

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

# zürch'air

Frühling 2019 · Zum guten Glück

Achtung, fertig, 111! <sup>6</sup> / Der LuftiBus fährt  
für IBM durch die Schweiz <sup>16</sup> /

In (fast) aller Munde – E-Zigaretten <sup>22</sup> /

Hedy Gnehm, Lebenskünstlerin mit  
Leichtigkeit <sup>24</sup>



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

*seit 111 Jahren*

## Glück - was bedeutet es für dich?

«Wenn mein Enkel Tristan bei mir ist - er lässt mich die COPD fast vergessen. Glücklich macht mich auch mein Partner, der immer da ist für mich. Das gilt auch für meine Familie. Und zu guter Letzt: Glück ist für mich auch, wenn bei meiner Arbeit alle Mannen mit den Lastwagen ohne Unfall wieder von ihrer Tour zurückkommen.»

Jacqueline Fisler, Patientin LUNGE ZÜRICH

«An einem schönen Herbsttag durch die Wälder streifen und Pilze suchen. Die Kombination aus «den Kopf lüften» und dem Fokus auf die möglichen Pilze am Boden, die frische Luft, die Düfte und Geräusche des Waldes und das Lichtspiel der Sonnenstrahlen in den Baumwipfeln sind für mich Erholung pur und erfüllen mich mit Zufriedenheit und Glück.»

Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH



Liebe Leserinnen und Leser

Zum Glück halten Sie die neueste Ausgabe des zürch'air in den Händen. Es bedeutet, dass Sie leben, dass Sie atmen, sehen, lesen und verstehen können. Ist das bereits Glück? Was ist Glück?

Der römische Philosoph und Schriftsteller Seneca sagte im ersten Jahrhundert nach Christi, dass wir alle nach dem Glück und einem erfüllten Leben streben. Möglicherweise bedeutet für jeden etwas anderes Glück und Glücklichein. Auch die Zeit, in der wir leben, bestimmt, was der Mensch unter Glück versteht. Was genau uns Menschen glücklich machen kann, wurde vielfach erforscht. In diesem Magazin erläutert uns der Glücksforscher Bruno S. Frey, was glücklich machen kann. Für mich persönlich sind es oft kleine, nebensächliche Dinge, die mich glücklich machen: ein herzhaftes Kinderlachen, die blühenden Obstbäume im Frühling, welche einen Neuanfang ankündigen, der Anblick einer Mutter mit ihrem Neugeborenen im Arm, schneebedeckte Berggipfel unter strahlend blauem Himmel und natürlich zusammensein mit Freunden und Familie.

Wir von LUNGE ZÜRICH dürfen uns auch glücklich schätzen, denn wir feiern das 111-jährige Bestehen. In dieser langen Zeit haben wir viel erlebt, vieles auf die Beine gestellt und viele Menschen, die mit ihrer Gesundheit weniger Glück hatten und haben, unterstützen können. Lesen Sie in dieser Ausgabe neben dem spannenden Interview mit dem Glücksforscher, was wir alles im Jubeljahr 2019 vorhaben.

Es bleibt mir somit nichts Anderes und Schöneres übrig, als Ihnen viel Glück zu wünschen. Es wird Sie sicher finden. Sie müssen nur genau hinschauen.

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk  
Präsident

## Inhalt

4	Wie die Zeit vergeht
6	Achtung, fertig, 111!
8	Zum guten Glück!
13	Sauerstoff: stationär oder mobil, gasförmig oder flüssig?
16	Der LuftiBus fährt für IBM durch die Schweiz
20	Hatschi! - Gesundheit!
22	In (fast) aller Munde - E-Zigaretten
24	Hedy Gnehm, Lebenskünstlerin mit Leichtigkeit
28	Gemüse-Frittata mit Ricotta
29	Wir sind LUNGE ZÜRICH
30	Rätsel

*seit 111 Jahren*

# Wie die Zeit vergeht

Von der Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose über den ersten LuftiBus-Einsatz bis zur Durchsetzung einer richtungsweisenden Volksinitiative - in 111 Jahren ist so einiges passiert, sehen Sie selbst!

## 1908

### Gründung der Liga

In der Schweiz starben zwischen 1850 und 1950 tausende Menschen an Tuberkulose. 1908 initiierte ein gemeinnütziger Frauenverein die Gründung einer kantonalen Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose. Die Liga setzte sich unter anderem für Aufklärung und Prävention rund um die Krankheit ein: So eröffnete sie zum Beispiel eine Waldschule für rund 50 tuberkulosegefährdete Kinder sowie eine Arbeitsheilstätte für Tuberkulosekranke.



## 1933

### Kampf gegen Tuberkulose

Durch die Arbeit der Liga, Ärzteschaft und der Behörden konnte die Tuberkulosesterblichkeit im Kanton Zürich bis 1933 um 50 Prozent reduziert werden. Nach dem Zweiten Weltkrieg verstärkte die Liga ihre Tuberkulosearbeit nochmals. Sie organisierte Schirmbildaktionen, bei denen die Zürcherinnen und Zürcher auf Tuberkulose durchleuchtet wurden, und führte im ganzen Kanton insgesamt 50 000 Schutzimpfungen gegen die Tuberkulose durch.

## 1973

### Neue Aufgaben und Räumlichkeiten

1973 entschied die Liga, das Aufgabenspektrum auf nicht-tuberkulöse Lungenkrankheiten auszuweiten. Darauf folgte der Aufbau eines Apparatedienstes zur Vermietung, Instruktion und Wartung von Inhalations- und Beatmungsgeräten. 1982 bezog die kantonale Liga den Geschäftssitz an der Wilfriedstrasse 7, welcher noch heute eine Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH ist.



## 1991

### Die Geburtsstunde des LuftiBus

Aufgrund des starken Tuberkulose-Rückgangs reorganisierte die Liga ihre Tuberkulose-Abteilung neu und richtete an der Wilfriedstrasse das noch heute bestehende Tuberkulose-Zentrum ein. Zeitgleich übernahm sie mit der Vermietung von CPAP-Geräten neue Aufgaben. Auch im Bereich der Prävention wurden neue Akzente gesetzt: Im Jahr 1991 lancierte die Liga mit dem LuftiBus einen Lungentest- und Informationsbus, der seither in allen Gemeinden, bei Firmen sowie an öffentlichen Anlässen in der ganzen Schweiz unterwegs ist.



## 2006-heute

### Hilft. Informiert. Wirkt.

Im Jahr 2006 lancierte die Liga die Volksinitiative zum Schutz vor Passivrauchen, die rauchfreie Gastronomiebetriebe im ganzen Kanton Zürich verlangte. In der Volksabstimmung wurde die Initiative vom Zürcher Stimmvolk deutlich angenommen. 2011 wurde der Name zu LUNGE ZÜRICH geändert, was ein neues und frisches Auftreten unter dem Motto «Hilft. Informiert. Wirkt.» mit sich brachte. Mit dieser Geschichte und diesem Gedankengut feiert LUNGE ZÜRICH im Jahr 2019 das 111-Jahre-Jubiläum und freut sich auf spannende Begegnungen und ereignisreiche Jubiläumsaktivitäten.



# Achtung, fertig, 111!

LUNGE ZÜRICH setzt sich für die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen und die Früherkennung und Prävention von Lungenerkrankungen ein. 2019 feiert der Verein das 111-jährige Bestehen mit der gesamten Zürcher Bevölkerung und lanciert spezielle Aktivitäten wie «Atemlos - Die Show», den Sponsorenlauf «LungRun» und eine Jubiläumsfeier mit der Vergabe des ersten Pflege-Awards.

Text Lisa Altorfer

Der Startschuss für das Jubiläumsjahr von LUNGE ZÜRICH ist gefallen – und zwar mit viel Humor, Musik und Theater: Seit Mitte April ist «Atemlos – Die Show» mit Stefan Büsser und Helga Schneider auf Tour durch den Kanton Zürich. Mit dem «LungRun», einem Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder, wird es im August sportlicher. Als krönender Abschluss stossen wir an der Jubiläumsfeier im November auf 111 Jahre LUNGE ZÜRICH an. Feiern Sie mit uns diesen speziellen Geburtstag, wir freuen uns auf Sie!

## **On Tour: «Atemlos – Die Show»**

Der Auftakt für «Atemlos – Die Show» fand am 16. April 2019 mit der Premiere im Casinotheater Winterthur statt. In den Monaten April und Mai begeistern schillernde Namen wie Stefan Büsser und Helga Schneider sowie Künstler des Animationstheaters «Harul's Comedy» mit einem surrealen Trip durch die Lunge: Ein geheimes futuristisches Forschungsteam blickt satirisch auf 111 Jahre LUNGE ZÜRICH zurück und schlägt neue, unkonventionelle Lösungen vor. Die Zuschauer begleiten das genial-verrückte Team bei seinen absurden Versuchen, Lunge und Luft zu schützen. Mit «Atemlos – Die Show» tourt LUNGE ZÜRICH durch den ganzen Kanton und verändert während gut 14 Aufführungen die Perspektiven. Live, musikalisch, filmisch und im Talk thematisieren die Darsteller das, was alle angeht: die Lunge und Luft.

## **«LungRun» – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder**

Eine chronische Erkrankung bedarf einer guten medizinischen Versorgung sowie starker Unterstützung im Alltag. Insbesondere Familien mit einem chronisch kranken Kind sind oft auf aussenstehende Hilfe angewiesen, um alles unter einen Hut zu bringen. Ebenso muss die Therapie von lungenkranken Kindern durch spezifische Forschung immer wieder weiterentwickelt werden. Damit betroffene Familien die benötigte Hilfe erhalten und entsprechende Projekte unterstützt werden können, lanciert LUNGE ZÜRICH am 24. August 2019 den «LungRun» – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder. Unter anderem werden die Stiftung für das lungenkranke Kind ([www.stiftung-luki.ch](http://www.stiftung-luki.ch)) sowie Forschungsprojekte des Kinderspitals Zürich berücksichtigt. «Jeder Franken zählt im Kampf gegen Lungenerkrankungen und bei der Linderung von Symptomen – insbesondere bei Kindern, die ihrem Schicksal ausgeliefert sind», erklärt Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH und Mitglied des Stiftungsrates der Stiftung für das lungenkranke Kind.

Ganz nach dem Jubiläumsmotto können die Teilnehmenden während 111 Minuten in Teams oder einzeln sprinten, laufen oder marschieren – jede Person leistet den Einsatz, wozu sie in der Lage ist. Mithilfe von persönlichen Sponsoren sammeln die Läuferinnen und Läufer Geld, um die Situation von

Familien mit einem lungenkranken Kind zu verbessern. Ihre Sponsoren unterstützen sie mit einem Beitrag pro gelaufener Runde oder mit einem Fixbetrag.

### Jubiläumsfeier mit Vergabe des ersten Pflege-Awards

Podiumsdiskussionen, Vorträge, musikalische Darbietungen und Austausch mit Fachpersonen aus dem Bereich der Lungengesundheit: Mit einem Patientenanlass feiert LUNGE ZÜRICH das Jubiläum am 30. November 2019 mit der Bevölkerung und vermittelt gleichzeitig Informationen sowie Tipps im Umgang mit und in der Prävention von Lungenkrankheiten.

Während der Jubiläumsfeier von LUNGE ZÜRICH wird zudem der erste Pflege-Award im Bereich der Pflege von lungenkranken Patienten verliehen. Der von LUNGE ZÜRICH neu initiierte Pflege-Award soll einen Anreiz für innovative und herausragende Forschungsprojekte im Bereich der Pflege, Betreuung und Rehabilitation von lungenkranken Patienten schaffen.

## Hilft. Informiert. Wirkt.

Diese drei Worte beschreiben die Dienstleistungen und Aktivitäten von LUNGE ZÜRICH:

- LUNGE ZÜRICH hilft lungenkranken Menschen.
- LUNGE ZÜRICH informiert rund um Lunge und Luft.
- LUNGE ZÜRICH wirkt mit diversen Projekten präventiv.

LUNGE ZÜRICH ist für die Zürcher Bevölkerung da – egal ob Fragen zur Lungengesundheit bestehen, Informationen zum Rauchstopp benötigt werden, ein Lungenfunktionstest durchgeführt werden soll oder Beratungs- und Betreuungsleistungen bei Schlafapnoe oder Lungenkrankheiten wie COPD beansprucht werden. Für die Themen gesunde Lungen und saubere Luft ist LUNGE ZÜRICH der Ansprechpartner und betreut über 12 000 Menschen mit Lungenkrankheiten im Kanton Zürich. Der persönliche Kontakt und die Berücksichtigung individueller Situationen liegt LUNGE ZÜRICH besonders am Herzen. Dank der langjährigen Erfahrung, der Fachkompetenz der Mitarbeitenden und der breiten Vernetzung im Gesundheitswesen garantiert der Verein eine hohe Angebots-Qualität. Als eine von 19 kantonalen Lungenligen gehört LUNGE ZÜRICH dem Dachverband Lungenliga Schweiz an.



### 111-Jahre-Jubiläum

Sie möchten mehr über das Jubiläum von LUNGE ZÜRICH erfahren? Unter [www.lunge-zuerich.ch/111](http://www.lunge-zuerich.ch/111) werden die Informationen zum Jubiläumsjahr laufend ergänzt.

### «LungRun» – Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder

Gemeinsam können wir mehr erreichen. Laufen und helfen Sie mit, damit betroffene Familien Unterstützung erhalten und Forschungsprojekte unterstützt werden können: [www.lungrun.ch](http://www.lungrun.ch)

### «Atemlos – Die Show»

Atmen Sie ruhig durch, holen Sie tief Luft und tauchen Sie mit uns ein in eine atemberaubende Welt. Weitere Informationen und Tickets: [www.atemlosdieshow.ch](http://www.atemlosdieshow.ch)

Weitere Vorstellungen:

- 08.5.2019 Affoltern am Albis, Kinosaal
- 10.5.2019 Tagelswangen, Bucksaal
- 11.5.2019 Bäretswil, Mehrzweckhalle
- 15.5.2019 Uitikon Waldegg, Üdiker Huus
- 16.5.2019 Küsnacht, Heslihalle
- 18.5.2019 Samstagern, Haaggen-Saal
- 29.5.2019 Dübendorf, Pfarreizentrum Leepünt
- 31.5.2019 Rüti, Löwensaal

### Auskunft

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder unserem Engagement? Wir geben Ihnen gerne Auskunft: T 0800 07 08 09, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)

### Mitgliedschaft

Möchten Sie für CHF 20 Mitglied werden und damit unser Engagement unterstützen? [www.lunge-zuerich.ch/helfen](http://www.lunge-zuerich.ch/helfen)

### Für mehr Lebensqualität – Ihre Meinung zählt

Sie möchten Ihre wertvollen Erfahrungen mit uns teilen? Wirken Sie im Betroffenenrat mit, damit die Aktivitäten von LUNGE ZÜRICH jederzeit im Sinne der Patienten stehen. Jetzt anmelden unter: [www.lunge-zuerich.ch/betroffenenrat](http://www.lunge-zuerich.ch/betroffenenrat)

# Zum guten Glück!

Gedanken zum Glück  
und Tipps, wo man es findet.

Text Jon Bollmann

«Kürzlich erhielt ich von der Schweizer Literaturgesellschaft die Info, dass sie meine Texte in Form eines kurzen Buches veröffentlichen wollen. Nicht allein diese gute Nachricht macht mich glücklich, sondern auch die Tatsache, dass ich mit meinen Texten vielleicht auch andere glücklich machen kann. Und wenn es nur ein Lächeln ist. Der kurzen Rede langer Sinn: Glücklich machen macht glücklich.»

Otto Rüegg, Patient LUNGE ZÜRICH

«Glück finde ich immer wieder in den vermeintlich kleinen Dingen: Morgens ohne Schmerzen aufwachen, aufstehen und atmen zu können. Oder wenn ich nach einer Trainingseinheit für einige Minuten ohne Sauerstoff unter die Dusche stehen kann, fühle ich mich glücklich und zufrieden.»

Eveline Baumann Mortari, Patientin LUNGE ZÜRICH



«Für mich gibt es zahlreiche Glücksmomente: Wenn ich die Sonne auf meinem Körper spüre, ein gutes Buch lese, mich in der Natur aufhalte und Tiere in ihrem ursprünglichen Lebensraum beobachten darf. Oder wenn ich mit Familie und Freunden zusammen bin, Gitarre spiele, Musik höre, etwas Leckereres esse, oder wenn ich jemandem ein Lächeln aufs Gesicht zaubern kann.»

Michèle Widmer, dipl. Pflegefachfrau HF LUNGE ZÜRICH

«Mit dem Hund wandern gehen. Er bringt mich mit seinem unendlichen Bewegungsdrang dazu, an meine Grenzen zu gehen und länger an der frischen Luft zu bleiben, als ich dies ohne Hund tun würde. Dafür gönne ich mir danach ein frisches Getränk auf einer Sonnenterrasse, lese dazu in einem Buch oder beobachte andere Gäste.»

Jon Bollmann, Vorstandsmitglied LUNGE ZÜRICH & Herausgeber Transhelvetica, Schweizer Magazin für Reisekultur

«Zeit mit meiner Familie verbringen! Nach Hause kommen und den Tag mit meinen Liebsten teilen können. Zusammen lachen, diskutieren, über alle möglichen Themen reden, Meinungen äussern, Probleme gemeinsam lösen, Witze erzählen, einfach füreinander da sein. Meine Familie macht mich glücklich und gibt mir Halt.»

Denise Casanova, dipl. Pflegefachfrau HF und Rauchstoppperaterin LUNGE ZÜRICH

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts», soll der berühmte Philosoph Arthur Schopenhauer einmal gesagt haben. Ist also die Fähigkeit, Freude, Glück und Genuss zu empfinden, ausschliesslich gesunden Menschen vorbehalten? Nein!

Denn Glück hat sehr viel mit dem individuellen Empfinden gegenüber verschiedensten Faktoren, wie zum Beispiel Einkommen, soziale Umgebung, politisches Umfeld und auch Gesundheit, zu tun. Einiges davon beruht auf Zufällen. Doch zum Glück führen diese Zufälle erst, wenn man die sich bietenden Möglichkeiten ergreift und nutzt. Damit kommen wir zu einem ganz zentralen Glücksfaktor: der Freiheit. Diese besteht einer-

seits aus den oben genannten Freiheiten sozialer, politischer und monetärer Art, andererseits aber auch aus der Freiheit im eigenen Denken. Denn wer in seinen Gedanken festgefahren ist, kann seine eigenen Möglichkeiten nicht mehr richtig erkennen und schätzen.

Gerade beim Verlust einer Freiheit ist dies ein schwieriger Schritt. Etwa beim Verlust der Bewegungsfreiheit aufgrund von Alter, Unfall oder Krankheit. In diesem Moment ist auch Gedankenarbeit gefragt, damit einem das Glück findet. Wer beispielsweise an einen Rollator gebunden ist, kann sich grundsätzlich an zwei verschiedenen Szenarien orientieren: Wenn er sich mit seinem vitalen Selbstbildnis aus der Jugend vergleicht, so ist die aktuelle Situation stark reduziert und kaum Anlass für grosse Freude. Wenn er sich aber die Freiheit nimmt, den Blickwinkel zu drehen und sich etwa vorzustellen, dass er auch komplett bettlägerig und von fremden Leuten abhängig sein könnte, dann empfindet er den Rollator plötzlich als Segen, der zu allerlei Ausflügen und Freiheiten ermächtigt. Glückliche sind also jene, die das Glück im Ist-Zustand erkennen.

## Um mehr über das Glücklichsein zu erfahren, haben wir den Glücksforscher Bruno S. Frey getroffen.

*Wie messen Sie, ob jemand glücklich ist?*

Wir führen repräsentative Umfragen durch und stellen dabei eine einzige Frage: «Alles in allem genommen, wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?»

Als Antwort erhalten wir eine Zahl zwischen null und zehn. Zehn steht für das vollkommene Glück.

*Das klingt stark nach Subjektivität.*

Interessant ist, dass die Antworten jeweils mit Ausdrücken korrelieren, die auch für Laien ersichtlich sind. So lächeln Menschen, die eine hohe Zahl angeben, mehr, sind offener, unternehmungslustiger und optimistischer. Auch die Selbstmordrate ist in dieser Gruppe tiefer.

*Gibt es da nicht auch grosse kulturelle Unterschiede?*

Ich war erstaunt, wie wenig Unterschiede es gibt. Egal ob in China oder Indien: Menschen möchten finanziell gut gestellt sein, schätzen eine funktionierende Politik, streben nach wertvollen Beziehungen und hoffen auf gute

Gesundheit. Wie kann man glücklich sein, wenn man in einem Bürgerkriegsland lebt? Terror bringt Unsicherheit. Es ist also nicht einfach die Kultur, sondern das ganze Gefüge, welches auf das Glücksempfinden wirkt. Mit unserem funktionierenden System und der Mitbestimmung stehen wir in der Schweiz natürlich sehr gut da.

*Wie sieht es im Kleinen aus? Gibt es Unterschiede innerhalb der Schweiz?*  
Was viele Schweizer nicht wissen, ist, dass die politische Beteiligungsmöglichkeit der Bürger je nach Kanton variiert. So können sich Genfer weniger stark am politischen Geschehen beteiligen als Basel-Länder. Als wir den Umstand untersuchten, stellten wir fest, dass Menschen, die sonst in jeder Hinsicht gleich sind, in Basel-Land glücklicher sind als in Genf.

*Das heisst, die Schweiz hat ein Fundament errichtet, das Glück begünstigt?*  
Richtig. Es geht um sogenannte institutionelle Bedingungen und diese sind bei uns in der Schweiz vorteilhaft. Sie können das mit unseren Nachbarn vergleichen, beispielsweise mit den Italienern, welche ja allgemein als glückliche und zufriedene Zeitgenossen gelten. Nach dem Studium finden sie oft keine Arbeitsstelle. Gewohnt wird weiterhin bei den Eltern. Es ist ein Leben ohne Wahlmöglichkeiten, ohne Freiheiten.

Die Situation in der Schweiz ist damit nicht zu vergleichen. Unsere Jugendlichen haben nach dem Abschluss einer Berufslehre oder eines Studiums beste Ausgangsbedingungen und meist sogar mehrere Möglichkeiten.

Doch gerade bei Jungen setzt sich die Erkenntnis durch, dass Einfachheit der Schlüssel zum Glück sei. Es ist eine Generation, die das aktuelle Pro-Kopf-Einkommen als gegeben betrachtet. Verzicht mag löblich sein, aber zu schnell wird vergessen, dass Schulen Geld kosten – unser Wohlstand, unsere Möglichkeiten müssen finanziert sein, und dazu benötigen wir eine gut funktionierende Wirtschaft.

*Glück wird zur Selbstverständlichkeit?*  
So ist es und deshalb ist es ungesund, wenn man sich ständig auf einem Glückshoch befindet.

*Ganz nach Dostojewski: Es gibt kein Glück im Wohlstand, durch Leiden wird Glück erkauf?*

Diese Formulierung ist extrem und gleichzeitig steckt da Wahrheit drin. Wer im Leben Rückschläge einsteckt, geniesst das spätere Glück intensiver.

*Trotzdem, hat der Lebensentwurf der letzten Jahrzehnte mit Einfamilienhaus, Auto und Karriere nicht ausgedient?*  
Nein. Und ein komplett anderer Lebensentwurf brächte keine Verbesserung. Eine gute Wohnsitua-



### Zur Person

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Bruno S. Frey ist ein mehrfach ausgezeichnete Schweizer Wirtschaftswissenschaftler und ständiger Gastprofessor für Politische Ökonomie an der Universität Basel. Er zählt zu den führenden Forschern im Bereich der Kulturökonomik. Zudem gilt er als Pionier der Ökonomischen Theorie der Politik und der ökonomischen Glücksforschung.

«Wer im Leben Rückschläge einsteckt, geniesst das spätere Glück intensiver.»

tion, finanzielle Sicherheit im Alter, das sind Dinge, die uns Zufriedenheit bringen. Man stelle sich vor, man arbeitet das ganze Leben, lässt sich pensionieren und steht vor der Armut, ist auf einmal abhängig von den Kindern.

*Abhängig zu sein klingt negativ, aber sind es nicht soziale Kontakte, die uns beglücken?*

Nehmen wir als Beispiel die ehemalige DDR. Da mussten die Menschen dauernd Schlange stehen. Was passierte? Die Leute sprachen miteinander – diese sozialen Inter-

aktionen dienten dem Glücksgefühl sicherlich. Trotzdem: Das Schlängestehen vermisst heute kaum jemand.

*Sie sind Ökonom und Glücksforscher. Sehen Sie darin keinen Widerspruch? Schliesslich kann man das Glück nicht kaufen.*

Das kann man tatsächlich nicht. Und es funktioniert auch nicht, morgens aufzustehen und sich zu sagen: Heute finde ich das Glück. Wenn man dem Glück nachrennt, verschwindet es.

Aber wir fanden heraus, dass Menschen, die Zeit oder Geld spenden, dadurch Glück erfahren. Sie sind glücklicher als andere. Mit Geld kann man wohl sein Glück nicht kaufen, aber man kann anderen Glück schenken.



### «LungRun»

Wer selber Glück spenden möchte, kann heuer beim «LungRun» mitmachen, einem Sponsorenlauf zugunsten lungenkranker Kinder. Der «LungRun» findet am 24. August 2019 statt und dauert – passend zum 111-jährigen Jubiläum von LUNGE ZÜRICH – 111 Minuten. Der Erlös kommt der Stiftung für das lungenkranke Kind sowie Forschungsprojekten des Kinderospitals Zürich zugute. Weitere Informationen auf Seite 6 oder unter [www.lungrun.ch](http://www.lungrun.ch).

# Sauerstoff: stationär oder mobil, gasförmig oder flüssig?

Egal ob zu Hause oder unterwegs: Eine Sauerstofftherapie hilft Menschen mit einer Atemwegs- oder Lungenerkrankung, am täglichen Leben teilzuhaben, sich in ihrem sozialen Umfeld zu bewegen und so ihre Lebensqualität bestmöglich zu erhalten. Dabei gibt es verschiedene Systeme und Geräte, die eine optimale Sauerstoffversorgung gewährleisten.

Text Lisa Altorfer

Diverse fortschreitende Erkrankungen können dazu führen, dass eine Sauerstofftherapie notwendig wird. Bei der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenerkrankungen arbeitet LUNGE ZÜRICH eng mit den zuweisenden Ärzten zusammen. Die pflegerische Betreuung durch LUNGE ZÜRICH deckt nicht nur die Kontrolle der medizinischen Geräte ab. Viele wichtige Punkte der Therapie werden während Hausbesuchen oder Sprechstunden behandelt. So zum Beispiel die Integration der Therapie in den Alltag, die korrekte Durchführung der Inhalation, die Überprüfung der Therapieeinstellung und nicht zuletzt ist LUNGE ZÜRICH Ansprechpartner für alle Patientenfragen. Die Patienten stehen im Mittelpunkt. Je besser die Fachpersonen die Sorgen und Bedenken kennen, desto besser können sie darauf eingehen und gemeinsam mit den Patienten

eine Lösung finden. Dank des umfassenden Angebots können Menschen mit Lungenerkrankungen selbständiger, aktiver und beschwerdefreier leben. Einen Überblick über das gesamte Angebot von LUNGE ZÜRICH finden Sie unter:

[www.lunge-zuerich.ch/sauerstoff](http://www.lunge-zuerich.ch/sauerstoff)

Es gibt verschiedene Sauerstoffsysteme: Druckgas, Flüssigsauerstoff, stationäre Sauerstoff-Konzentratoren und mobile Sauerstoff-Konzentratoren. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über die Systeme. Es ist wichtig, das geeignete System für die betroffene Person zu evaluieren. Dies geschieht anhand der Therapieanforderungen zusammen mit dem Patienten, den zuweisenden Ärzten und den dipl. Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH.

## Sauerstoff für die stationäre Therapie und zur Erhaltung Ihrer Mobilität

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen

**Carbagas**



Ihr kompetenter Ansprechpartner seit mehr als 20 Jahren für Ihre Versorgung in der Schweiz und für Ihre Ferien im Ausland. Innovative und zuverlässige Geräte, gemäss ärztlicher Verordnung und angepasst auf die Mobilitätsbedürfnisse des Patienten. CARBAGAS Homecare – rund um die Uhr erreichbar unter der kostenlosen Hotline 0800 428 428.

[www.healthcare.carbagas.ch](http://www.healthcare.carbagas.ch)

**Air Liquide**  
HEALTH CARE



### Druckgas

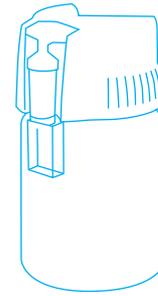
Sauerstoff-Druckgasflaschen beinhalten komprimierten Sauerstoff und eignen sich für den sporadischen Gebrauch, zum Beispiel bei oder nach körperlicher Anstrengung. Vor allem für Betroffene mit geringem Gesamt-Sauerstoffbedarf ist Druckgas eine gute Möglichkeit, gasförmigen Sauerstoff mit sich zu führen und somit mobil zu bleiben. Beim Transport ist darauf zu achten, dass die Flaschen liegend befördert werden. Druckgasflaschen haben zudem den Vorteil, dass die Zufuhrmenge von Sauerstoff in Liter pro Minute – Sauerstoff-Fluss (Flow) genannt – relativ hoch eingestellt werden kann, nämlich auf bis zu 15 Liter pro Minute. Druckgas kann direkt bei LUNGE ZÜRICH bezogen werden, nach Gebrauch werden die Flaschen jeweils komplett ausgetauscht. Für die langfristige Therapie ist dieses System aufgrund des hohen Flaschenverbrauchs eher ungeeignet.

#### Vorteile

- einfache Lösung bei geringer Mobilität
- hoher Sauerstoff-Flow von bis zu 15 Liter pro Minute
- Nach Vorabklärung mit Krankenkasse:  
System der Wahl bei Cluster-Kopfschmerzen

#### Nachteile

- bei Bedarf von mehr als drei Flaschen pro Monat ungeeignet
- Befüllung/Austausch relativ teuer
- bei längeren Ausflügen müssen mehrere Flaschen mitgetragen werden
- hohes Gewicht



### Flüssigsauerstoff

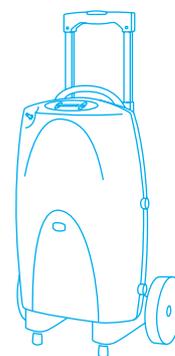
Flüssigsauerstoffsysteme ermöglichen eine konstant hohe Sauerstoffabgabe über viele Stunden – auch unterwegs. Betroffene erhalten von LUNGE ZÜRICH einen stationären Flüssigsauerstoff-Behälter für zu Hause. In diesem gut isolierten Behälter wird Sauerstoff in flüssigem Zustand bei minus 183 Grad Celsius gelagert. Dieser dient als Quelle für die Sauerstoffzufuhr im eigenen Heim und zum selbständigen Nachfüllen des tragbaren Sauerstoffgerätes für unterwegs. Der Inhalt des tragbaren Gerätes reicht je nach Grösse und Sauerstoffverbrauch für drei bis acht Stunden. Dank einem schweizweiten Tankstellennetz sind aber auch längere Reisen und Ausflüge möglich. Im Gegensatz zu gasförmigem Sauerstoff (Druckgasflaschen) kann in Flüssigsauerstoffsystemen sehr viel mehr Sauerstoff gelagert werden. Ein Liter Flüssigsauerstoff entspricht etwa 850 Liter gasförmiger Sauerstoff. Das stationäre Gerät zu Hause muss regelmässig durch einen Flüssigsauerstofflieferanten nachgefüllt oder ausgetauscht werden, die Organisation läuft über LUNGE ZÜRICH. Die Häufigkeit des Nachfüllens hängt vom individuellen Gebrauch ab.

#### Vorteile

- hohe Mobilität
- leise
- grosse Reichweite
- Sauerstoff-Flow von bis zu 15 Liter pro Minute
- sehr gut ausgebautes Tankstellennetz in der Schweiz.  
Die Öffnungszeiten und Standorte finden Sie unter:  
[www.lunge-zuerich.ch/tankstellen](http://www.lunge-zuerich.ch/tankstellen)
- unterschiedliche tragbare Sauerstoffgeräte für die individuellen Bedürfnisse der Patienten

#### Nachteile

- regelmässiges Nachfüllen des Flüssigsauerstoff-Behälters
- hoher Preis



### Stationärer Sauerstoff-Konzentrator

Sauerstoff-Konzentratoren filtern Sauerstoff direkt aus der Umgebungsluft: Durch das eingebaute Filtersystem (Molekularsiebe) werden Stickstoff und Partikel wie Staub entfernt, wodurch der Sauerstoffanteil der Luft erhöht wird. Die vom Sauerstoff-Konzentrator gefilterte Luft hat einen Sauerstoffgehalt von 96 Prozent, normale Umgebungsluft hingegen hat lediglich 21 Prozent. Der Konzentrator gibt eine konstante Menge an Sauerstoff ab und versorgt den Körper kontinuierlich damit. Die Geräte wurden vor allem für den Gebrauch zu Hause konzipiert und werden durchgehend mit normalem, haushaltsüblichem Strom betrieben. Dank einem bis zu 15 Meter langen Schlauch kann der Konzentrator an einem Ort betrieben werden, an welchem das konstante Geräusch nicht stört. Dies ist vor allem nachts ein Vorteil. Wegen der Grösse ist der Konzentrator nicht für den Transport und den Gebrauch ausser Haus geeignet.

#### Vorteile

- kontinuierliche Sauerstoff-Abgabe
- einfache Handhabung
- sichere und günstige Sauerstoff-Quelle
- muss nicht nachbestellt werden

#### Nachteile

- Geräusch
- geringer Sauerstoff-Flow von bis zu 5 Liter pro Minute
- nur innerhalb der Wohnung mobil
- benötigt Strom

### Mobiler Sauerstoff-Konzentrator

Mobile Sauerstoff-Konzentratoren ermöglichen ein aktives Leben. Die tragbaren mobilen Sauerstoff-Konzentratoren können auf einem Caddy hinterhergezogen oder in einer Umhängetasche oder einem Rucksack mitgetragen werden. Die Geräte können mit einem Akku oder einem Adapter an einer 12-Volt-Steckdose mit Strom versorgt werden, wodurch sie grundsätzlich überall einsetzbar sind: zu Fuss, im Auto, Zug, Bus, Flugzeug oder auf dem Schiff. Mobile Sauerstoff-Konzentratoren können aber nicht in jeder Krankheitsphase eingesetzt werden: Wer eine hohe Sauerstoffzufuhr (hoher Flow) braucht, ist mit einem stationären Konzentrator oder mit Flüssigsauerstoff meist besser bedient, da der Versorgungsbereich bei diesen Geräten höher ist. Die meisten Geräte eignen sich zudem nicht für den Schlaf oder bei grosser Anstrengung, da sie atemgesteuert sind und somit eine durchgängige Versorgung nicht garantiert werden kann.

#### Vorteile

- hohe Mobilität
- Autonomie
- Sauerstoffversorgung von bis zu 8 Stunden
- kompakt
- Stromquelle fast überall vorhanden, dadurch Flexibilität
- Transport in Caddy, Umhängetasche oder Rucksack möglich

#### Nachteile

- nicht geeignet für den Schlaf
- nicht geeignet bei grosser Anstrengung
- Geräusch
- defektanfällige Akkus
- Gewicht
- geringer Sauerstoff-Flow von bis zu 5 Liter pro Minute
- abhängig von Batterie bzw. Stromquelle



# Der LuftiBus fährt für IBM durch die Schweiz

Auf vier Rädern für die Prävention unterwegs: Der LuftiBus ist für Ihre Gesundheit im Einsatz. Seit bald 30 Jahren fährt der Lungen-test- und Informationsbus von LUNGE ZÜRICH durch die ganze Schweiz und bietet kostenlose Lungenfunktionstests an. Begleiten Sie uns bei unserem LuftiBus-Einsatz beim Softwarehersteller IBM in Zürich und erfahren Sie mehr über den Lungentester.

Text Daria Rimann

Mit über 100 000 durchgeführten Lungenfunktionstests setzt sich der LuftiBus von LUNGE ZÜRICH stark für die Vermeidung und Früherkennung von Lungenkrankheiten ein. Die frühzeitige Erkennung einer Fehlfunktion ist zentral bei Lungenerkrankungen, denn unser Atmungsorgan ist unglaublich sensibel: Werden die feinen Lungenbläschen im Innern der Lunge beschädigt, wachsen diese nicht mehr nach und die Schäden können auch nicht geheilt werden.

Zusätzlich zu den Tests gibt das zehnköpfige LuftiBus-Team Auskunft bei Fragen zur Lungengesundheit sowie -krankheiten und informiert über viele weitere Themen rund um Lunge und Atmung.

## Was wird im LuftiBus getestet?

Der Lungenfunktionstest, auch Spirometrie genannt, dauert ungefähr zehn Minuten und misst das Lungenvolumen und die Erstsekundenkapazität in Litern. Die Ergebnisse dieser beiden Kennzahlen werden mit Sollwerten, die auf das Alter, das Geschlecht und die Körpergrösse abgestimmt sind, verglichen. Basierend auf den erhaltenen Werten können die geschulten LuftiBus-Mitarbeitenden Hinweise zu Fehlfunktionen, die auf Asthma oder COPD deuten, erkennen. Jedoch stellt das LuftiBus-Team keine Diagnosen: Bei Auffälligkeiten raten sie zu einer vertieften Abklärung bei einem Lungenfacharzt.

## Der LuftiBus zu Gast an Ihrem Event

Der LuftiBus kann von Unternehmen oder Gemeinden in der ganzen Schweiz für Lungenfunktionstests gemietet werden. Das LuftiBus-Team unterstützt Interessierte gerne bei der Planung und Durchführung eines Einsatzes.

Die Wichtigkeit von gesunden Lungen hat auch der Softwarehersteller IBM erkannt und den LuftiBus für einen Gross-einsatz an den Firmenstandorten in Zürich Altstetten, Bern und Lausanne gebucht. Tim Schneller, Gesundheitsspezialist der Abteilung Gesundheit und Sicherheit bei IBM, erklärt auf den folgenden Seiten, welche Ziele IBM mit diesem Anlass verfolgt und wie er selbst den Test erlebt hat, und zieht ein Fazit über die sieben intensiven Tage voller Lungenfunktionstests.



### Lungenvolumen:

Das Lungenvolumen ist jene Luftmenge, die nach maximaler Einatmung so kräftig und so lange wie möglich ausgeatmet werden kann.

### Erstsekundenkapazität:

Die Erstsekundenkapazität ist diejenige Luftmenge, die nach maximaler Einatmung in der ersten Sekunde kraftvoll ausgestossen werden kann. Sie beschreibt die Durchgängigkeit der Atemwege.

Beide Kennzahlen werden in Litern angegeben.



## «Der Austausch schärft das Bewusstsein für die Gesundheit»

Als Tim Schneller den LuftiBus betritt, begegnen ihm eine angenehme Wärme und der leichte Geruch nach Desinfektionsmittel. Seine Arbeitskollegen blasen bereits kräftig in die Spiretten - als Nächster ist er dran. Er nimmt Platz vis-à-vis von Jürg Schächli, einem langjährigen LuftiBus-Mitarbeiter, der mit ihm den Lungenfunktionstest durchführt.

Interview Daria Rimann

*Herr Schneller, wie haben Sie den Test empfunden?*

Die LuftiBus-Mitarbeitenden haben den Ablauf zu Beginn verständlich erklärt und mich beim Test selbst sehr sympathisch unterstützt. Da der Bus eine ideale Grösse hat und jetzt im Winter glücklicherweise geheizt ist, konnte ich den Lungenfunktionstest in einer angenehmen Atmosphäre durchführen. Anschliessend haben wir meine Testergebnisse besprochen und mir wurden alle meine Fragen beantwortet.

*Wie ist IBM auf den LuftiBus aufmerksam geworden?*

IBM organisiert drei- bis viermal im Jahr Gesundheits- und Präventionsevents für Mitarbeitende. Daher war ich im Internet auf der Suche nach passenden Angeboten und bin so auf den LuftiBus und LUNGE ZÜRICH aufmerksam geworden. Bei der Planung des Events wurde ich von LUNGE ZÜRICH unterstützt, was für einen reibungslosen Ablauf sorgte.

### Was waren die Erwartungen von IBM an diesen Event?

In der Vergangenheit haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Präventionsangebote am besten genutzt werden, wenn sie für die Mitarbeitenden einfach zugänglich sind, gut zwischen der Mittagspause und dem nächsten Meeting eingeplant werden können und keine grossen Zeitfresser sind. All das erfüllen die Lungenfunktionstests, daher hatten wir die Erwartung, dass das Angebot gut genutzt wird.

### Und haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Das Angebot kam an allen Standorten, an denen wir den Event durchgeführt haben, gut an. Erfreulich war, dass die Mitarbeitenden ihre Resultate verglichen und diskutiert haben. Dadurch haben sie sich weiter mit dem Thema auseinandergesetzt und ihr Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die Lunge geschärft. Aufgrund dieser positiven Erfahrung mit dem LuftiBus würden wir ihn im Rahmen unserer Präventionsmassnahmen wieder buchen.



### Zur Person

Tim Schneller arbeitet seit rund zwei Jahren bei IBM Schweiz als Gesundheitsspezialist in der Abteilung Gesundheit und Sicherheit.



«Da ich 25 Jahre lang geraucht habe, war ich sehr gespannt auf die Testresultate. Durch die gute Anleitung der Mitarbeitenden habe ich mich aber währenddessen sehr wohl gefühlt. Ich würde den Test sofort meiner Familie oder Freunden weiterempfehlen.»

Tina Breuer, Client Executive for Public Customers bei IBM Schweiz



«Der Lungenfunktionstest ist eine super Sache. Er geht schnell, tut nicht weh und am Schluss erhält man einen persönlichen Ausdruck mit den wichtigsten Eckdaten zur eigenen Lungengesundheit.»

Peter Möhrle, Senior HR Manager bei IBM Schweiz

LÖWENSTEIN  
medical

# CARA

Der Zukunft  
ins Gesicht blicken.

NEW  
CARA



# Hatschi! – Gesundheit!



Wenn Bäume, Blumen und Gräser blühen,  
beginnt es wieder – das grosse Niesen.  
Welche Tipps helfen bei einer Pollenallergie?

Text Daria Rimann

20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet an einer vererbaren Pollenallergie, welche im Volksmund auch Heuschnupfen genannt wird. Bei den betroffenen Menschen kommt es zu einer allergischen Reaktion, ausgelöst durch Blütenstaub, der sich während der Pollensaison in der Luft befindet und eingeatmet wird. Die Symptome sind unterschiedlich und reichen von Niesanfällen, tränenden Augen bis zu Juckreiz und ständig laufender Nase. Bei Asthmatikern können Pollenreaktionen sogar zu einem Asthmaanfall und Atemnot führen.

## Was fliegt wann? Und wo?

Anders als andere allergische Reaktionen kann Heuschnupfen auch mit Medikamenten nicht gänzlich vermieden werden. Aber es gibt nützliche Helfer, wie zum Beispiel den Pollenkalender von LUNGE ZÜRICH. Durch ihn erhalten Sie einen sehr guten Überblick, wann welche Bäume, Blumen und Gräser blühen und können sich so besser auf die intensive Zeit vorbereiten. Weitere Hilfe erhalten Sie von der Pollen-App von aha! Allergiezentrum Schweiz, welche Ihnen nicht nur anzeigt, wann welche Pollen fliegen, sondern auch wo und wie hoch die Belastung durch sie ist.

Damit zumindest Ihre Wohnung eine pollenfreie Wohlfühloase bleibt, haben wir Ihnen ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt:

## Die wohl angesagteste Maskenfamilie

Komfortabel, Trendy, Traumhaft

[www.philips.ch/dreamwear](http://www.philips.ch/dreamwear)

innovation  you



DreamWisp



DreamWear



DreamWear Full Face



DreamWear Gelkissen

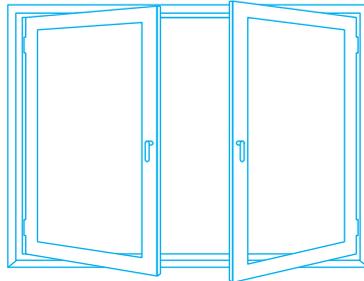
**PHILIPS**



# Tipps

## Endlich Regen: Zeit zum Lüften

Lüften Sie nach einem Regenschauer kräftig durch. Da die Luft nach dem Regen sauber ist, laufen Sie nicht Gefahr, dass durch das Lüften noch mehr Pollen in Wohn- und Schlafräume gelangen.



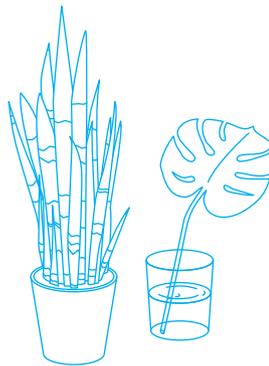
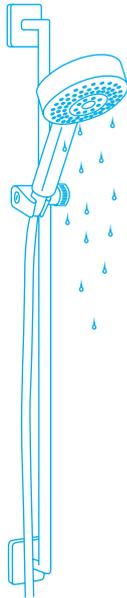
## Und die Wäsche?

Lassen Sie die Wäsche in der Pollensaison nicht im Freien trocknen, sondern drinnen. So sammeln sich keine Pollen in der frischgewaschenen Wäsche. Ziehen Sie zudem die getragene Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers aus. So können Sie verhindern, dass der Blütenstaub in Ihr Bett gelangt.



## Ein Abendritual

Waschen Sie sich jeden Abend die Haare, bevor Sie schlafen gehen. So verteilen Sie keine Pollen in Ihrem Bett, die sich während des Tages in Ihren Haaren verfangen haben.



## Grün ist nicht immer gut!

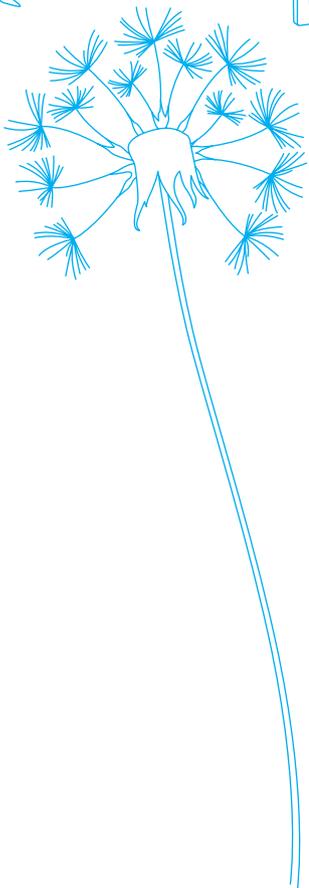
Räumen Sie alle Pflanzen aus der Wohnung, denn diese können in der Blütezeit die Heuschnupfensymptome verstärken. Vor allem der beliebte Ficus benjamina, die Birkenfeige, kann Reizungen verursachen. Zudem sollten Sie stark allergene Pflanzen aus dem eigenen Garten entfernen.

## Regelmässige Nasenspülung

Bei durch Heuschnupfen verstopfter Nase können Sie diese morgens und abends mit einem Meerwasserspray oder einer Kochsalzlösung durchspülen, um wieder entspannter atmen zu können.



Zur Überprüfung sowie Sicherstellung einer gesunden und pollenfreien Innenraumluft bietet LUNGE ZÜRICH Luftreiniger zu attraktiven Preisen an. Weitere Informationen finden Sie in unserem Webshop unter: [www.lunge-zuerich.ch/luftqualitaet](http://www.lunge-zuerich.ch/luftqualitaet)



# In (fast) aller Munde – E-Zigaretten

Ein Rauchstopp ist nicht einfach. Vielerorts werden E-Zigaretten als idealer Weg für den Ausstieg angepriesen. Doch ist dieses Versprechen gerechtfertigt? Oder gibt es Gründe, das Thema aus einem kritischeren Blickwinkel zu betrachten?

Text Claudia Binder

Für zahlreiche ausstiegswillige Rauchende scheint mit dem Aufkommen der E-Zigaretten die Devise «dampfen statt rauchen» zu heissen. Bei diesem Trend prallen unterschiedliche Ansichten aufeinander. Die Einen sind sich des positiven Effektes gewiss, da sie durch den Wechsel auf E-Zigaretten ihren Tabakkonsum drastisch senken oder sogar ganz aufgeben konnten. Die Anderen sind von den verheissungsvollen Versprechen nicht überzeugt und sehen in den E-Zigaretten eine neue Möglichkeit der Tabakkonzerne, ihre Kunden bei der Stange zu halten.

Bei E-Zigaretten handelt es sich um Verdampfungsgeräte, welche mit einer Vielzahl unterschiedlicher Aromastoffe – sogenannte Liquids – befüllt werden können, die dann während des Prozesses verdampft werden. Seit dem 1. April 2018 sind auch nikotinhaltige Liquids in der Schweiz zugelassen. Seitdem boomt das Angebot und die E-Zigaretten werden vielerorts als «das kleinere Übel» zu herkömmlichen Zigaretten angesehen.

## Unterschiedliche Wege zum Ziel

Da Raucher beim Umstieg auf E-Zigaretten nicht auf Nikotin verzichten müssen, kann die Aufgabe herkömmlicher Zigaretten erfolgreicher vonstattengehen als ein totaler Entzug. Ebenfalls zeigte eine kürzlich im «The New England Journal of Medicine» veröffentlichte Studie, dass der Rauchstopp mittels E-Zigaretten bei 18 Prozent der Probanden glückte, während die Erfolgsquote beim Rauchstopp mittels Nikotinersatzprodukten (Pflaster, Kaugummi etc.) bei 10 Prozent lag. PD Dr. med.

Macé Schuurmans, Chefarzt Pneumologie am Kantonsspital Winterthur, steht den E-Zigaretten trotz dieser Zahlen kritisch gegenüber. Ideal sei, wenn jemandem mittels der sogenannten «Schlusspunktmethode» – dabei wird ohne weitere Unterstützung das Rauchen aufgegeben – der Rauchstopp gelinge. «Raucher, welche unter starken Entzugserscheinungen leiden, empfehle ich den Rauchstopp mit medikamentöser Unterstützung

## Behandlungsmöglichkeiten

- **Nikotinersatzprodukte:** Mittels Kautabletten oder Pflaster wird dem Körper Nikotin zugeführt. Dadurch können die durch die Nikotinabhängigkeit bedingten Entzugserscheinungen gelindert werden.
- **Andere Behandlungen:** Es gibt weitere Medikamente, mit denen der Rauchstopp unterstützt werden kann. Diese werden meistens in Form von Tabletten eingenommen und wirken direkt an den Nikotinrezeptoren im Gehirn.

## Individuelle Rauchstoppberatung

Sie sind motiviert, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören, wissen aber nicht genau, wie Sie den Rauchstopp angehen sollen? Die Rauchstoppberaterinnen von LUNGE ZÜRICH begleiten und unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben. Weitere Infos unter: [www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp](http://www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp)

und wiederholter Beratung. Mit dieser Methode lassen sich höhere Erfolgsquoten erzielen als mit E-Zigaretten oder Nikotinersatzprodukten», erklärt er.

**Ein Erfolg mit einem Haken**

Die Schadstoffkonzentration liegt bei E-Zigaretten tiefer, als wenn Tabak verbrannt wird. Dies ist hinsichtlich der Gefahren, die das Passivrauchen für die nichtrauchende Bevölkerung birgt, von Vorteil. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die Dampfer zwar den Rauchstopp geschafft haben, nicht aber den Nikotinentzug. Da diese Abhängigkeit weiterhin besteht, ist auch die Rückfallgefahr zu «normalen» Zigaretten erhöht. Ein weiterer Punkt, welcher nicht vergessen werden darf, ist, dass die Liquids, welche bei E-Zigaretten inhaliert werden, aus verschiedenen synthetischen Inhaltsstoffen bestehen. Diese Inhaltsstoffe unterstehen keiner Kontrolle und auch der Nikotingehalt liegt bei vielen Liquids um ein Vielfaches höher als bei herkömmlichen Zigaretten. Zum aktuellen Zeitpunkt liegen noch keine längerfristigen wissenschaftlichen Studien vor, welche aufzeigen, wie schädlich der Konsum dieser unterschiedlichen Chemikalien ist. Erste Tierversuche mit Mäusen zeigen, dass sich – vor allem beim Inhalieren nikotinhaltiger

Liquids – Erkrankungen entwickelten, welche vergleichbar mit dem Emphysem der Raucher, der Überblähung der Lunge, sind. Ob sich diese Resultate in anderen Studien bestätigen lassen, wird sich zeigen.

PD Dr. Schuurmans empfiehlt, sich bei einem geplanten Rauchstopp professionell beraten und begleiten zu lassen. Und: «Oft braucht es mehrere Anläufe für einen nachhaltigen Rauchstopp. Darum nicht verzagen, sich Unterstützung holen und das Vorhaben in Angriff nehmen!»



**Zur Person**

PD Dr. med. Macé Schuurmans ist Chefarzt Pneumologie am Kantonsspital Winterthur (KSW).

## Mein Leben Meine Therapie

Mit MyAir haben Sie mit einfach lesbaren Grafiken die Möglichkeit Ihre nächtlichen Schlafdaten und Ihren Therapiefortschritt zu verfolgen. Zusätzlich bietet Ihnen myAir massgeschneidertes Coaching und unterstützt Sie mit Tipps und motiviert Sie so auf Ihrem Weg zu einer erfolgreichen Therapie.

Weitere Informationen unter [myAir.resmed.eu](http://myAir.resmed.eu)



# Hedy Gnehm, Lebenskünstlerin mit Leichtigkeit

Viele von uns kennen es: Der Hosenbund zwickt und kneift, die Anzeige auf der Waage verursacht Schweissausbrüche und die Speckröllchen am Bauch erweisen sich als treue Weggefährten. Der Kampf gegen die Kilos kann mühsam und frustrierend sein, da sind Durchhaltewillen und Ehrgeiz gefragt. Dass sich die Mühe aber lohnt, beweist die Geschichte von Hedy Gnehm.

Text Lisa Altorfer

Der Schock sass tief, als Frau Gnehm vor neun Jahren die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie hatte Glück im Unglück, der Krebs wurde frühzeitig entdeckt und konnte erfolgreich therapiert werden. Doch er hinterliess seine Spuren: Gnehms Hormonhaushalt und körperliches Gleichgewicht waren von der Therapie stark durcheinandergebracht. Schleichend stieg die Zahl auf der Waage der damals schlanken Rheintalerin höher und höher.

2013 folgte die Diagnose Schlafapnoe, unter anderem eine Folge ihres neu erlangten Übergewichts. An die CPAP-Therapie gewöhnte sich Gnehm schnell, ebenso an die extra Kilos, die sie während den darauffolgenden drei Jahren geschickt unter luftiger Bekleidung versteckte und mit ihrer fröhlichen Art überspielte. Doch mit den steigenden Kilos sank das allgemeine Wohlbefinden. Anfang 2017 hatte Gnehm endgültig genug von den Ballonkleidern und dem Hüftgold. Sie beschloss, ihr Gewicht zu reduzieren.

## Move it!

Zu Beginn brachte die 158 Zentimeter kleine Hobby-Künstlerin stolze 71 Kilogramm auf die Waage. Es war Gnehms Hoffnung, dass die Erreichung ihres Wunschgewichts von 60 Kilogramm nicht nur ein kurzes Vergnügen bleiben würde, sondern ein Lebensgefühl für die Ewigkeit. Eine extreme Diät kam für sie daher nicht in Frage, da diese zu einem Jojo-Effekt – einer unerwünschten und schnellen Gewichtszunahme nach einer Diät – und somit kaum zu langfristigen Ergebnissen führen könnte.

Ein anderer Lebenswandel war gefragt, der mehr Bewegung und einen bewussteren Lebensstil beinhaltete.

Zusammen mit ihrem Partner Georg Müller, den sie liebevoll «dä Chef» nennt, meldete sich die pensionierte Büroangestellte in einem Fitnessstudio an. Kraft, Stabilität und Ausdauer standen ab nun zweimal die Woche auf ihrem Fitnessprogramm. Circa alle drei Monate überprüfte sie zusammen mit einem Coach des Fitnesscenters ihre Fortschritte anhand einer Körperanalyse, die das Gewicht, den Wasseranteil sowie die Fett- und Muskelmasse im Körper bestimmt. Je nach Bedarf wurde anschliessend ihre Sportroutine angepasst.

Durch die neu gewonnene Motivation, ihr Gewicht mit Bewegung zu reduzieren, entdeckte die Frohnatur eine weitere Leidenschaft: das Laufen. Egal ob in strömendem Regen, bei eisiger Kälte oder schwüler Sommerhitze – Gnehm trotzte jeder Laune des Wettergottes Petrus und legte täglich einen 60- bis 90-minütigen zackigen Fussmarsch in der Umgebung Hinwil zurück: «Nur bei Hagel und starken Sturmböen machte ich eine Ausnahme», erklärt sie grinsend.

## Ausgetrickst

Auch in Sachen Ernährung änderte Gnehm ihre Gewohnheiten. Unterstützt durch das kostenpflichtige Online-Programm «eBalance» achtete sie mehr auf ihre tägliche Kalorienaufnahme und eine ausgewogene Ernährung. Verboten hat sie sich jedoch nie etwas: «Sonst kommt nur Frust hoch! Das eine oder andere Schöggeli muss einfach sein.»

Als Ausgleich zu den süssen Sünden achtete sie dafür darauf, fettreiche Produkte mit fettarmen Varianten zu ersetzen, beispielsweise schmeckt ihr die mit Naturjoghurt angereicherte Salatsauce genauso gut wie jene mit Mayonnaise – ein einfacher Trick mit grosser Wirkung.

### Schluss mit der Therapie und Geheimnissen

Die Kilos purzelten regelrecht und nach einem Dreivierteljahr war es dann so weit: Die damals 68-Jährige hatte ihr Wunschgewicht von 60 Kilogramm nicht nur erreicht, sondern um zwei Kilos sogar untertroffen, sie wog 58 Kilogramm. «Ich fühlte mich so vital und wohl in meiner Haut wie nie zuvor», so Gnehm. Doch der Gewichtsverlust von 13 Kilogramm hatte noch einen weiteren positiven Effekt: Gnehms Hausarzt

empfohl ihr, sich einer erneuten Schlafapnoe-Untersuchung im Schlaflabor zu unterziehen. Und siehe da: Dank der Gewichtsreduktion, durch die sie zwei Zentimeter Masse im Halsbereich verlor, verbesserte sich ihre Schlafapnoe dermassen, dass sie gänzlich auf die nächtliche CPAP-Therapie verzichten konnte. Was für eine Erfolgsstory!

Schlafapnoe-Betroffenen würde Gnehm folgenden Tipp mit auf den Weg geben: «Man sollte kein Geheimnis daraus machen. Schlafapnoe ist nach wie vor ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Aber wenn man sich etwas umhört, merkt man, wie viele Personen davon betroffen sind und dass es nichts ist, wofür man sich schämen muss. Ein offener Umgang mit der Krankheit ist wichtig.»





### «Man hat nur eine Gesundheit»

Auch heute noch behält Gnehm ihre sportliche Routine bei. Das tägliche Laufen sowie die obligatorischen Besuche im Fitnesscenter zweimal die Woche sind ein Muss. «Klar, auch ich muss manchmal meinen inneren Schweinehund überwinden. Es gibt Tage, da kann ich es kaum erwarten, meiner Lieblingsübung im Fitnesscenter nachzugehen: die Dusche nach dem Training», lacht Gnehm und ergänzt: «Zwar habe ich immer noch ein Wohlstandsbäuchlein, aber die Hauptsache ist, dass ich gesund bin. Man hat im Leben nur eine Gesundheit – diese gilt es zu schützen.»

Gnehm ist durch und durch eine Geniesserin. Sei es ein spannender Kurzkrimi im Fernsehen, ein Fondue-Plausch mit Freunden oder ein paar musische Stunden beim Modellieren von Kunstwerken – die dreifache Grossmutter schöpft ihre Lebensfreude aus vielen kleinen Alltagsmomenten. Dieses Jahr feiern sowohl die Künstlerin wie auch ihr Partner den 70. Geburtstag, zusätzlich zu ihrem 10-jährigen Jubiläum als Paar. Grund genug, um mehr als nur einmal das Champagnerglas zu heben – aber diesmal, ohne Kalorien zu zählen.



### Zur Person

Hedy Gnehm wurde 1949 im St. Galler Rheintal geboren. Für ihren kaufmännischen Beruf pendelte sie täglich nach Liechtenstein. 2013 zog sie für ihren Partner Georg Müller ins Zürcher Oberland. Das pensionierte Paar hegt ein grosses Interesse fürs Reisen und fremde Kulturen, ganz oben auf der Liste der Reiseziele steht Skandinavien. Das Modellieren von Keramikfiguren ist neben dem Laufen das grösste Hobby von Gnehm. Sie ist ausserdem Mutter eines Sohnes und stolze Grossmutter von drei Buben.

# Gemüse-Frittata mit Ricotta

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, unter anderem auch mit genügend Eiweiss, kann den Verlauf von Lungenkrankheiten positiv beeinflussen. Probieren Sie den Rezeptvorschlag «Gemüse-Frittata mit Ricotta» aus.

Achten Sie bei einer ausgewogenen Ernährung auch auf eine möglichst bunte Auswahl an Früchten und Gemüsen. Früchte und Gemüse mit unterschiedlichen Farben versorgen Sie und Ihren Körper mit unterschiedlichen Schutzstoffen.



## Vor- und Zubereitung

ca. 40 Minuten

## Backen

ca. 10 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, fein gehobelt
- 1 gelbe Peperoni, fein gehobelt
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- ½–1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
- ½ Bund Peterli, gehackt
- 6 Eier
- 1 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Ricotta

## Zubereitung

- Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Knoblauch und Zwiebeln andünsten, Gemüse bis und mit Chili dazugeben, kurz mitdünsten, Kräuter untermischen.
- Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, Gemüse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Masse beifügen und stocken lassen. Frittata mitsamt Bratpfanne im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. fertig backen.
- Vor dem Servieren Ricotta glatt rühren, nach Belieben würzen und Frittata damit bestreichen.

## Tipp

Für eine vollständige Mahlzeit etwas Vollkornbrot dazu servieren.

# Wir sind LUNGE ZÜRICH

111 Jahre LUNGE ZÜRICH, welch eine stolze Zahl. Diesen Erfolg verdankt der Verein in hohem Masse seinen Mitarbeitenden. Doch wie ist es eigentlich so, für LUNGE ZÜRICH zu arbeiten? Diese Frage beantworten die Fachkräfte gleich selbst.



**Anita Anselmi**  
Kongress- und Eventmanagerin  
seit 25 Jahren

Dynamisch, wertschätzend, visionär, vielfältig und mutig – das ist für mich LUNGE ZÜRICH heute. In den vergangenen Jahren sind wir stark gewachsen, sei es die Anzahl der Beratungsstellen, der Ausbau von Projekten und Aufgabengebieten oder die Grösse unseres Teams – früher waren wir knapp 25 Mitarbeitende, heute sind wir rund 70.



**Bea Zacek**  
Leiterin Tuberkulose-Zentrum  
seit 7 Jahren

LUNGE ZÜRICH nimmt die Anliegen der Mitarbeitenden ernst, heisst Ideen willkommen und steht Veränderungen offen gegenüber. Die Stimmung im Team ist locker, anregend, offen, respekt- und humorvoll.



**Florian Fehlmann**  
Leiter Beratung und Betreuung  
Mitglied der Geschäftsleitung  
seit 1 Jahr

Von den Praktikanten bis zur Geschäftsleitung: bei uns haben alle eine Stimme. Die aktive Partizipation der Mitarbeitenden ist bei LUNGE ZÜRICH ausdrücklich erwünscht und wird gefördert. Der Mensch als Individuum steht klar im Vordergrund.



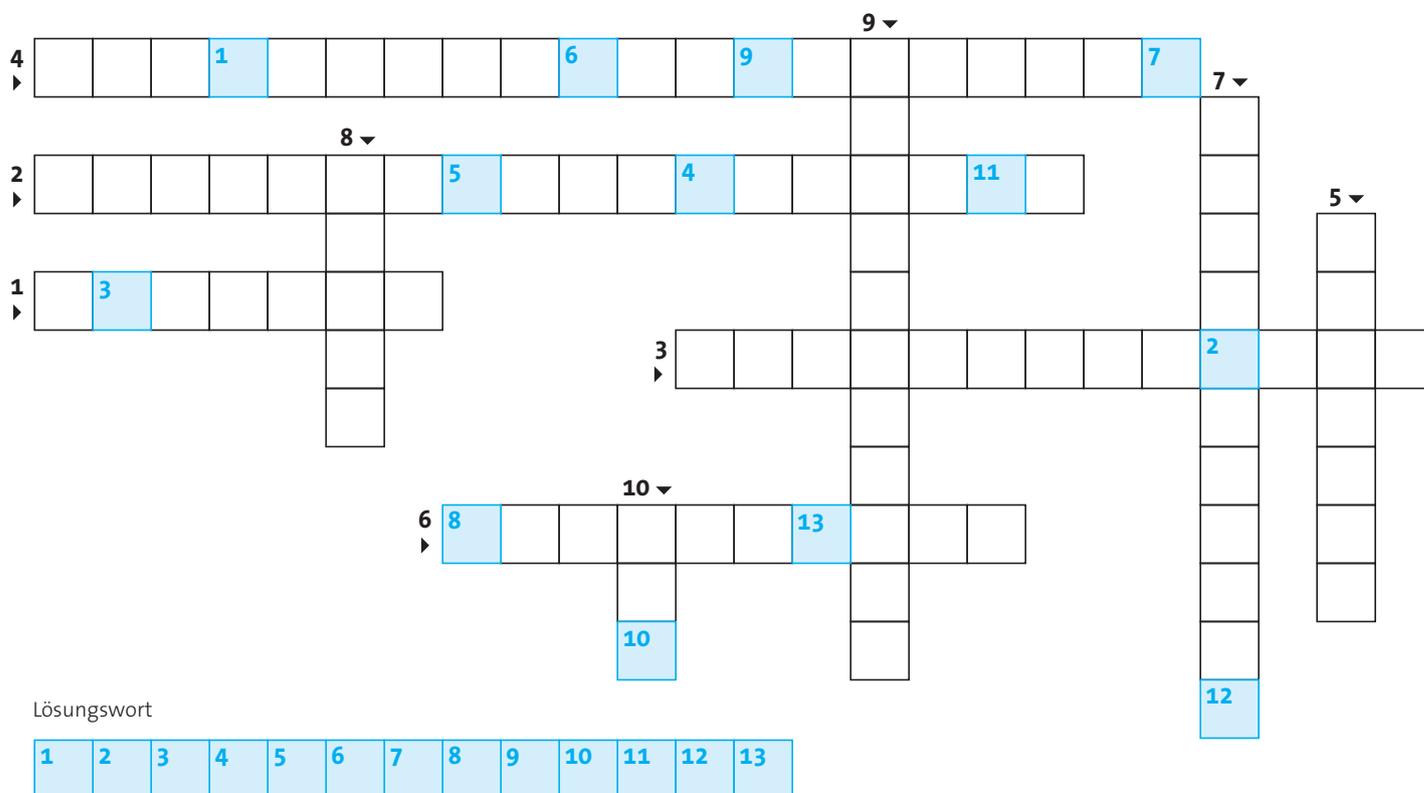
**Natalie Hinterberger**  
Mitarbeiterin Info- und Beratungstelefon  
seit 8 Jahren

Die Möglichkeit, Beruf und Familie zu vereinen, die vielen Weiterbildungsmöglichkeiten, der unkomplizierte Esprit sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Beraterinnen, Patienten und Ärzten machen LUNGE ZÜRICH für mich zu einem attraktiven Arbeitgeber.



**Marianne Sedelberger**  
Mitarbeiterin Beratung und Betreuung  
seit 3 Jahren

Seit ich bei LUNGE ZÜRICH arbeite, habe ich noch keine zwei gleichen Arbeitstage erlebt: Jeder Tag birgt neue Herausforderungen und Überraschungen. Der Verein ist permanent in Bewegung, um die aktuellen und rasanten Entwicklungen im Gesundheitswesen zu meistern. Dabei beweist er eine rasche Anpassungsfähigkeit und behält stets wesentliche Werte wie Transparenz und Qualität im Fokus.



## Rätsel

- Diesen Nachnamen trägt einer der Hauptdarsteller von «Atemlos – Die Show».
- «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts» – welchen Philosophen zitieren wir hier?
- Man verwendet einen Meersalzspray oder eine Kochsalzlösung dafür – was kann bei Pollenallergie helfen?
- Was wird im LuftiBus kostenlos angeboten (Mehrzahl)?
- Geben erfüllt einen manchmal mit mehr Glück als Nehmen, wie heisst der Anlass Ende August, bei dem man sich zugunsten lungenkranker Kinder einsetzen kann?
- Einer der Vorteile eines mobilen Sauerstoff-Konzentrators.
- Welcher künstlerischen Tätigkeit geht die ehemalige Schlafapnoe-Patientin Hedy Gnehm gerne nach?
- Hier findet die letzte Aufführung von «Atemlos – Die Show» statt.
- Was gehört zu Hedy Gnehms täglichen Programm?
- Für diese Firma fuhr der LuftiBus letzthin durch die ganze Schweiz.

## Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail mit Betreff «Rätsel» an [pr@lunge-zuerich.ch](mailto:pr@lunge-zuerich.ch) oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2019.

## Hauptpreis

Set aus einem Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH» und einer doppelwandige Trinkflasche aus Edelstahl, 500ml

## Weitere Preise

5x einen Automatik-Taschenschirm, mit dem Sie jedem Unwetter trotzen.

Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz wohnhafte Personen, ausgenommen Mitarbeitende von LUNGE ZÜRICH. Mehrfachteilnahmen werden nicht akzeptiert. Der Verein Lunge Zürich behält sich vor, missbräuchliche Teilnahmen zu löschen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Barauszahlung oder Umtausch des Gewinns sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



«Ich glaube, Glück - oder Zufriedenheit - ist ein Zustand, den man erreichen kann, wenn man etwas dafür tut. Das heisst: Immer daran glauben und sich NIE aufgeben! Glücklich macht ... eine Pause einzulegen, die vorüberziehenden Wolken zu beobachten und die Gedanken über viele schöne bzw. packende Erinnerungen, welche ich als Hochsee-Skipper und auf Kreuzfahrten erleben durfte, Revue passieren zu lassen. Ganz viele Erlebnisse im Kreise meiner Familie und meiner Freunde, die ich bestimmt nie vergessen werde. Glücklich macht auch ... die uneingeschränkte Treue und Aufmerksamkeit unserer beiden Golden Retriever und die liebevolle Fürsorglichkeit meiner Frau immer wieder aufs Neue erleben und mit Freude erwidern zu dürfen.»

Urs Wengi, Hüttikon ZH, Patient LUNGE ZÜRICH, Geschäftsinhaber einer IT-Firma seit 1988

«Mit meinen Freundinnen zu dritt singen, an den Tönen und an der Dynamik feilen. Das langsame Entstehen von Harmonien und das genussvolle Reiben bei komponierten Disharmonien berührt die Seele. Plötzlich entsteht ein Lied, dieses Moment ist immer besonders intensiv. Das anschließende gemeinsame Abendessen rundet den Tag ab und hinterlässt eine tiefe Zufriedenheit.»

Kathrin Signer, Leiterin Info- und Beratungstelefon und Stv. Leiterin Beratung und Betreuung LUNGE ZÜRICH



# LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

## Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen  
Tel. 0800 07 08 09  
Fax 044 268 20 20  
beratung@lunge-zuerich.ch

## Hauptsitz und Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse  
Verein Lunge Zürich  
Pfingstweidstrasse 10  
8005 Zürich

## Beratungsstelle Zürich

Wilfriedstrasse und  
Tuberkulose-Zentrum  
Verein Lunge Zürich  
Wilfriedstrasse 7  
8032 Zürich

## Beratungsstelle Winterthur

Verein Lunge Zürich  
Rudolfstrasse 29  
8400 Winterthur

## Beratungsstelle Uster

Verein Lunge Zürich  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster

