



vivo

BERATUNG
SCHLAFAPNOE KANN
AUCH BABYS BETREFFEN

WISSEN
QUIZ «LUNGE UND ATEM»:
TESTEN SIE IHR WISSEN!

UMGANG MIT KRANKHEIT
SPIELEN IST EIN
NATÜRLICHER MUNTERMACHEN

PORTRÄT

«VON MIR KÖNNT IHR
VIEL LERNEN»



Impressum

VIVO FRÜHLING 2025

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:
Michelle Gerig, Tamina Wicky,
Nadia Schawalder

Gestaltung

ventdouest.ch

Übersetzung

Textraplus AG, Pfäffikon SZ

Druck und Korrektorat

Stämpfli AG, Bern

Bilder

Titelseite und Seiten 4–7:

Sandra Stampfli,
fotografiestampfli.ch

Seiten 8/9:

Mirjam Andres und Rebecca Strässle

Seiten 10/11: Illustration

Jean-Christophe Froidevaux,
depositphoto:vectorMine

Seiten 12/13: Mirjam Andres

Seite 14/15: Alice Odermatt und iStock

Seite 17: Andrea Badrutt

Seite 18: appenzell.ch, Lugano Region/
Milo Zanecchia, Yvonne von Allmen,
Elio Schnarrenberger,

Übrige Bilder: iStock

Auflage: 53 500 Exemplare
(D: 29 500, F: 19 500, I: 4 500)

3 Vorwort

4 Porträt «Es gibt immer einen Weg.»

Simon Burkhalter leidet an Duchenne-Muskeldystrophie. Diese Krankheit bewirkt, dass seine Muskeln zunehmend schwinden. Inzwischen sind auch seine Atemmuskeln betroffen, sodass er Tag und Nacht beatmet werden muss. Trotzdem will er anderen Menschen Mut machen.

8 Beratung «Die Lungenliga kam mitten in der Nacht!»

Wenn Timothy schläft, überwacht ein Monitorgerät seine Sauerstoffsättigung. Dank der Dienstleistung der Lungenliga können junge Familien mit betroffenen Neugeborenen früher nach Hause.

10 Wissen Die Lunge und der Atem – testen Sie Ihr Wissen im Quiz!

Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Wenn wir atmen, strömt die Luft durch die Nase oder den Mund in die Luftröhre und von dort in die Lunge. Wissen Sie, was danach in der Lunge passiert?

12 Umgang mit Krankheit Team Timo

Timo (10) erlitt im Mutterleib eine Hirnblutung, die wichtige Hirnnerven schädigte. Im «Team Timo» waren alle, die es brauchte, damit Timo überlebt. Tanja Schärli von der Lungenliga gehörte dazu.

14 Wohlfühlen Spielen verbindet

Spielen lenkt uns ab und macht uns Freude. Wenn wir uns freuen, produziert das Gehirn Dopamin, ein Glückshormon. Spielpädagoge Hans Fluri ist überzeugt, dass Spielen das Wohlbefinden kranker Menschen positiv beeinflussen kann und Generationen verbindet.

16 Rezept Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller!

Das ausgewogene Sommergericht: Mit Käse überbackene Auberginenrouladen mit Nüssen, begleitet von roten Linsen oder Pasta.

17 Ausflugsstipp/Wettbewerb Ursprüngliches Tessin

Hoch über dem Lago di Lugano scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Gewinnen Sie eine Übernachtung im Swiss Historic & Garten Hotel Villa Carona.

18 Bewegung Raus ins Grüne!

Spazieren ist gesund. Lassen Sie sich inspirieren von vier leichten, schönen Wanderungen, die knapp zwei Stunden dauern und kaum – oder nur wenige – Höhenunterschiede aufweisen.

19 Übrigens Rauchfrei durch die Lehre

Das Programm «zackstark» motiviert Lernende, nikotinfrei zu bleiben. Sie verpflichten sich, während der Lehre weder zu rauchen, noch zu vaperen oder zu snusen. Der Lehrbetrieb unterstützt sie dabei.



Von Anfang an für Betroffene da

Diese Ausgabe von VIVO zeigt die Vielfalt der Dienstleistungen, welche die Lungenliga für Kinder und Jugendliche erbringt.

Dank medizinischer Fortschritte überleben heute mehr frühgeborene, schwerkranke oder behinderte Kinder. Dies führt unter anderem dazu, dass mehr Kinder mit einer Lungenerkrankung oder einer Atemschwäche auf Hilfsmittel angewiesen sind. Dazu gehören Geräte, die Sauerstoff erzeugen oder die Atmung unterstützen – oder diese sogar übernehmen. Dies zeigt die Titelgeschichte. Aufgrund seiner fortschreitenden Muskelerkrankung hat Simon nicht mehr ausreichend Kraft zum Atmen. Patientinnen und Patienten wie Simon können wir heute mit speziellen Geräten die Atmung erleichtern.

Das Beispiel von Timothy zeigt, wie wichtig es sein kann, Kinder mit einem ungenügenden Atemantrieb zu Hause mit einem Monitor zu überwachen. Die beeindruckende Geschichte von Timo ist ein drittes Paradebeispiel für die Hilfeleistungen der Lungenliga. Die Heimbetreuung von Kindern mit Trachealkanülen ist sehr aufwendig und braucht viel Expertise. Da kann die Lungenliga mit ihren qualifizierten Fachpersonen tatkräftig unterstützen.

Die Lungenliga übernimmt eine wichtige Rolle bei der Heimbetreuung von Kindern, die auf technische Hilfsmittel und spezielles Know-how angewiesen sind. Ich darf die Lungenliga bei der Weiterbildung unterstützen. Dabei instruieren wir Gesundheitsfachpersonen in der korrekten Anwendung der technischen Geräte. Die Lungenliga bleibt damit am Puls der Zeit, lungenkranke Kinder und ihre Eltern kompetent zu unterstützen.

Abschliessend danke ich der Lungenliga herzlich für den enormen Einsatz für die Volksinitiative «Kinder ohne Tabak». Leider wurde sie noch nicht gemäss Volkswillen umgesetzt. Umso wichtiger bleibt das weitere Engagement der Lungenliga für die Lungengesundheit unserer Kinder. ●



J. Hammer

Prof. em.
Dr. med Jürg Hammer

Konsiliararzt für Pneumologie
und Intensivmedizin Universitäts-
Kinderspital beider Basel (UKBB)
und Kinderspital Aarau (KSA)



«Von mir könnt ihr viel lernen»

Simon Burkhalter leidet an Duchenne-Muskeldystrophie. Diese Krankheit bewirkt, dass seine Muskeln zunehmend schwinden. Inzwischen sind auch seine Atemmuskeln betroffen, sodass er Tag und Nacht beatmet werden muss. Trotzdem will er anderen Mut machen.



Fotos: Sandra Stampfli
Text: Mirjam Andres

Der 37-jährige Simon Burkhalter, Patient der Lungenliga Bern, lebt in einem Alters- und Pflegeheim in Bern. «Die einzige Institution, die noch bereit war, mich aufzunehmen, weil ich jetzt rund um die Uhr auf Pflege und Beatmung angewiesen bin.»

Als die Erkrankung weniger weit fortgeschritten war, lebte Simon viele Jahre gemeinsam mit anderen Menschen mit verschiedenen Behinderungen im Mooshuus in Moosseedorf. An diese Lebensphase erinnert er sich gerne: «Das war eine tolle Zeit. Ich spielte während zehn Jahren mit meinen Kollegen Unihockey mit Rollstühlen. Wir waren richtig gut! Unsere Mannschaft nahm sogar an Turnieren teil», erzählt er mit strahlenden Augen. Immer das Positive sehen und das Beste aus der Situation machen: Diese Einstellung zieht sich wie ein roter Faden durch Simons Leben. Sobald sich sein körperlicher Zustand wieder verschlechtert, sucht er neue Hilfsmittel, um sich möglichst selbstständig bewegen zu können.

Die Diagnose war ein Schock

Die seltene Erkrankung Muskeldystrophie des Typs Duchenne (DMD) beginnt im Kleinkindalter mit einer Schwäche der Becken- und Oberschenkelmuskulatur. So war es auch bei Simon. Als

Kleinkind entwickelte er sich noch unauffällig. Er konnte mit dreizehn Monaten laufen und war «e hänzigs, ufgweggts Buschi», erzählt Simons Mutter Micheline Burkhalter (67) in ihrem Basler Dialekt. Als Simon drei Jahre alt war, empfahl ihr die Kindergärtnerin von Simons Bruder Thomas, Simons wackelnden Gang abzuklären. Nach vielen Untersuchungen und wochenlangem bangem Warten traf kurz vor Weihnachten die Diagnose ein: Duchenne. Fortschreitender Muskelschwund. Lebenserwartung 25 Jahre. Nicht heilbar. «Sie werden damit leben lernen», sagte der Arzt trocken. «Danach habe ich tagelang geweint», erzählt Micheline.

Die Spiritualität trägt

Für die Familie begannen schwierige Jahre. Freunde wandten sich ab. Die Ehe von Simons Eltern zerbrach. Micheline fühlte sich allein gelassen und überfordert. Simons Bruder lebte still im Schatten, bis er in der Pubertät aufbegehrte und zum Vater zog. In dieser Zeit war es manchmal Simon, der seine



Bis vor zwei Jahren war Simon noch so oft wie möglich allein unterwegs.

Mutter tröstete. Als sie einmal weinte, legte der vierjährige Simon seine Hand auf ihren Arm und sagte: «Mami, du bist nicht allein.» «So ist er», sagt sie. «Simon ist einfühlsam und bringt es auf den Punkt. Er wäre ein guter Psychotherapeut geworden.»

Heute sitzt eine quirlige, zierliche Frau mit strahlenden Augen vor mir. Wie hat Micheline das geschafft? «Wissen Sie, wenn man

ganz unten ist – und dort war ich –, ist auch dort ein Licht. Heute habe ich Vertrauen in das Leben. Nach dem Warum zu fragen, bringt nichts. Ich glaube, dass das Leben einem genau so viel zumutet, wie man ertragen kann. Alles, was Leben gibt und Leben nimmt, ist die Essenz. Und auf diese kommt es an. Ich meditiere täglich. Die Spiritualität trägt mich.»

Der Computer ist ein Segen

Der Elektrorollstuhl ermöglicht Simon, sich selbstständig zu bewegen. Schmunzelnd erzählt er vom Moment, als er als Neunjähriger das Gefährt erhielt. «Da raste ich laut hupend mit dem Rollstuhl in den Gängen des Schulheims herum, voll in die Kurven, dann eine Vollbremsung. In einem Jahr verbrauchte ich neun Reifen», lacht er. «Endlich konnte ich wie andere Buben die Sau herauslassen.»

Inzwischen ist Simons Bewegungshorizont kleiner geworden. Vor zwei Jahren besuchte er noch eigenständig seine Freunde in der

Stadt und ging an Rockkonzerte. Heute braucht er Hilfe, um das Gelände zu verlassen.

Aber wenn er von seinem Computer erzählt – vor allem vom Gamen –, leuchten

seine Augen fast wie bei der Geschichte mit der Rollstuhllalye. Heute tobt er sich bei Games wie Rocket League aus, ein Fußballspiel mit Autos, das er mit Freunden spielt. Weil er sehr gut Englisch spricht, hat er über das Gamen in der ganzen Welt Freundschaften geschlossen. Das Gamen habe ihn während der letzten Depression gerettet. «Es gibt immer wieder Phasen, in denen es schwierig ist, mir einzugestehen, dass etwas Weiteres nicht mehr

«Das Leben hat für mich immer noch einen Sinn. Dazu gehört, dass ich andere inspirieren will.»

Simon Burkhalter



«Wir sind nicht allein, und jede Erfahrung, die wir machen, hat etwas Positives», sagt Simons Mutter.

geht. Aber beim Spielen kann ich alles sein und überall hin.»

Der Kopf könnte alles

Der Kopf könnte alles, aber der Körper macht nicht mit. Das erlebte Simon auch in seiner Ausbildung. In den Jahren 2006 bis 2010 machte Simon eine Lehre zum eidg. dipl. Kaufmann im Schulungs- und Wohnheim Rossfeld in Bern. Die Lehre hat ihm riesigen Auftrieb gegeben. Dazu trug auch bei, dass er dort unerwartet

«Tief in mir drin bin ich ein Kämpfer, ich gebe nicht auf.»

Simon Burkhalter

Kollegen antraf, mit denen er Jahre vorher an einem Schullager teilgenommen hatte. Er erfuhr, dass es im Rossfeld eine Elektrorollstuhl-Hockeymannschaft gibt und er sein Hobby weiterverfolgen kann. Ein weiterer Grund für ihn, seine Ausbildung dort zu absolvieren. In der Mitte der Ausbildung fiel er in ein Burn-out. Er rappelte sich wieder auf und machte weiter. Einmal mehr. Noch nie habe jemand krankheitshalber so oft gefehlt und trotzdem einen so tollen

Abschluss gemacht, beschied ihm die Berufsbildnerin.

Die Endlichkeit kommt näher

Es ist selten, dass Duchenne-Betroffene so alt werden wie Simon. Er spricht offen darüber: «Die Lunge wird schwächer. Die Endlichkeit kommt näher», sagt er. Das letzte halbe Jahr sei besonders hart gewesen. «Ich war oft im Spital, einmal wegen einer Infektion in der Lunge, dann wegen Verdauungsproblemen. Nur mein starkes Herz hält mich noch am Leben. Tief in mir drin bin ich ein Kämpfer, ich gebe nicht auf.» Obwohl die Situation für



«Beim Spielen kann ich alles sein und überall hin.»



«Mit dem Thema Endlichkeit werden andere Menschen nicht so früh konfrontiert wie ich.»

Simons Bruder nicht einfach war, pflegen sie ein gute Beziehung. «Thomas hat mir viel geholfen und ist immer bei mir, wenn ich im Spital bin», betont Simon. Simon teilt die spirituelle Haltung seiner Mutter. Mit ihr kann er auch offen über das Ende sprechen. Sie sagt. «Klar, wird es hart. Aber wenn es so weit ist, ist es so weit. Feel free, sage ich Simon. Wegen mir musst du nicht bleiben.»

Das Leben hat einen Sinn

Warum ist es Simon wichtig, seine Geschichte zu erzählen? «Ich will den Menschen zeigen, dass man trotz allem ein gutes Leben führen kann. Von mir könnt ihr viel lernen: Es gibt Sachen, die wir nicht ändern können. Aber es gibt immer Möglichkeiten, die Situation zu verbessern. Ich war in meinem Leben schon so oft am Tiefpunkt, und doch habe ich immer wieder weitergemacht. Es gibt immer einen Weg. Das Leben hat für mich immer noch einen Sinn. Dazu gehört, dass ich andere inspirieren will. Das ist meine Art, wie ich noch etwas bewirken kann, und ich mache es gerne. ●



Duchenne-Muskeldystrophie

Duchenne (DMD) ist eine Form der Muskeldystrophie. Der Körper von Duchenne-Patienten kann kein Dystrophin bilden, ein wichtiges Protein, das die Muskeln brauchen, um richtig zu funktionieren. Die Krankheit ist fortschreitend – das bedeutet, dass sie deutlicher bemerkbar wird, je älter das Kind wird. Duchenne betrifft die Skelettmuskeln, die Atemmuskulatur und die Herzmuskulatur. Deshalb verursacht die Muskelschwäche im Laufe der Zeit Probleme bei der Bewegung, bei der Atmung, bei der Herzfunktion und bei der Nahrungsaufnahme.

Die Krankheit ist genetisch bedingt und bislang nicht heilbar. Mit der richtigen Behandlung können Betroffene über 30 Jahre alt werden. DMD betrifft etwa 1 von 5000 neugeborenen Jungen. Das Risiko, ein Mädchen mit DMD zu bekommen, ist äusserst gering – etwa 1 zu 50 Millionen.¹

Die Lungenliga

Die Langzeitbeatmung ist für die Verbesserung von Lebensqualität und das Überleben die wichtigste Therapie bei Duchenne. Sie hat zur Verlängerung der Lebenserwartung auf heute über 35 Jahre geführt. Die sogenannte nicht invasive Beatmung über eine Maske reduziert auch Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Atemwegsinfekte.²

Die Lungenliga Bern bietet Simon Burkhalter bei technischen Problemen mit dem Beatmungsgerät oder mit der Atemmaske rund um die Uhr Unterstützung.

1,2) <https://duchenneunddu.ch>



Der Monitor fährt auch im Veloanhänger mit

Überall wo Timothy schläft, überwacht ein Monitorgerät seine Sauerstoffsättigung. Wie seine Schwester und seine Mutter ist er von einer zentralen Schlafapnoe betroffen. Seine Mama Rebecca wurde als Baby deswegen noch mit Koffein behandelt.

Text: Mirjam Andres

Das tragische Ereignis hat das Leben von Rebecca Strässle (36) spürbar geprägt. Ihr Bruder ist im Alter von sieben Monaten an plötzlichem Kindstod gestorben. Wenn ein gesundes Kind im ersten Lebensjahr plötzlich stirbt, sprechen Ärztinnen und Ärzte vom plötzlichen Kindstod, dessen Ursachen bis heute nicht restlos aufgeklärt sind. Damit sich dieses Schicksal nicht wiederholt, wurde Rebecca nach ihrer Geburt gründlich untersucht. Das Ergebnis schaffte Klarheit: zentrale Schlafapnoe. Bei dieser erblich bedingten Störung vergisst das Atemzentrum im Gehirn, den Impuls zum Einatmen zu geben. Nach einem Jahr ist die Störung in der Regel herausgewachsen.

22 Espresso für ein Baby

Die Behandlung in den Achtziger-

jahren unterschied sich fundamental von den heutigen medizinischen Möglichkeiten. Rebecca erhielt als Baby zur Stimulation des Atems das Medikament Theophyllin. Diese Tropfen wirken enorm anregend, die Wirkung ist vergleichbar mit 22 Tassen Espresso. Dermassen aufgeputscht, schlief Rebecca als Baby im ersten Lebensjahr nur vier bis sechs Stunden pro 24 Stunden. «Wie hat meine Mutter das bloss geschafft?»

Bis zu sechs Atemaussetzer pro Stunde

Aufgrund der Familiengeschichte wurden Rebeccas Kinder Gemma und Timothy, heute vier und ein Jahr alt, nach der Geburt auf die Neonatologie verlegt. Auf dieser Station werden Neuge-



«Wir haben es geschafft, ich bin so dankbar.»
Rebecca Strässle mit Timothy

borene betreut, die besondere Überwachung und Therapie benötigen. Bei beiden Babys wurde anfänglich nichts Auffälliges entdeckt. Rebecca wollte zur Sicherheit trotzdem ein Monitorgerät zur Überwachung der Sauerstoffsättigung nach Hause nehmen. Der Befund der ersten Schlafuntersuchung (Polysomnografie) nach drei Monaten gab ihr

«Mit meiner Geschichte nehme ich kein Kind ohne Monitor nach Hause.»

Rebecca Strässle

Recht: Beide Kinder waren von der Störung betroffen. Bis zu sechs Atemaussetzer pro Stunde waren es bei Timothy.

Die Lungenliga kam mitten in der Nacht

«Wir sind enorm zufrieden mit der Betreuung durch die Lungenliga Bern», berichtet Rebecca. Einmal

habe der Monitor mitten in der Nacht nicht mehr funktioniert. «Nach dem Anruf auf die Hotline kam die Beraterin nachts um zwei Uhr mit einem neuen Gerät vorbei!» Einen solch unkomplizierten Service böten andere Anbieter nicht, erzählt sie. «Bei Gemma wurden wir noch nicht von der Lungenliga betreut. Da rückte der Anbieter nicht einmal um 20 Uhr aus, obwohl wir monatlich für ein Notfall-Abo gezahlt hatten.»

Nächte im Zweistundentakt

Bei Timothy kam noch ein Reflux dazu. Die Muttermilch kam immer wieder hoch, was zur Reizung seiner Luftröhre führte. «Eigentlich nichts Aussergewöhnliches, aber in diesem Fall erschwerend. Ich stand während des ersten halben Jahres nach der Geburt nachts fast alle anderthalb Stunden auf. Das war intensiv», erzählt Rebecca. Aber nun ist es überstanden: Timothy ist ein Jahr alt, die letzte Schlafuntersuchung war ohne Befund, die Störung ist ausgewachsen.



Das Monitoringgerät überwacht im Schlaf die Sauerstoffsättigung.



«Bei der Schlafuntersuchung sahen sie aus wie Mini-Astronauten.» (Rebecca Strässle)

Auch seine Schwester Gemma ist gesund und munter. Rebecca strahlt. Der süsse Knirps gluckst vergnügt in ihren Armen, als wäre nie etwas gewesen. ●

Zentrale Schlafapnoe bei Babys

Bei dieser Störung ist das Atemzentrum im Gehirn, das die Atmung reguliert, noch nicht vollständig ausgebildet. Die Babys atmen häufig eine Zeitlang regelmässig, dann treten Atempausen auf. Mit zunehmender Reife des Atemzentrums werden die Atemaussetzer seltener und hören im Alter von einem Jahr ganz auf.

Optimal versorgt zu Hause

Die Lungenliga sorgt dafür, dass Familien mit Neugeborenen und Kleinkindern, deren Lunge oder Atmung noch nicht voll funktionsfähig ist, optimal zu Hause betreut sind. Die Überwachung der Sauerstoffsättigung und die schnelle Erkennung von Atemnot ermöglichen eine rasche Anpassung der Therapie.

Die Lungenliga

- gibt das Monitoringsystem für die Überwachung der Sauerstoffsättigung und eine Sauerstoffquelle für zu Hause ab.
- instruiert die Familie vor ihrem Austritt aus dem Spital im Umgang mit den Geräten und besucht sie regelmässig zu Hause.
- ist bei technischen Problemen mit den Geräten Tag und Nacht für die Familien da.
- unterstützt die Eltern auf der psychologischen Ebene, indem sie ihnen Sicherheit geben kann.

[lungenliga.ch/sauerstoff-monitoring](https://www.lungenliga.ch/sauerstoff-monitoring)

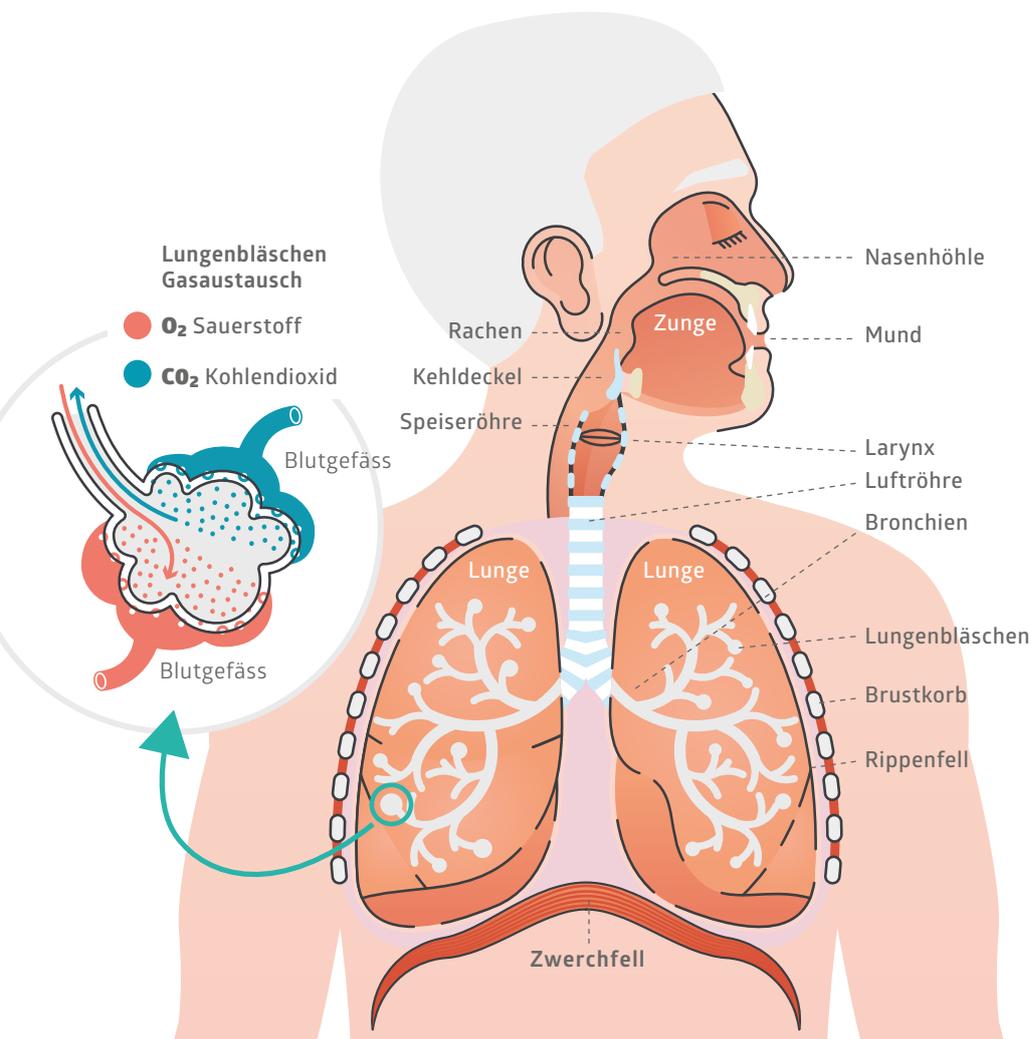


Die Lunge und der Atem

Testen Sie Ihr Wissen!

Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Wenn wir atmen, strömt die Luft durch die Nase oder den Mund in die Luftröhre und von dort in die Lunge. Wissen Sie, was danach in der Lunge passiert?

Text: Aurore Geenens und Mirjam Andres



1. Wie gelangt der Sauerstoff in unseren Körper?

- a) Mit den Lungen
- b) Durch den Magen
- c) Über die Haut

2. Was ist die wichtigste Aufgabe der Lunge?

- a) Nährstoffe transportieren
- b) Sauerstoff bereitstellen und Kohlendioxid ausscheiden
- c) Nahrung verdauen

3. Richtig oder falsch?

Die Lungen scheiden mit der Ausatmung Kohlendioxid aus.

4. Was sind Alveolen?

- a) Blutgefäße
- b) Lungenbläschen
- c) Bronchien

5. Wie viele Alveolen hat eine Lunge?

- a) 300 bis 400 Millionen
- b) 1 bis 2 Millionen
- c) 500 000 bis 750 000

6. Wann ist die Lunge nach der Geburt fertig ausgebildet?

- a) Nach 1 Monat
- b) Nach 1 Jahr
- c) Nach 5 Jahren

7. Welcher Muskel ist für die Atmung am wichtigsten?

- a) Der Oberschenkelmuskel
- b) Das Zwerchfell
- c) Die Zwischenrippenmuskeln

8. Kann man das Zwerchfell trainieren?

- a) Ja
- b) Nein

9. Sind der linke und der rechte Lungenflügel in Grösse und Form identisch?

- a) Richtig
- b) Falsch

10. Welcher Teil des Atmungssystems verhindert, dass die Nahrung während des Schluckens in die Lunge gelangt?

- a) Die Epiglottis (Kehldeckel)
- b) Die Luftröhre
- c) Der Kehlkopf



Atmen

Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert.
Jessica Braun,
 Goldmann

ANTWORTEN

| 1. a | 2. b | 3. Richtig | 4. b | 5. a
 | 6. c | 7. b | 8. a | 9. b | 10. a

1. Sauerstoff gelangt über die Lunge in den Körper.
2. Die Lunge versorgt unsere Zellen mit Sauerstoff und entfernt Kohlendioxid, ein Abfallprodukt des Körpers. Sobald der Sauerstoff in die Lunge gelangt, wird er über das Blut in alle Organe verteilt. Im Gegenzug wird das Kohlendioxid beim Ausatmen aus dem Körper gepresst.
3. Die Lunge entfernt das Kohlendioxid bei der Ausatmung.
4. Alveolen (Lungenbläschen) sind die kleinsten Verästelungen der Luftwege in der Lunge. In den Alveolen findet der Gasaustausch zwischen der Atemluft und dem Blutkreislauf statt. Der Sauerstoff tritt durch die dünnen Wände der Alveolen in den Blutkreislauf über und wird von roten Blutkörperchen aufgenommen.
5. Jeder Mensch besitzt in der Lunge etwa 300 bis 400 Millionen Alveolen. Sie werden von einem feinen Netz aus Blutgefässen umhüllt und bilden zusammen eine Fläche, die zwischen 80 und 120 Quadratmeter gross ist. Dies entspricht etwa der Grösse eines Fussballfeldes, wenn beide Lungen voll entfaltet wären.
6. Im Gegensatz zu vielen anderen Organen des Körpers ist die Lunge nach der Geburt noch nicht fertig ausgebildet. Mehr als 80 Prozent der Lungenbläschen wird erst nach der Geburt bis etwa zum 5. Lebensjahr gebildet.
7. Das Zwerchfell spielt die wichtigste Rolle beim Einatmen. Dieser Atemmuskel trennt die Brusthöhle vom Bauch. Die Ausatmung geschieht passiv, indem sich das Lungengewebe wieder elastisch zusammenzieht.
8. Ja, wir müssen regelmässig aktiv sein, damit dieser Muskel sich genügend anspannen und entspannen kann. Es ist wichtig, dass der Brustkorb weich bleibt, damit das Zwerchfell sich leicht bewegen kann. Yoga, Sport und physiotherapeutische Übungen können helfen, diese Flexibilität zu erhalten.
9. Der linke und der rechte Lungenflügel sind in Grösse und Form nicht identisch. Der linke Lungenflügel ist kleiner als der rechte, um Platz für das Herz zu schaffen.
10. Die Epiglottis ist ein kleiner Knorpellappen. Sie verhindert, dass die Nahrung beim Schlucken in die Lunge gelangt, indem sie die Öffnung der Luftröhre abdeckt. ●



Team Timo

Timo erlitt im Mutterleib eine Hirnstammblutung, die wichtige Hirnnerven schädigte. Im «Team Timo» waren alle, die es brauchte, damit Timo überlebt. Tanja Schärli von der Lungenliga gehörte dazu.

Text und Fotos: Mirjam Andres



Erst seit drei Jahren kann Timo durch Mund und Nase atmen.

Der zehnjährige Timo ist damit beschäftigt, mit seiner Lehrerin Fotos auszusuchen, als wir ihn in der Schule besuchen. Am Vorabend fand ein Kinderumzug statt. Timo ist noch immer aufgeregt und läuft begeistert durch die Gänge, um die Bilder vom Dru-

cker zu holen. Tanja Schärli staunt: «Unglaublich, wie er sich entwickelt hat!» Als Beraterin für Heimventilation bei der Lungenliga Zentralschweiz hat Tanja die Familie lange betreut. Dass uns Timo heute so fröhlich durch seine Schule führt, grenzt an ein Wunder. Sein Leben hing oft an einem seidenen Faden. «Timo ist ein Kämpfer», sagt seine Mutter Petra Studer. Als uns die fröhliche Luzernerin danach Timos Geschichte erzählt, steht fest: Auch sie ist eine Kämpferin.

Hirnstammblutung im Mutterleib

Petras Schwangerschaft verlief vorerst problemlos. Erst im siebten Monat tauchten Hinweise dafür auf, dass etwas nicht stimmt. Schliesslich kam Timo ein paar Wochen vor dem Geburtstermin mit einem geplanten Kaiserschnitt zur Welt. «Er war ein schönes Baby», erzählt Petra. «Zuerst dachten

wir, er sei gesund.» Doch Timos Zustand war fragil und er hatte eine schwache Lunge. Zudem konnte er nicht schlucken, sodass Flüssigkeiten in die Luftröhre gelangen, was lebensbedrohliche Folgen haben kann. Untersuchungen zeigten: Timo hatte bereits im Mutterleib eine Hirnstammblutung erlitten. Zehn von zwölf Hirnnerven waren beschädigt, die rechte Körperhälfte und die linke Gesichtshälfte gelähmt, was das Schlucken, Sprechen und Laufen fast unmöglich machte.

Atmen durch die Kanüle am Hals

Bald war klar, dass Timo nur überlebt, wenn seine Luftwege gesichert werden. Nach einem Luftröhrenschnitt wurde am Hals eine Trachealkanüle angebracht.

Fortan atmete Timo durch die Kanüle, statt durch Mund und Nase. Nach sieben Monaten konnte Timo endlich nach Hause. Leider nur kurz – es folgten

während über zwei Jahren Spitalaufenthalte, erzählt Petra: «Wir wussten oft nicht, ob er es schafft.» Zu Hause war es eine riesige Herausforderung, Timos Kanüle frei und sauber zu halten. Sie musste im Viertelstundentakt abgesaugt

«Ohne die Betreuung zu Hause wäre es nicht gegangen.»

Petra Studer



Heute gute Freundinnen: Timos Mutter Petra Studer und Tanja Schärli von der Lungenliga

werden, auch nachts. «Das konnten wir knapp stemmen dank der Kinderspitex Zentralschweiz und der Familie – und Tanja», betont Petra.

«Die Lungenliga hörte uns endlich zu»

«Der erste Lieferant hat uns die Geräte in die Klinik gestellt und liess uns damit allein. Aber wie soll ich eine Sauerstoffflasche auffüllen gehen, wenn wir sie gerade dringend brauchen? Was machen wir bei Stromausfall? Ich musste auf den Notfall, als das lebenswichtige Absauggerät ausstieg. Solche Szenarien haben mir mehr Angst gemacht als die Diagnose», sagt Petra. In der Verzweiflung kontaktierte sie die Lungenliga. «Endlich hat uns jemand zugehört. Dank ihrer medizinischen Kenntnisse wusste Tanja genau, was für den Notfall wichtig ist und was uns das Leben erträglich macht. Sie hat mich als Mami wahrgenommen und auch als Fachfrau, die ihr Kind pflegt. Sie hat abgeklärt, die notwendigen Geräte beschafft und die Abklärungen mit den Versicherungen übernommen», schwärmt Petra. «Timos Zimmer glich einer kleinen

Intensivstation. Dank Tanja konnten wir ein Kind daheim pflegen, das rund um die Uhr Betreuung braucht, auch im Notfall.»

Mit fünf Jahren lernte Timo laufen. Im Jahr 2021 hörte man erstmals Timos Stimme, er lernte durch Nase und Mund zu atmen – und zu schlucken. Die Kanüle konnte entfernt werden. Heute besucht er tagsüber die Sonderschule, abends und am Wochenende ist er zu Hause. «Wir freuen uns, dass es Timo so gut geht – gegen jede Prognose ein kleines medizinisches Wunder», strahlt Petra.

Eine besondere Freundschaft

Tanja arbeitet in der Zwischenzeit als Fachverantwortliche CPAP und Heimventilation bei der Lungenliga Aargau. Die beiden Frauen sind in Kontakt geblieben. «Sympathisch waren wir uns immer. Aber die Beziehung war vorher rein professionell.» Heute sind sie gut befreundet. Und freuen sich über Timos Fortschritte. ●



Timo im Schulheim Rodtegg in Luzern

Kinder mit Geburtsgebrechen

Sind Beeinträchtigungen der Gesundheit schon bei der Geburt vorhanden, nennt man dies Geburtsgebrechen. Die betroffenen Kinder benötigen spezifische, individuell angepasste medizinische Geräte und Hilfsmittel.

Die Lungenliga

- stellt medizinische Hilfsmittel und Verbrauchsmaterialien zur Verfügung, die den Kindern das Atmen erleichtern;
- instruiert die Familien oder Bezugspersonen zur Handhabung der Geräte und ist für die Angehörigen rund um die Uhr erreichbar;
- unterstützt und berät die Eltern bei technischen, medizinischen und finanziellen Anliegen.



«Spielen ist ein natürlicher Muntermacher»

Spielen ist nicht nur für Kinder wichtig. Spielpädagogin Hans Fluri ist überzeugt, dass Spielen auch das Wohlbefinden kranker Menschen positiv beeinflusst und Generationen verbindet.

Spielen ist instinktiv in uns Menschen angelegt. Für die Entwicklung der Kinder ist Spielen enorm wichtig. Kinder lernen ihre Umwelt durch ein neugieriges und kreatives Spiel kennen. Auch für Erwachsene ist Spielen nicht nutzloser Zeitvertrieb, sagt Hans Fluri, Leiter der Spielakademie in Brienz.

Hans Fluri, warum ist Spielen auch für Erwachsene wichtig?

Spielen heisst, offen sein, im Moment leben und gleichzeitig offen bleiben für das, was kommt. Beim Spielen spielt der Zufall mit. Wir können den Verlauf nicht planen, sondern müssen immer wie-

der neue Lösungen suchen. Dabei bilden sich im Gehirn wertvolle Netzwerke. Ich sage immer: Locker sein, aber nicht lockerlassen! Gib dem Zufall eine Chance!

«Spielen schenkt Momente der Lebendigkeit, der Ablenkung und der Freude.»

Hans Fluri

Je besser uns dies beim Spielen gelingt, desto beweglicher und «verspielter» können wir auf Herausforderungen im Alltag reagieren. Spielen hilft uns, Situationen ent-

spannter, aber aktiv anzugehen, statt zu erstarren.

Ist Spielen gesund?

Spielen lenkt uns ab und macht uns Freude. Wenn wir uns freuen, produziert das Gehirn Dopamin, ein Glückshormon. Dieses hebt

«Die Sorgen kommen früh genug zurück.»
(Hans Fluri)

unsere Stimmung und unsere Antriebskraft. Spielen ist deshalb gesund und kann uns – jedenfalls für den Moment – etwas glücklich machen. Wenn uns die Sorgen später wieder einholen, sind wir durch die Spielerfahrung vielleicht ein bisschen entspannter. Deshalb ist Spielen ein natürlicher Muntermacher.

Hilft Spielen auch kranken Menschen?

Wenn wir in einer herausfordernden Situation sind – vielleicht weil wir Schmerzen haben –, fokussieren wir oft auf das Defizit. Da hilft es, ein paar Minuten oder Stunden nicht an das zu denken, was uns quält. Spielen schenkt Menschen, die durch Krankheiten beeinträch-



Teilnehmerinnen der Luftholtage in Gunten testen das Jass-ABC.



«Spielen ist der Kitt zwischen den Generationen.» (Hans Fluri)

tigt sind, Momente der Lebendigkeit, der Ablenkung und der Freude. Beim Spielen vergessen wir das Leiden, weil wir in den Moment vertieft sind. Es bietet uns eine wunderbare Gelegenheit, uns auf das zu konzentrieren, was wir noch gut können. Und das tut uns gut.

Sie sind ein Jassfan, warum?

Etwas vom Wichtigsten im Leben ist es, dass wir zusammen vergnügte Zeit verbringen. Spielen verbindet. Spielen ist der Kitt zwischen den Generationen. So wie wir zusammen essen, trinken und singen, sollten wir auch

miteinander spielen. Jassen ist auch ein gutes Mittel gegen Einsamkeit, weil es Menschen verbindet. Alle sollten jassen lernen. Dieses Spiel wird seit über 200 Jahren in der Schweiz gespielt. Ich erachte es als die Pflicht der älteren Generationen, das Jassvirus weiterzugeben. Spielfreude ist ansteckend. Kürzlich hat mir eine ältere Frau gesagt: «Das interessiert die Jungen doch nicht.» Diese Haltung finde ich jammerschade. Sobald eine Spielgeneration wegfällt, ist es vorbei. Dann stirbt eine wertvolle Form des Zusammenseins. Deshalb: Lehrt eure Kinder und Grosskinder jassen! ●

Film-Tipp



«Einstein», Die Macht des Spielens



Play SRF

Für die Spielideen wurden wir geduldig beraten im Spielhimmel in Solothurn: spielhimmel.ch

Spielideen

Spiele, die in jedem Alter Spass machen. Zu zweit, zu dritt oder zu viert.

Jass-ABC

Ein Jass-Set für fünf Generationen

Es ist nie zu spät, jassen zu lernen. Sie werden Schritt für Schritt an das beliebteste Kartenspiel der Schweiz herangeführt. Sie erfahren, wie jede Jasskarte heisst, welchen Wert sie hat, wie die gewonnen Punkte korrekt aufgeschrieben werden. Die einzelnen Schritte üben Sie mit einfachen Kartenspielen, die sie direkt zum Schieber-Jass führen. Am Schluss werden Sie auch weitere Jassarten wie Differenzler spielen können und sind bereit für die erste Jassrunde!



Qwixx

Dynamisches Würfelspiel für 2-4 Personen ab 8 Jahren

Qwixx ist in zwei Minuten erklärt und spannend bis zum Schluss. Je mehr Zahlen man auf dem eigenen Block ankreuzt, desto mehr Punkte gibt es dafür.



Paletto

Ein kunterbunter Denksport für 2-3 Personen ab 8 Jahren

Paletto ist schnell gelernt. Auf dem Brett stehen Murmeln in sechs Farben. Wer besitzt am Ende alle Murmeln einer Farbe oder nimmt die letzte vom Brett?



Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller!

Dieses einfache und ausgewogene Sommergericht zaubert mediterranen Flair auf Ihren Tisch: mit Käse überbackene Auberginenrouladen mit Nüssen, begleitet von roten Linsen oder Pasta.



Auberginenrouladen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten

- 2 Auberginen (ca. 500 Gramm)
- 180–300 g rote Linsen oder Vollkornteigwaren
- 70 g geriebener Mozzarella
- Basilikumblätter

Füllung

- 180 g Haselnüsse gemahlen
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Sbrinz gerieben
- 1 dl Halbrahm
- 30 g frischer Spinat
- Pfeffer

Tomatensauce

- Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gehackte Tomaten
- Salz (nicht zu viel)
- Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Auberginen der Länge nach in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden, beide Seiten leicht salzen und etwa 15 Minuten entwässern lassen. Danach die Auberginenscheiben mit Haushaltspapier

leicht abtupfen. In der Pfanne 1–2 Kochlöffel Rapsöl erhitzen. Die Scheiben auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten, auf die Seite stellen.

3. **Tomatensauce:** Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 Kochlöffel Rapsöl erhitzen und kurz den Knoblauch darin anbraten. Die gehackten Tomaten hinzufügen und die Sauce 10 Minuten einköcheln lassen. Salzen und pfeffern. Die Tomatensauce in eine Gratinform füllen.
4. **Füllung:** Spinat und Knoblauch hacken. Alle Zutaten für die Füllung vermengen.
5. Wasser aufkochen, leicht salzen und darin rote Linsen oder Vollkornpasta kochen.
6. Auf jede Auberginenscheibe 2 Kaffeelöffel der Füllung geben und einrollen. Die Rollen mit der offenen Seite nach unten auf die Tomatensauce legen.
7. Mozzarella über die Rollen streuen und 15 Minuten im Ofen überbacken.
8. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

E Guete!

Das Rezept wird uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von den Ernährungsberaterinnen der Lungenliga Neuchâtel.

Ursprüngliches Tessin

Entdecken Sie die ursprüngliche Schönheit des Luganese.

Carona, ein malerisches Künstlerdorf, hoch über dem Lago di Lugano, bietet eine ideale Gelegenheit, der Hektik zu entfliehen. Umgeben von Kastanienwäldern und mit beeindruckenden Ausblicken auf den Monte Generoso und den Luganersee, lädt die Region zum Entdecken ein.

Im 62000 Quadratmeter grossen botanischen Garten San Grato gedeiht die grösste Sammlung an Azaleen, Rhododendren und Nadelbäumen der insubrischen Region. In Carona finden Sie auch schöne Wanderwege in herrlichen Kastanienwäldern. Ein breiter und eben verlaufender Weg führt in einer Stunde durch die Wälder zur Alpe Vicania.

Carona ist berühmt für seine Bildhauer und Architekten, die ihre Kunstwerke in Wohnhäusern und Kirchen verewigt haben. Auch die Künstlerin Meret Oppenheim fand in Carona einen Ort der Geborgenheit. Nach ihren Plänen wurde die Casa Costanza umgebaut, die sie mit selbst entworfenen Möbeln zu einem bewohnbaren Gesamtkunstwerk machte, das bis heute unverändert erhalten geblieben ist. Wer sich für Literatur interessiert, kann das Hermann-Hesse-Museum in Montagnola besuchen, das von Carona aus in 30 Autominuten erreichbar ist.

Mehr Informationen:
carona-tourism.ch

Hoch über dem Lago di Lugano scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.

Sauerstoff-Tankstellen

An 32 Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der ganzen Schweiz können lungenkranke Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen.

Ermöglicht wird dieser Service durch Spendengelder und Beiträge der beteiligten Firmen.

Im Kanton Tessin gibt es Sauerstoff-Tankstellen in Bellinzona, Locarno und Lugano.

Adresse der Sauerstoff-Tankstelle in Lugano:

Via Pietro Capelli 2
6962 Viganello

lungenliga.ch/tankstellen

WETTBEWERB

Romantisch, herzlich und persönlich: Das Swiss Historic & Garten Hotel Villa Carona spendiert im 200 Jahre alten Patrizierhaus eine Übernachtung mit Frühstück für zwei Personen. villacarona.ch
Schicken Sie uns bis **30. Mai 2025** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an vivo@lung.ch oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, VIVO-Wettbewerb, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen mit Ausnahme der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga sowie der mitwirkenden Agenturen und Lieferanten und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Name des Gewinners, der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Eine Übernachtung im Hotel Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden am Hallwilersee gewinnt Beatus Zumstein aus St. Gallen. Herzliche Gratulation!





Raus ins Grüne!

Vier leichte, nicht alltägliche Wanderungen, die knapp zwei Stunden dauern und kaum – oder nur wenige – Höhenunterschiede aufweisen.



© appenzell.ch

Barfuss durchs Appenzellerland

Der Barfussweg mit Holzschnitzeln, Kneipp-Bädern, weichen Wiesen, Moos und Schlamm eignet sich für die ganze Familie. Von Jakobsbad nach Gontenbad (oder umgekehrt) brauchen Sie mit oder ohne Schuhe etwa eineinhalb Stunden.

appenzell.ch



© Lugano Region / Milo Zanecchia

Sentiero di Gandria

Ein wunderschöner Uferweg mit Sicht auf Luganersee und umliegende Berge führt von Castagnola nach Gandria, einem malerischen Tessiner Dorf. Wer noch gut zu Fuss ist, kann den Umweg über den höher gelegenen «Parco degli ulivi» machen, einen Park mit uralten Olivenbäumen.

ticinotopten.ch/de/wanderungen/gandria-weg



© Ivonne von Allmen

Froschparadies im Vogelmoos

Dort ist gerade ein Grasfrosch vom Seerosenblatt ins Wasser gesprungen. Schauen Sie, schon bald lässt er sich wieder an die Oberfläche treiben. Das Vogelmoos bei Neudorf LU ist ein national bedeutendes Laichgebiet für Amphibien. Hier können Sie staunen und mit der Natur eins werden.

vogelmoos.ch



© Elio Schwarzenberger

Jaunbachschlucht

Die schattige Jaunbachschlucht im Kanton Freiburg eignet sich besonders für einen Ausflug an heißen Tagen. Es ist eine einfache Wanderung, die weniger als zwei Stunden dauert und kaum Höhenunterschiede aufweist. Am Ende der Schlucht angekommen, geniessen Sie die Aussicht auf den Stausee von Montsalvens.

randofacile.ch



Rauchfrei durch die Lehre

Das Präventionsprojekt «zackstark» motiviert Lernende, nikotinfrei zu bleiben. Sie verpflichten sich, während der Lehre weder zu rauchen, noch zu vaperen oder zu snusen. Der Lehrbetrieb unterstützt sie dabei. Bereits 650 Betriebe nehmen teil. In einer Befragung haben 1300 Lernende das Präventionsprojekt bewertet – das Ergebnis ist beeindruckend: 99% der Lernenden würden «zackstark» weiterempfehlen. Die Befragung zeigt auch deutlich: «zackstark» ist besonders wertvoll für Lernende, die noch nicht rauchen, vaperen oder snusen. Daher ist es entscheidend, von Anfang an zu motivieren und zu unterstützen, um gar nicht erst damit zu beginnen.

«zackstark – rauchfrei durch die Lehre» wurde 2017 von der Lungenliga Aargau lanciert und wird inzwischen in zehn Kantonen angeboten. «Durch den Verzicht auf Nikotin stärken die Lernenden einerseits ihre Gesundheit, und wir als Betrieb haben den Vorteil, dass sich unsere Bewohnenden und Angehörigen nicht durch den Rauchgeruch gestört fühlen», sagt Isabelle Beyeler, Berufsbildungsverantwortliche Domicil Wohnheim Belp. Betriebe können sich gratis anmelden: zackstark.ch



Erfahrungen austauschen

Gesellige Momente geniessen

Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft, sich mit einer Krankheit weniger allein zu fühlen. Im Selbsthilfeverein «COPD – Sauerstoffpatienten» sind nicht nur COPD-Patienten willkommen, sondern alle, die unter Atemwegsproblemen leiden. Der Verein mit Sitz in Amsteg organisiert Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge und ungezwungene Plaudertreffen wie das jährlich stattfindende Glacé-Essen. Es geht vor allem darum, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen sowie mitbetroffene Angehörige zu unterstützen. Der Verein freut sich auf neue Mitglieder in der Deutschschweiz: copd-sauerstoffpatienten.ch



Pflegende Angehörige

Tägliche Hingabe

Angehörige von erkrankten Personen leisten viel. Sie übernehmen grösstenteils die Pflege sowie Betreuung kranker und pflegebedürftiger Menschen. Aber auch Angehörige können an ihre Grenzen kommen. Um selbst gesund zu bleiben, brauchen sie Verschnaufpausen oder den Austausch mit anderen Angehörigen. Wo kann ich anknöpfen, wenn ich Unterstützung suche? Hier finden Sie Adressen zu verschiedenen Organisationen und Angeboten:

lungenliga.ch/angehoerige



Wenn ich nicht mehr bin

Zu Lebzeiten alles ordnen

Ein Testament schreiben, ist ein emotionales und umfangreiches Thema. Die meisten Menschen fühlen sich erleichtert, wenn sie zu Lebzeiten alles geordnet haben. Das Testament ist ein wichtiger Bestandteil dieses Ordnen: Sie bestimmen im Rahmen der gesetzlichen Regelungen, was mit dem passiert, was Sie in Ihrem Leben erschaffen haben. Unser Pflichtteilrechner hilft Ihnen, sich eine erste Übersicht über Ihre Rechte und Pflichten zu verschaffen:

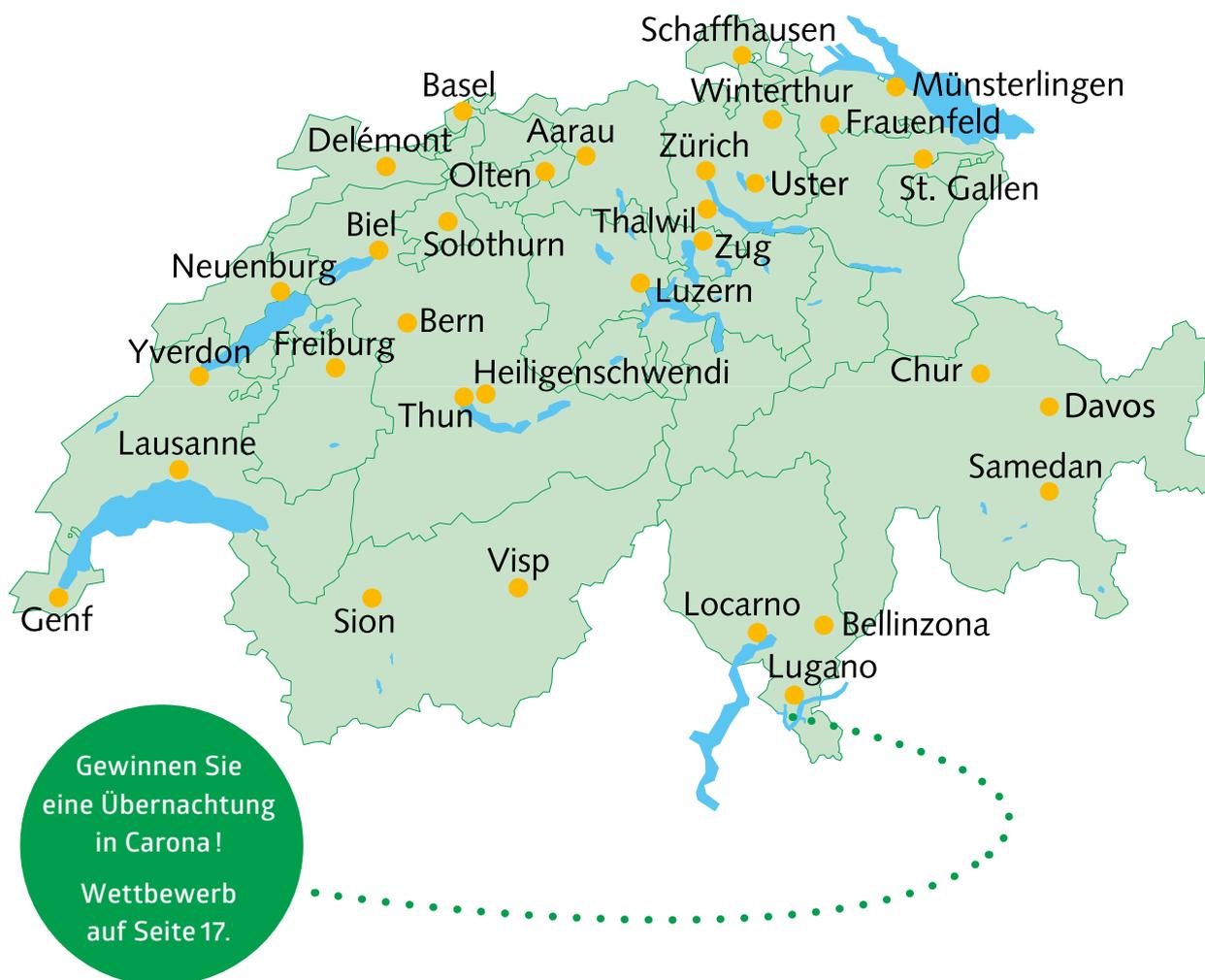
lungenliga.ch/testament

Sie können uns auch anrufen. Wir sind für Sie da: 031 378 20 39

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.

lungenliga.ch/tankstellen



Lungenliga Schweiz
Sägestrasse 79
3098 Köniz

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

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



gedruckt in der
schweiz