: Delémont bietet viel Wissenswertes zur Region.

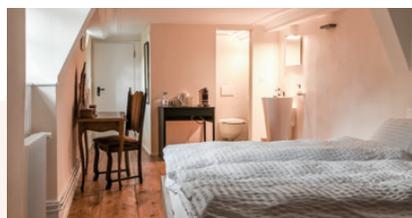
Nahe an der Grenze zu Frankreich und eingebettet in die bewaldete jurassische Hügellandschaft liegt Delémont. Auch als jüngste Kantonshauptstadt ist Delémont reich an Geschichte. Gut erhalten sind die zwei Stadttore sowie Teile der ehemaligen Stadtmauer aus dem Mittelalter. Zudem schmücken fünf monumentale Figurenbrunnen aus dem 16. Jahrhundert die Plätze der Altstadt. Einen Einblick in die Eigenheiten des Kantons Jura bietet das Jurassische Museum für Kunst und Geschichte. Wer es sportlich mag, kann Delémont und Umgebung auf

dem elf Kilometer langen Rundweg «Sentier Auguste Quiquerez» entdecken. 30 Informationstafeln thematisieren Archäologie, Flora und Fauna, Geologie sowie Ökologie der Umgebung. Ebenfalls führt der Weg vorbei an der Vorburg-Kapelle, die auf einem imposanten Felsvorsprung erbaut wurde und eine herrliche Aussicht über das Tal bietet.

Mehr Informationen:

www.juratourisme.ch

www.myswitzerland.com



WETTBEWERB!

Das «Manoir de la Côte-Dieu» in Pruntrut offeriert eine Übernachtung für zwei Personen inklusive reichhaltigen Frühstücks. www.cote-dieu.ch

Schicken Sie uns bis zum **31. Mai 2022** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an vivo@lung.ch oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, vivo-Wettbewerb, Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. 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 Madelaine Schläfli aus Obergerlafingen. Herzlichen Glückwunsch!

Sauerstoff-Tankstellen

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

Aufgrund von Umbauarbeiten ist die Flüssigsauerstoff-Tankstelle im Bahnhof Freiburg bis auf Weiteres nicht in Betrieb.

In jeder vivo-Ausgabe wird eine Region mit einer Sauerstoff-Tankstelle vorgestellt.

Die Tankstelle von Delémont befindet sich im Hôpital du Jura:

Hôpital du Jura
Faubourg des Capucins 30
2800 Delémont
Tel. 032 421 21 21

www.lungenliga.ch/tankstellen

Die Brennnessel kann auch anders

Normalerweise meiden wir sie. Dabei ist die Brennnessel äusserst schmackhaft und in der Küche vielseitig verwendbar.

Beim Stichwort «Brennnessel» denken die meisten wohl eher an Schmerzen oder Unkraut als ans Essen. Höchste Zeit, dies zu ändern. Denn die Brennnessel ist nicht nur gesund, sondern überzeugt auch geschmacklich. Sie erinnert an Spinat, ist jedoch aromatischer und würziger. Die Samen haben einen leicht nussigen Geschmack. Zudem lässt sich das Sammeln der Wildpflanze mit einem schönen Spaziergang verbinden.

Brennnesseln sammeln

Standort

Brennnesseln wachsen in nährstoffhaltigen Böden, an Waldrändern, Ufern, Zäunen, Weg- und Strassenrändern.

Erntezeit

Zum Verzehr geeignet sind insbesondere die jungen, obersten Triebe der Brennnessel sowie die Samen. Die Blätter der Brennnessel können von April bis September gesammelt werden. Da diese ab dem Zeitpunkt der Blüte weniger gut schmecken und leicht faserig sind, empfiehlt sich eine frühe Ernte. Blüten treibt die Nessel je nach

Standort von Juli bis September. Die Samen sind reif, wenn sie ein schönes, dunkles Grün erreicht haben, ungefähr ab Ende August.

Tipp

Um das Brennen an den Händen zu vermeiden, können Sie für die Ernte Gartenhandschuhe anziehen, die Brennnessel an der Blattspitze festhalten und dann das oberste Stück der Pflanze mit der Schere abschneiden.

Kochen mit Brennnesseln

Blätter

Die frischen Brennnesselblätter eignen sich für Pesto, Gemüsechips, Salate und als Spinaterersatz in diversen Gerichten, z.B. in einer Lasagne, einem Gemüsestrudel, einer Quiche oder auf einer Pizza. Getrocknet können die Blätter für Tee verwendet werden.

Samen

Brennnesselsamen schmecken frisch, getrocknet oder geröstet. Sie eignen sich, um Salate oder andere Speisen zu verfeinern, können ins Müsli gemischt oder als Tee zubereitet werden.

Tipp

Möchten Sie die Blätter roh verwenden, können Sie diese während drei Sekunden blanchieren oder in ein Küchentuch einwickeln und mit dem Wallholz darüberrollen. So verlieren die Nesseln ihre Brennhaare. ●





Brennessel-Omeletten

- Vor- und Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 2,5 dl Milch
- 2,5 dl Wasser
- 1 EL Butter
- 50 g Parmesan, gerieben
- 500 g Brennesseln
- 2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz

Zubereitung

- Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Die Eier mit Milch und Wasser verquirlen und zum Mehl giessen. Rühren, bis der Teig glatt ist, und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- In der Zwischenzeit die Brennesselblätter waschen und grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein hacken.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brennesselblätter mit Salz würzen und gemeinsam mit den Frühlingszwiebeln einige Minuten dünsten lassen, bis sie zusammenfallen.
- Die Brennesselblätter dienen zum Schluss als Füllung. Nach Belieben kann auch ein Teil direkt in den Teig gegeben werden.
- Die Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen lassen. Einen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben. Sobald die Unterseite gebacken ist, die Omelette wenden, fertig backen und bei 50 °C im Backofen warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
- Die Omeletten mit dem Parmesan und den gedünsteten Brennesselblättern servieren.

Mehr Informationen und Rezepte:

www.brennpunktbrennessel.ch



Auch kleine Erfolge stärken das Selbstvertrauen

Gedankenspiele und das Üben in einfachen Situationen unterstützen einen mutigen Umgang mit Herausforderungen.

Haben Sie sich auch schon über sich selber aufgeregt, weil Sie in einer bestimmten Situation nicht mutig genug waren, Ihre Bedürfnisse zu äussern oder etwas Neues zu wagen? Die folgenden Tipps helfen Ihnen, in solchen Situationen mehr Selbstvertrauen zu gewinnen:

- Führen Sie sich vor Augen, was Sie gewinnen können, wenn Sie Ihre Ängste überwinden.
- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie mutig waren. Machen Sie sich bewusst, dass auch ein mutiger Anteil in Ihnen steckt. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.
- Stellen Sie sich vor, wie ein Familienmitglied, eine befreundete oder auch eine erfundene Person Ihnen gut zuspricht. Als Orientierung können die folgenden Fragen dienen: Was würde die Person zu meiner Situation sagen? Warum fände sie eine mutige Handlung gut? Warum traut sie mir diese Handlung zu etc.?
- Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld ermutigen.
- Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Überwinden Sie Ihre Ängste zunächst in einfachen Situationen und üben Sie da zum Beispiel das Äussern Ihrer Bedürfnisse oder das Ausprobieren von neuen Aktivitäten. Die kleinen Erfolge stärken Ihr Selbstvertrauen und helfen Ihnen, auch in schwierigeren Situationen mutiger zu werden.

Dieser Text entstand mit der fachlichen Unterstützung von Dr. Andreas Dick, Psychotherapeut, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Autor des Sachbuchs «Mut – Über sich hinauswachsen».

Sicherheitswarnung von Philips: Ersatzprodukte sind weiterhin Mangelware

Autor: Dr. Michael Schlunegger,
Geschäftsführer Verein Lunge Zürich

Die Verunsicherung war gross, als der Gerätehersteller Philips im Frühsommer 2021 Sicherheitsbedenken bezüglich seiner Geräte zur Behandlung von Schlafapnoe und Atmungsstörungen kommunizierte. Das haben vor allem unsere Patientinnen und Patienten gespürt, die auf die betroffenen Produkte angewiesen sind. Wie gross ist die mögliche Gesundheitsgefährdung? Sollen sie ihre Therapie unterbrechen? Oder doch nicht? Fragen über Fragen. Die Lungenliga reagierte umgehend und unkompliziert. Sie baute innert kürzester Zeit telefonische Hotlines auf, verschickte Infoschreiben an die Betroffenen und suchte den Austausch mit den behandelnden Pneumologinnen und Pneumologen, den zuständigen Behörden sowie Philips.

Zeitplan ist weiterhin unklar

Viele Fragen konnten beantwortet, viele Betroffene beruhigt werden. Aber längst nicht alle. Zu viele Faktoren waren und sind unbekannt. Weltweit gab es einen grossen Bedarf an Ersatzgeräten. Dies führte auch bei allen anderen möglichen Herstellern zu Lieferschwierigkeiten. Die von Philips in Aussicht gestellten Ersatz- und Reparaturmassnahmen verzögerten sich

in der Folge von Monat zu Monat, sodass heute leider noch immer nicht klar ist, wann die Geräte ausgetauscht werden können. Dies ist für alle Betroffenen eine sehr unbefriedigende und verunsichernde Situation.

Verständnis für Ungeduldige

Die Lungenliga dankt an dieser Stelle allen für das entgegengebrachte Vertrauen, hat gleichzeitig aber auch Verständnis für diejenigen, die zwischendurch weniger geduldig waren. Sie bemüht sich, die mangelhaften Geräte so schnell als möglich zu ersetzen, und kontaktiert die Betroffenen, sobald ein Austausch erfolgen kann.

Haben Sie Fragen zu Ihrem Beatmungsgerät von Philips? Dann wenden Sie sich an Ihre kantonale Lungenliga.

www.lungenliga.ch/kantone

Leserinnen und Leser schätzen Magazin vivo

Um das Magazin **vivo** möglichst gut den Bedürfnissen der Leserinnen und Leser anzupassen, führt die Lungenliga alle zwei Jahre eine Zufriedenheitsumfrage durch. Im Herbst 2021 nahmen 1239 Personen an der Umfrage teil.

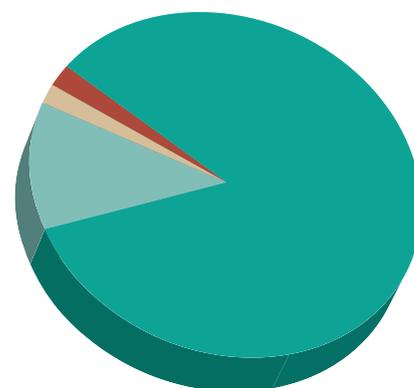
vivo kommt bei den Leserinnen und Lesern sehr gut an:

- 70 Prozent gaben an, **jede vivo-Ausgabe** zu lesen, rund ein

Viertel der Befragten liest **vivo** ab und zu. Knapp die Hälfte empfiehlt **vivo Freunden oder Bekannten**.

- Rund 84 Prozent finden die **vivo-Beiträge interessant**. 12 Prozent finden sie teilweise interessant.
- Die **beliebtesten Rubriken** sind **medizinische/wissenschaftliche Artikel** und **Tipps**, gefolgt von **Porträts von Betroffenen** und **Wohlfühlen**.
- Die **Gestaltung von vivo** gefällt über 90 Prozent der Leserinnen und Leser.
- **vivo online** steht nicht im Fokus des Interesses. Nur rund 10 Prozent der befragten Personen wären an zusätzlichen **Online-Artikeln** interessiert.

Finden Sie die Artikel von vivo interessant?



- Ja und eher ja / 84 %
- Teils, teils / 12 %
- Eher nein und nein / 2 %
- Keine Angaben / 2 %

