

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Herbst 2021 · Herr der Lüfte

«Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit» 4 /
Stigmatisierung – das Schubladendenken 14 / Schlaf –
der wichtige Gesundheitsfaktor 19



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Wie schnell die Zeit verfliegt, wird einem manchmal erst zu speziellen Anlässen oder Jubiläen bewusst. Seit zehn Jahren darf ich nun den Verein Lunge Zürich als Präsident begleiten und mich einbringen. In dieser Zeit hat sich vieles verändert, ist vieles geschehen. Während einige Ereignisse bereits weit zurückliegen, sind bei mir andere noch so präsent, als seien sie erst gestern passiert. Im Interview gebe ich aber nicht nur einen Rückblick, sondern auch einen Einblick, was uns in Zukunft beschäftigen wird.

Einen Blick aus der Vogelperspektive wagen wir auch in unserem Hauptartikel «Herr der Lüfte» und beschäftigen uns mit der faszinierenden Welt der Greifvögel. Aber nicht nur über Greifvögel gibt es Interessantes zu erfahren, sondern auch über andere Lebewesen aus der Tierwelt. Dabei richten wir speziell das Augenmerk auf ihre unterschiedlichen Atemsysteme.

Im Patientenportrait mit Peter Johner und im Gespräch mit der Psychologin Julia Lange beschäftigen wir uns mit dem Thema «Stigmatisierung» - wie erleben dies Betroffene, was können Betroffene selbst oder auch jeder einzelne von uns diesbezüglich beachten und sich zu Herzen nehmen?

Seit Mitte April ist das Long COVID Network Altea online, wir wagen einen Rück- sowie einen Ausblick und schliessen die vorliegende Ausgabe mit einem Bericht zum «süssen Schlummer» ab: Warum ist Schlaf so wichtig und was braucht es dafür?

Wir von LUNGE ZÜRICH wünschen Ihnen nebst einer unterhaltsamen Lektüre vor allem eines: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

	4
«Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit»	
	6
Atemberaubende Absonderheiten	
	8
Herr der Lüfte	
	14
Stigmatisierung - das Schubladendenken	
	16
«Lösungsmitteldämpfe haben meine Lunge genauso geschädigt wie das Rauchen!»	
	19
Schlaf - der wichtige Gesundheitsfaktor	
	22
Altea erreicht nach fulminantem Start weitere Meilensteine	
	25
Rezept	
	26
Rätsel	

«Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit»

Dr. med. Alexander Turk feiert 2021 sein zehnjähriges Jubiläum als Präsident des Vereins Lunge Zürich. Ein guter Zeitpunkt, sowohl einen Blick zurück als auch in die Zukunft zu werfen.

Text: Claudia Wyrsch

Im Juni 2011 wurden Sie Präsident des Vereins Lunge Zürich und feiern damit in diesem Jahr Ihr zehnjähriges Jubiläum – welche Ereignisse und Veränderungen waren für Sie in diesen Jahren massgebend und sind Ihnen in Erinnerung geblieben?

Gleich zu Beginn standen zwei grosse Themen im Raum: Einerseits die Frage, wo LUNGE ZÜRICH innerhalb der Dachorganisation der Lungenliga Schweiz und den anderen kantonalen Lungenligen steht. Andererseits stand die Erneuerung des Vorstands bevor, und es war uns ein grosses Anliegen, dass er ausgewogen aufgestellt ist. Das heisst, dass wir Vorstandsmitglieder mit verschiedenen beruflichen Expertisen haben. Das ermöglicht es uns, die verschiedenen Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten und diese in unsere Entscheidungen einfließen zu lassen.

In personeller Hinsicht hat sich zudem in den letzten zehn Jahren viel getan. Der ehemalige Geschäftsführer, Robert Zuber, wurde pensioniert und die Suche nach einem geeigneten Nachfolger beschäftigte uns. Mit Dr. Michael Schlunegger fanden wir dann glücklicherweise einen

ausserordentlich vielversprechenden Kandidaten und seine Wahl hat sich bis heute immer wieder bewährt. Ich denke, dass nicht nur die gute Zusammenarbeit innerhalb des Vorstands, sondern auch mit dem Geschäftsführer und der gesamten Geschäftsleitung massgeblich zum Erfolg von LUNGE ZÜRICH beiträgt. In den letzten Jahren wurde zudem für die Mitarbeiterinnen von Beratung und Betreuung ein Programm entwickelt, in dem sie nach ihrem Eintritt verschiedene Ausbildungs- und Entwicklungsschritte zurücklegen und auch entsprechende Prüfungen ablegen, bei denen sie eidgenössische Qualifikationen erlangen. Die Mitarbeiterinnen schätzen es sehr, dass sie so transparent sehen, welche Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten ihnen LUNGE ZÜRICH bietet. Ich glaube, dass dies nicht nur für die Motivation förderlich ist, sondern es beeinflusst unter anderem auch das ganze Dienstleistungsverständnis, das bei LUNGE ZÜRICH zu einer Grundhaltung geworden ist, an der wir immer weiterarbeiten.

Bedingt durch das starke Patientenzuwachstum in den letzten Jahren, ist LUNGE ZÜRICH dementsprechend auch

personell gewachsen, damit die Dienstleistungen weiterhin angeboten werden können. Mehr Patienten und Personal benötigen auch mehr Platz, sodass wir in den letzten Jahren einige Male die Umzugskisten packen mussten. Mittlerweile sind wir an fünf Standorten präsent mit Beratungsstellen in Winterthur, Uster, in Zürich an der Pfingstweidstrasse sowie im Circle, wo auch der Hauptsitz ist, sowie mit dem Tuberkulose-Zentrum an der Wilfriedstrasse.

Ganz grundsätzlich sind es zahlreiche Aspekte, die mich immer wieder beeindruckt und erfreuen: Sei dies die Organisation und Durchführung des Ärztekongresses in Davos, der einer der grössten und professionellsten Ärztekongresse der Schweiz ist, oder die Forschungsförderung, die wir jährlich unterstützen, oder auch das Zusammenspiel von «Wissen und Erfahrungsschatz erhalten» und «innovativ sein». In der Tuberkulose-Arbeit verfügen wir über einen immensen Erfahrungsschatz, mit dem wir den Kanton Zürich und die Bevölkerung unterstützen. Gleichzeitig sind wir innovativ im Erarbeiten und Weiterentwickeln von Projekten wie beispielsweise dem Präventionsprojekt



Dr. med. Alexander Turk ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am See-Spital Horgen und seit 2011 Präsident von LUNGE ZÜRICH.

Patientenpfades – von der Prävention bis zur Palliativ-Situation – anzubieten, die unsere Patienten und Patientinnen wirklich unterstützen. Ein Beispiel ist das kürzlich eingeführte zusätzliche Angebot im Bereich COPD. Die grösste Herausforderung ist und bleibt jedoch die Finanzierbarkeit. Eine grosse Chance für LUNGE ZÜRICH ist, dass wir rasch und agil reagieren können, das haben wir im Contact Tracing beispielsweise unter Beweis stellen können. Wir müssen die Augen offenhalten und auf die Entwicklungen und sich ändernden Bedürfnisse reagieren. Es heisst nicht umsonst: «Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.»

Ist das aktuelle Business-Modell des Vereins Lunge Zürich zukunftsfähig oder sollte sich hier etwas ändern? Wenn ja, welche Änderungen sind notwendig und/oder angedacht oder werden evaluiert?

Diesbezüglich laufen aktuell Evaluationen. Da aufgrund der erwähnten MiGeL-Revision eine wichtige Stütze unserer Finanzierung teilweise einbricht, müssen wir schauen, wie wir dies kompensieren können. Dabei steht für uns aber auch im Zentrum, dass wir unser hohes Dienstleistungs- und Qualitätsniveau halten und unserer Vision, unserem Leitbild und unseren Werten weiterhin gerecht werden können. Wir dürfen auf ein hohes Vertrauen innerhalb der Bevölkerung zählen und unsere oberste Priorität ist es, diesem gerecht zu werden und dieses aufrechtzuerhalten.

«Baumwelten» oder der Initiierung des Long COVID Networks Altea. Zudem konnten wir in der Pandemie schnell Ressourcen zur Unterstützung bereitstellen, so beispielsweise im Contact Tracing bei den Zürcher Volksschulen (VSA) und dem Mittelschul- und Berufsbildungsamt oder auch im Ausbruchstesten bei den VSA und dem repetitiven Testen in Sonderschulen. Dabei fielen diese Entscheidungen zwar schnell, doch auch doch bedacht, sodass wir Zusagen gaben, die unsere Organisation von den Ressourcen her auch wirklich tragen konnte. Dieses sorgfältige Evaluieren ist sicherlich eine Stärke von LUNGE ZÜRICH. Ich sehe zu viele Organisationen, die zwar den guten Willen haben, aber nicht halten können, was sie versprochen haben – und damit ist schlussendlich niemandem geholfen.

Wo sehen Sie aktuell die grössten Chancen und Herausforderungen für den Verein Lunge Zürich?

Die Revision der Mittel und Gegenständeliste (MiGeL), nach deren Tarifen

unsere Dienstleistungen im Bereich Beratung und Betreuung abgerechnet werden, stellt sicherlich eine der Herausforderungen dar. Durch die massive Kürzung der Tarife steigt der finanzielle Druck. Aber trotz dieses finanziellen Drucks wollen wir weiterhin unsere Dienstleistungen auf höchstem Niveau sowie Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention anbieten. Die Präventionsprojekte und auch Angebote wie beispielsweise die Luftholstage, begleitete Seerundfahrten für lungenkranke Personen, waren nie kostendeckend und in unserer Position als Non-Profit-Organisation haben wir trotzdem daran festgehalten und es «gestemmt».

Der Wandel im Gesundheitswesen hinsichtlich der Digitalisierung sowie der Verschiebung von immer mehr Angeboten in den ambulanten Bereich ist sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance. Wir sehen viele Möglichkeiten, weiterführende Dienstleistungen entlang des gesamten

Atemberaubende Absonderlichkeiten

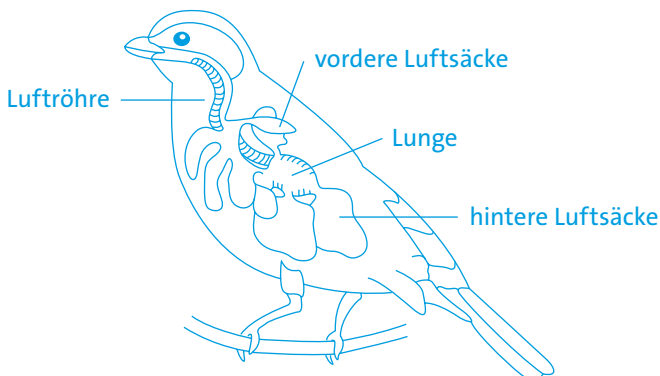
Die Tierwelt ist eigentümlich und gleichwohl faszinierend. Nicht nur spannende Atemsysteme gibt es bei den verschiedenen Tiergattungen, sondern auch Atemwegserkrankungen und besondere Behandlungsmethoden.

Text: Jessica Oberholzer

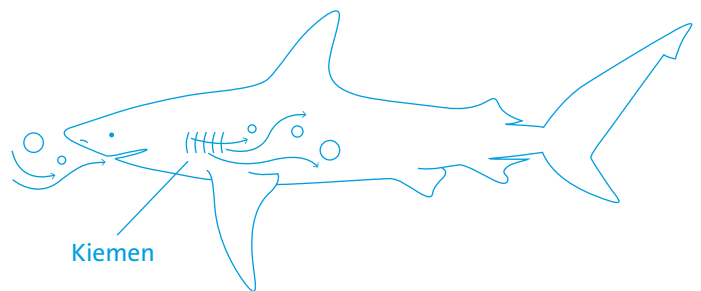
Das zentrale Atmungsorgan des Menschen ist die Lunge. Beim Einatmen strömt frische Luft über die Luftröhre und Bronchien in die Lungenbläschen. Dort findet der Gasaustausch statt: Das Blut nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid (CO₂) ab. So funktioniert die Atmung beim Menschen und sämtlichen Säugetieren.

Kuriose Atemsysteme

In der Tierwelt ist die Atmung je nach Gattung verschieden, so atmen Katzen anders als Vögel und diese wiederum anders als Fische. Bei Vögeln ist die Lunge mit weiteren Luftsäcken verbunden. Dies bewirkt, dass die Lunge mit einem kontinuierlichen Luftstrom versorgt wird. Die frische, unverbrauchte Luft fliesst zuerst in die hinteren Luftsäcke und dann weiter in die Lunge. Dort wird wie beim Menschen der Sauerstoff aufgenommen, das CO₂ abgegeben und durch die vorderen Luftsäcke in die Luftröhre geleitet und ausgeatmet.



Welche Tiere können nur in Bewegung atmen und schlafen, während sie schwimmen? Die Hochseehaie. Diese faszinierenden Tiere müssen mit offenem Maul schwimmen, damit das Wasser durch die Kiemen strömen kann. Da der Sauerstoffgehalt des Wassers niedriger als derjenige in der Luft ist, müssen die Haie ununterbrochen in Bewegung sein. Damit das Tier genügend Sauerstoff erhält, müssen die Kiemen fortwährend mit Wasser durchströmt werden. Aus dem «getrunkenen» Wasser wird der Sauerstoff entzogen und ins Blut abgegeben. Ausserdem können Hochseehaie gleichzeitig ein- und ausatmen. Das ist wichtig, da sie nur so zu ausreichend Sauerstoff kommen, um zu überleben.



Bei Käfern ist es wiederum anders. Diese besitzen überhaupt keine Lunge! Dennoch ähnelt ihre Atmung der unsrigen. Die kleinen Tierchen haben Tracheen, ein Röhrensystem, das sich durch den Körper zieht und Sauerstoff aufnimmt. Amerikanische Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass die Atmung durch schnelles, rhythmisches Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbes und des Kopfes entsteht.

Tierische Inhalatoren

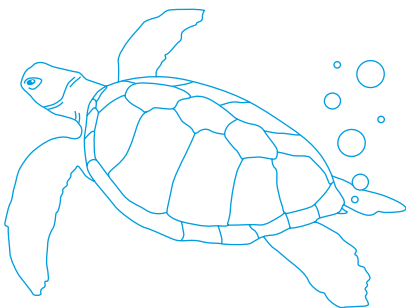
Jeder vierzehnte Erwachsene in der Schweiz leidet an Asthma. Daher sind die Krankheit und ihre Behandlung wichtige Themen für LUNGE ZÜRICH. Viele wissen jedoch nicht, dass auch Katzen unter Asthma leiden können. Das sogenannte Katzenasthma oder feline Asthma ist eine chronische Erkrankung der beliebten Haustiere. Diese Krankheit ist gut therapierbar, aber nicht heilbar. Die betroffene Katze muss Medikamente einnehmen, die am besten mit einem Katzen-Inhalator verabreicht werden sollten.

Beim besten Freund des Menschen gibt es kein Asthma, dafür können Hunde eine chronische Bronchitis entwickeln. Besonders ältere Hunde und kleineren Rassen wie beispielsweise Chihuahuas oder Yorkshire-Terrier sind davon betroffen. Diese Krankheit äussert sich mit einer Entzündung der Bronchialschleimhaut, wodurch der Hund einen Reizhusten entwickelt

mit anschliessendem Würgen. Auch hier können die Medikamente mit einem speziell für die Hundeschmauze konzipierten Inhalator verabreicht werden.

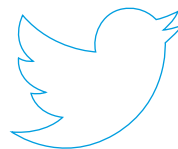
Bei Pferden kursiert oft die chronisch-obstruktive Bronchitis (COB). Bei dieser Erkrankung leiden die grossen Vierbeiner an starkem Husten sowie Atemnot. Dabei kann ein deutlicher Leistungsabfall beobachtet werden. Diese Atemwegserkrankung wird oft durch die Haltungsbedingungen verursacht. Werden diese verbessert, muss das betroffene Pferd meist nur noch wenige Medikamente einnehmen. Sie haben es wahrscheinlich bereits erraten: Auch dafür gibt es einen speziellen Pferde-Inhalator.

Wussten Sie, dass ...



Die amerikanische Schnappschildkröte über ihren Hintern atmen kann?

Ein Tiger sowohl ein gestreiftes Fell wie auch eine gestreifte Haut hat?

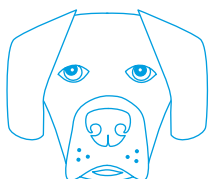


Der Vogel des Twitter-Logos Larry heisst?

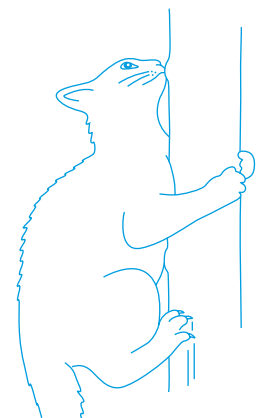
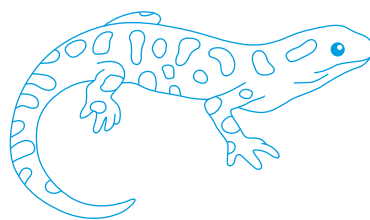


Der Kolibri als einziger Vogel rückwärts fliegen kann?

Hunde die Grösse eines Artgenossen anhand des Knurrens erkennen?



Der Salamander als einziges Wirbeltier zu 100 Prozent über die Haut atmet?



Katzen rückwärts Bäume herunterklettern müssen, damit sie ihre Krallen als Steigbügel benutzen können?

Ameisen nie schlafen?



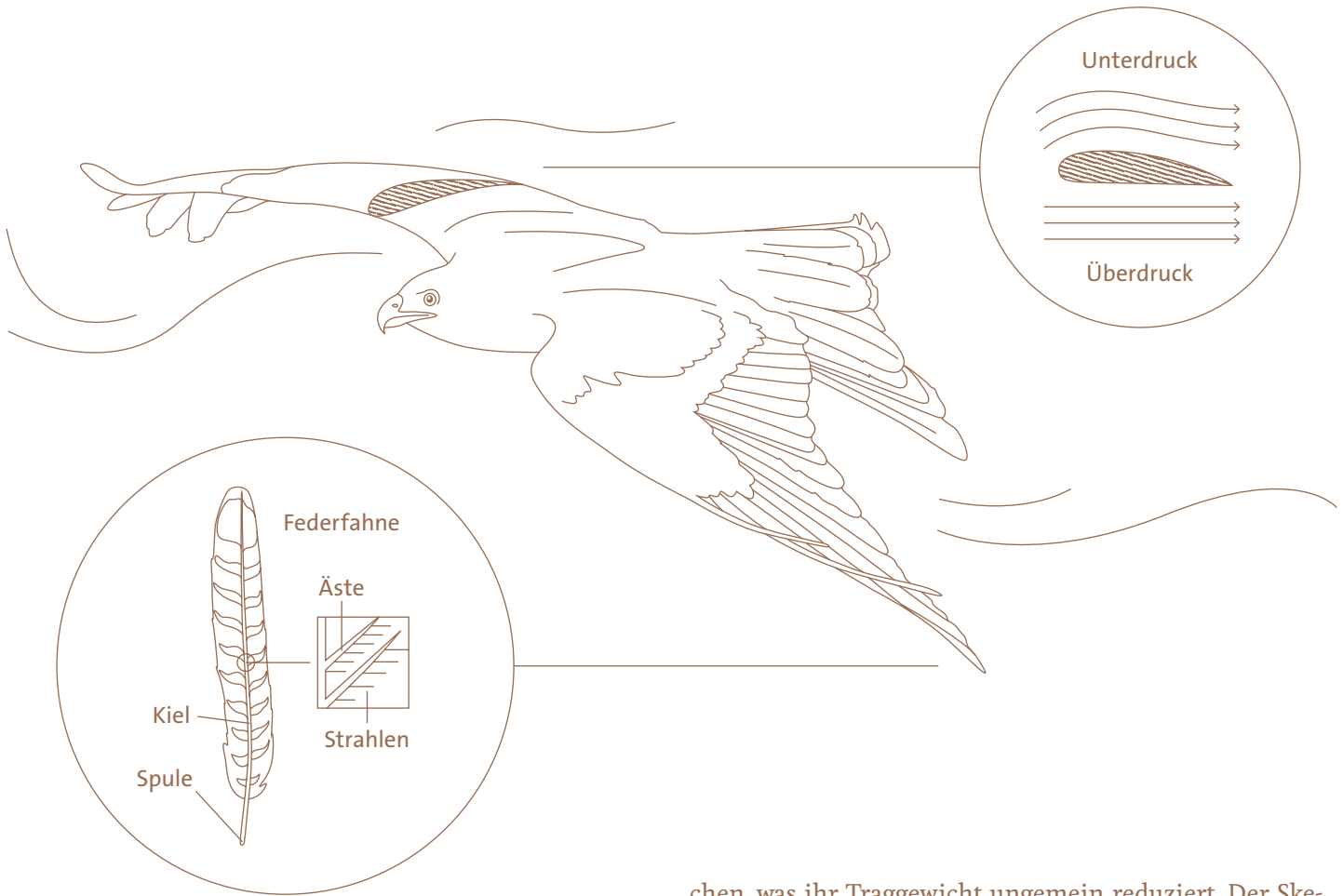
Das Bild zeigt einen erwachsenen Rotmilan mitten in einem Flugmanöver. Deshalb ist der Schwanz, der üblicherweise gegabelt ist, hier ganz aufgefächert.

Herr der Lüfte

Text: Natascha Hagger

Der Vogel fliegt. Das klingt nach der natürlichsten Sache der Welt. Fliegen verlangt dem Vogel in der Tat aber körperlich alles ab, und vor die Wahl gestellt, würde er dies auch nicht freiwillig auf sich nehmen. Warum findet man am Himmel trotzdem noch Vögel? Und welcher Vogel genießt aufgrund seiner beeindruckenden Flugakrobatikkünste besonderes Ansehen?





Vielleicht legten auch Sie aufgrund eines lauten Vogel-schreies bei einem Spaziergang schon einmal den Kopf in den Nacken, richteten den Blick gen Himmel und entdeckten folgendes Szenario: Scheinbar schwerelos, fast schon majestätisch gleitet er durch die Lüfte. Zwischen-durch ein, zwei Flügelschläge. Mit scharfem Blick nimmt er die Beute ins Visier, taucht blitzschnell im Sturzflug in Richtung Boden und greift sich mit seinen spitzen Krallen die Maus. Für viele Menschen gilt der Greifvogel als Symbolträger von Erhabenheit und Stärke, ja gewissermassen als Herr der Lüfte.

Bauplan des Vogels

Fliegen war der grösste Kindheitstraum von Andi Lischke - Biologe und Leiter der Greifvogelstation Berg am Irchel. Doch wir Menschen sind, wie er erklärt, nicht zum Fliegen konstruiert. Vögel haben überwiegend hohle Kno-

chen, was ihr Traggewicht ungemein reduziert. Der Skelettaufbau unterscheidet sich ebenfalls vom Menschen: Schaut man sich die Beine am Beispiel eines Flamingos an, ist der Knöchel in Wahrheit an der Stelle, an der wir das Knie erwarten würden. Weitere Gewichtsreduktion erlangt der Vogel durch einen geringen Muskelmassenanteil. Auch die Lunge des Vogels ist der des Menschen überlegen. Vögel atmen zwar im Schnitt genauso häufig wie wir, jedoch erlaubt ihnen eine anatomische Besonderheit, die Luft in der Lunge effizienter zu nutzen. Die Vogellunge füllt beinahe den gesamten Körper aus und weist zusätzlich zu den Lungenflügeln bis zu zwölf Luftsäcke auf. Wie Blasebälge sorgen die Luftsäcke dafür, dass beim Ein- sowie beim Ausatmen konstant Luft durch die Lunge strömt.

Die Kunst des Fliegens

Die Lungenkapazität sowie die physische Grundvoraussetzung sind den Vögeln also von Natur aus gegeben. Doch wieso kann ein Vogel fliegen? «Durch Luftverdrängung», erklärt Lischke ganz laiengerecht. Der Flügel des

Vogels ist ein Hindernis und deshalb muss sich die Luft ihren Weg daran vorbei suchen. Bei ausreichender Geschwindigkeit wird die Luft aufgrund des verlängerten Weges auf der Flügeloberseite komprimiert und strömt schneller als auf der Unterseite. Infolgedessen entsteht über den Flügeln ein Unterdruck und der Vogel wird durch den Sog nach oben gehoben. Im Flug nutzen Vögel für den Auftrieb zudem warme, aufsteigende Luftströme, um energiesparend an Höhe zu gewinnen, und verlassen diese, wenn sie nach unten gleiten möchten.

Greifvogelstation Berg am Irchel als im Winter. Greifvögel fressen vorwiegend Regenwürmer, Heuschrecken, Frösche und Mäuse, doch der Zugang zu diesen wird zusehends herausfordernder. Greifvögel jagen auf Wiesen und Feldern. Die Zersiedlung mit «piekfeinen» Vorgärten verhindert die Ansiedlung von Insekten und Kleintieren immer mehr (einen Tipp für Ihren Privatgarten finden Sie am Ende des Artikels). Dazu kommen Kreiselmäher, die neben Gras auch alle kleinen Lebewesen schreddern.

«Fliegen ist die wohl anstrengendste Bewegung, die ein Lebewesen vollziehen kann.»

Der Vogel – kein Flugfanatiker

Das Ganze klingt ausgeklügelt und natürlich für den Vogel. Gemäss Vogelkundler Lischke würden sich Vögel, wenn vor die Wahl gestellt, jedoch nicht fürs Fliegen entscheiden: «Kein Vogel fliegt gerne. Fliegen ist die wohl anstrengendste Bewegung, die ein Lebewesen vollziehen kann. Fliegen sieht entspannter und leichter aus, als es tatsächlich ist. Auch beim Segelflug, was für Laien mühelos aussieht, ist der Vogelkörper unter enormer Spannung. Fehlt diese, würden die Flügel einfach nach oben klappen und der Vogel abstürzen. Vögel fliegen nur, wenn es unbedingt nötig ist, wie den folgenden drei Hauptgründen: Fortpflanzung, Flucht vor Angreifern und Futtersuche.»

Greifvögel hungern in den Sommermonaten

Um den enormen Energiebedarf zu decken, der fürs Fliegen benötigt wird, müssen Vögel genügend Nahrung finden. In den Sommermonaten brauchen, nach Angaben von Lischke, mehr hungernde Greifvögel Pflege in der

Schwierig ist es für Greifvögel auch Nahrung auf Feldern mit hochgewachsenem Raps, Mais oder Getreide zu finden, da sich die potenzielle Beute ohne Probleme darunter verbergen kann. Hinzu kommt, dass die Greifvögel im Sommer nicht nur sich selbst, sondern auch noch ihre Jungen ernähren müssen - die benötigen etwa dreimal mehr Mäuse als die Eltern.

Ab in den Süden, oder doch nicht?

In der Hoffnung auf wärmere Temperaturen und genügend zugängliche Nahrung in den Wintermonaten zieht es einige Greifvogelarten im Spätsommer und Herbst in den Süden. Sobald die Tage kürzer werden, stellt sich bei den Zugvögeln die «Zugunruhe» ein. Ihr Hormonzyklus verändert sich und sie erhöhen ihr Körpergewicht, um für die Reise über genügend Energiereserven zu verfügen.

Nicht alle Greifvögel ziehen gleich weit in südliche Regionen. Es wird zwischen Standvögeln, Kurz- und Langstreckenziehern unterschieden. Ob ein Greifvogel



Andi Lischke mit einem Spehrlingskautz.

ausserhalb der Schweiz überwintert, hängt von der Nahrungsverfügbarkeit ab. Standvögel überwintern in der Regel bei ihrer Brutstätte. Langstreckenzieher reisen in eine gänzlich andere Klimazone, meist in tropische Gebiete südlich der Sahara. Die Kurzstreckenzieher überwintern in Mittel- und Südeuropa - zu ihnen zählt der Rotmilan. Als Überwinterungsdestination wählt er jedoch immer häufiger auch die Schweiz und zieht nicht mehr jeden Winter gen Süden. Lischke erklärt sich das so: «In der Schweiz hat sich das Hobby «Rotmilan-füttern» etabliert. Rotmilane nutzen auch geschlossene Siedlungen zur Nahrungssuche und finden so die Futterspenden in den Gärten.»

Erfolgsgeschichte Rotmilan

Seit den 1970er-Jahren nimmt der Bestand an Rotmilanen im Schweizer Mittelland rasant zu und der Rotmilan ist mit etwa 3000 bis 5000 Paaren aktuell die dritthäufigste Greifvogelart in der Schweiz. Heute leben gut zehn Prozent des Weltbestands in der Schweiz. Dies ist besonders beeindruckend, da der Rotmilan vorher vor allem im Nordosten Deutschlands, in Polen und Tschechien lebte.

Dort stiegen die Bestände seither nur leicht oder sind sogar rückläufig. Die Anzahl Rotmilane in der Schweiz wird zweimal jährlich im Winter gezählt. Im November 2020 wies der Bestand 4302 Tiere auf.

Der Rotmilan zählt zu den Lieblingsvögeln von Lischke. In jungen Jahren bekam er den Rotmilan aufgrund seiner damaligen Seltenheit nur wenig zu Gesicht. Lischke wuchs im Saarland im mittleren Westen Deutschlands auf. «Den Rotmilan zähle ich zu den «Sportlern» unter den Greifvögeln. Seine Luftakrobatik ist beeindruckend», schwärmt Lischke. Erkennen lässt sich der Rotmilan durch sein rostbraunes Federkleid, den hellgrauen Kopf mit dunklen Streifen und seinen stark gegabelten Schwanz. Mit einer durchschnittlichen Körpergrösse von 65 Zentimetern ist er grösser als ein Mäusebussard und seine Flügelspannweite liegt zwischen 160 und 175 Zentimetern. Sein Flügelschlag geht tief nach unten, was seinen Flugstil äusserst elegant wirken lässt. Die Flugkünste des Rotmilans können über offenen Grünflächen beobachtet werden, aber auch über gepflügten Feldern und Wiesen nahe Autobahnen findet man ihn.

Patient Greifvogel

Die Überlappung des Lebensraums der Greifvögel und des Menschen fordert zwangsläufig ihre Opfer. Greifvögel kollidieren bei der Jagd nahe dem Autoverkehr mit Fahrzeugen, prallen in Fensterscheiben oder geraten in Windräder. Im Jahr 2019 waren über 50 Prozent der 300 eingelieferten Vögel in der Greifvogelstation Berg am Irchel Unfallopfer. Zu den häufigsten Verletzungen zählen Gehirnerschütterungen, Flügel-, Schulter- und Beinbrüche sowie Augen- und Schnabelverletzungen. Neben den Unfallopfern nimmt sich die Greifvogelstation auch den unterernährten Greifvögeln an. Dank der Erfahrung der Tierpflegerinnen und Tierpfleger in der Station können die meisten Vogelpatienten nach der Rehabilitation wieder in die Lüfte entlassen werden, wo wir sie wieder Kopf in den Nacken legend bestaunen können.



Zur Person

Andi Lischke hat an der Universität Saarbrücken Biologie studiert. Seine Erfahrung in der Vogelpflege baute er durch jahrzehntelange Vogelhaltung und Arbeit im Vogelpark Walsrode und am Institut für Vogelforschung im deutschen Wilhelmshaven auf. Von dort zog es den gebürtigen Saarländer in die Schweiz. Seit 2010 leitet er die Greifvogelstation in Berg am Irchel.

Greifvogelstation Berg am Irchel

Die Greifvogelstation Berg am Irchel wurde 1956 von Veronika von Stockar gegründet. Sie pflegte über 50 Jahre lang verletzte und hungernde Greifvögel. Seit 2008 wird die Greifvogelstation von der gemeinnützigen und spendenfinanzierten Stiftung PanEco geführt. Heute liegt der Fokus des Greifvogelkompetenzzentrums nicht nur auf der Pflege der Tiere, sondern auch auf der Umweltbildung, dem Artenschutz und der Forschung. Auf 150 Führungen vermittelt das Team rund um Andi Lischke jährlich ca. 4.000 Besuchenden Wissen rund um die Greifvögel und sensibilisiert sie für deren Gefährdung.

So können Sie aktiv werden

Tipp 1: Die Mithilfe der Bevölkerung ist für eine optimale Genesung der Greifvögel essenziell. Wer einen verletzten Vogel findet, kann beim kantonalen Tierrettungsdienst (Kanton Zürich Tel. 044 211 22 22) oder bei der Greifvogelstation Berg am Irchel (Tel. 052 318 14 27) anrufen.

Tipp 2: Eine andere Form der Hilfe stellt eine Vogelpatenschaft bei der Greifvogelstation dar. Mit einem Pauschalbeitrag wird die Pflege und Rehabilitation eines spezifischen Greifvogels unterstützt, dem man einen Namen geben darf und den man nach der Genesung selbst in die Freiheit entlassen kann.

Tipp 3: Falls Sie ein Stück Garten besitzen, genügt es, bereits zehn Prozent der Grünfläche einfach der Natur zu überlassen und zum Beispiel eine bunte Blumenwiese heranwachsen zu lassen. Dieser Flecken wilde Natur bietet Insekten die Möglichkeit, sich einzunisten, und diese dienen Vögeln wiederum als Nahrungsquelle.

Stigmatisierung – das Schubladendenken

Der im Rollstuhl sitzende Bettler. Die Frau, die durch eine psychische Erkrankung arbeitsunfähig wird. Die non-binäre Person, die sich selbst nicht als ausschliesslich männlich oder weiblich identifiziert. Über all diese Menschen kennt die Gesellschaft Vorurteile und wenn diese negativ ausfallen, auch Stigmata. Der folgende Beitrag beleuchtet das Thema Stigmatisierung aus zwei verschiedenen Blickwinkeln.

Text: Daria Rimann

Um das weitverbreitete Schubladendenken etwas besser verstehen zu können, hat LUNGE ZÜRICH zwei verschiedene Interviews geführt. Diese Interviews zeigen unterschiedliche Ansätze zum Thema Stigmatisierung. Den einordnenden, erklärenden Ansatz von Julia Lange – Psychologin FSP und Coach BSO – und die Geschichte von Peter Johner, einem COPD-Patienten, der als Ex-Raucher im Alltag oder bei ärztlichen Untersuchungen immer wieder mit Schubladisierung zu kämpfen hat.

Frau Lange, was verstehen Sie als Psychologin unter dem Begriff Stigmatisierung?

Unter Stigmatisierung versteht man, wenn aufgrund von normabweichenden Merkmalen wie beispielsweise körperlicher oder geistiger Behinderung, Gruppenzugehörigkeiten wie der Ethnie oder abweichendem Verhalten eine negative Bewertung des Menschen oder einer ganzen Gruppe erfolgt. Das

heisst, der Mensch wird «in eine Schublade gesteckt». Das Ergebnis ist oft eine Abwertung und Ausgrenzung der Person und somit schlechtere Chancen zum Beispiel auf dem Arbeitsmarkt oder in sozialen Beziehungen.

Wieso kommt es zu einer Stigmatisierung?

Das Leben ist zu komplex, um sämtliche Reize wahrzunehmen, zu verarbeiten und wertfrei zu integrieren. Wir bilden daher aufgrund persönlicher Erfahrungen oder übernommener Vorurteile Kategorien, die uns die Orientierung vereinfachen. Diese sind zwangsläufig ungenau, oft falsch und werden dem Individuum nicht gerecht.

Können Sie zwei typische Beispiele für Stigmata nennen?

Depressive Menschen haben aufgrund der mit der Krankheit einhergehenden Antriebslosigkeit oft Mühe, sich zu etwas aufzuraffen. Von Aussenstehenden, die

das Krankheitsbild nicht kennen, können diese Personen als «faul» stigmatisiert werden.

Ein anderes Beispiel sind Gehörlose oder Schwerhörige, die durch Kommunikationsprobleme aufgrund ihrer Einschränkung nicht alle akustischen Informationen mitbekommen und daher anders reagieren als erwartet und vermehrt nachfragen müssen. Sie können als «dumm» wahrgenommen werden.

Was raten Sie einer Person, die sich stigmatisiert fühlt?

Häufig erfolgen Stigmatisierungen durch Unwissenheit oder Unsicherheit, wie man mit den Betroffenen umgehen soll. Ein stützendes Umfeld (Familien- und Freundeskreis, Psychotherapie oder Coaching) kann helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken. Damit man offen und transparent mit den eigenen Merkmalen umgehen, andere Menschen darüber aufklären und ihnen die Scheu

nehmen kann. Sind Betroffene dazu nicht in der Lage, ist es wichtig, Grenzen zu setzen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen.

Haben Sie ein konkretes Beispiel, wie eine betroffene Person jemanden auf eine schubladisierende Aussage ansprechen kann?

Natürlich ist jede Situation individuell und ein allgemeines Beispiel zu nennen ist schwierig. Ich denke jedoch, dass Betroffene freundlich und offen folgende Fragen stellen könnten: «Ich habe das Gefühl, Sie halten mich für.... Ist das richtig? Darf ich Ihnen etwas über meine Krankheit/Herkunft usw. erzählen? Haben Sie Fragen dazu?» Die Fragen sollten erstmal in der Annahme gestellt werden, dass der andere es einfach nicht besser weiss. Das bedingt einerseits, dass man selbst im Reinen ist mit dem potenziell stigmatisierenden Element, und andererseits, dass man offen dafür ist, das Gegenüber eventuell auch in eine falsche Schublade (nämlich die des Stigmatisierenden) gesteckt zu haben und sein eigenes Urteil zu revidieren.

Was kann ein Stigma bei Betroffenen auslösen?

Ein Stigma führt dazu, dass jemand, der sowieso schon mit erschwerten Bedingungen umgehen muss, zusätzlich mit sozialen Hindernissen konfrontiert wird. Dies erfordert einen enormen Kraftaufwand, um sich «beweisen» und Abwertungen verarbeiten zu können. Fehlt die Kraft, kann es zu Depressionen, Verbitterung und sozialem Rückzug führen.

Wie kann jeder und jede selbst etwas gegen Stigmatisierung unternehmen?

Das beste Mittel seitens der Betroffenen ist, wie gesagt, Aufklärung, Selbstbewusstsein und Transparenz. Auf der anderen Seite sollte die Gesellschaft und jeder einzelne eine offene, neugierige und wohlwollende Haltung einnehmen, die das Hinterfragen der Vorurteile erlaubt.



Zur Person

Julia Lange hat Psychologie (Psychologie FSP) studiert und sich in zahlreichen Weiterbildungen zum Coach BSO – Berufsverband Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung – ausbilden lassen. Lange ist selbständig und betreibt ihre Praxis seit 2013 in Freiburg.

Fazit

Jeder hat Vorurteile, das ist unvermeidbar und an sich noch nicht schlimm. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und sie immer wieder zu revidieren – und natürlich jedem Individuum offen und mitfühlend zu begegnen, umso mehr, wenn es sich in einer schwierigen Situation befindet.

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

Air Liquide
HEALTHCARE



«Lösungsmitteldämpfe haben meine Lunge genauso geschädigt wie das Rauchen!»

Stigmatisierung im Alltag oder bei ärztlichen Untersuchungen kennt auch der COPD-Patient Peter Johner. Obwohl der 72-Jährige früher geraucht hat, ist er überzeugt, dass zusätzliche Faktoren seine Lunge geschädigt haben. Welche weiteren Auslöser er für die COPD sieht, wie er die Stigmatisierung empfindet und welche Vorwürfe er sich manchmal selbst aufgrund seiner Krankheit macht, erzählte er LUNGE ZÜRICH im Interview.

Text: Daria Rimann

Peter Johner erhielt seine Diagnose – COPD Goldstadium II, Risikoklasse A – 2018 von seinem Hausarzt. Lange habe er nichts von der Krankheit bemerkt. Als er beim Skifahren in Arosa jedoch vermehrt Atemprobleme hatte, liess er sich untersuchen. Der gebürtige Solothurner, der vor 50 Jahren aus beruflichen Gründen ins Zürcher Unterland zog, hat heute noch eine Lungenfunktion von 65 Prozent. Auf eine Sauerstofftherapie ist er zurzeit glücklicherweise noch nicht angewiesen. Die Krankheit hat sein Leben jedoch nachhaltig beeinflusst. Zu Beginn hatte er mit Angstzuständen zu kämpfen – ausgelöst durch die Atemnot. «Da diese Angst nicht zu mir passte, habe ich mir gesagt: So, jetzt musst du dich darum kümmern. Ich informierte mich über die Krankheit und besuchte unter anderem den Kurs «Besser leben mit COPD» von LUNGE ZÜRICH, der mir sehr geholfen hat», erzählt der Zürcher Unterländer. Die Ernährungsumstellung und der Gang ins Fitnesscenter zweimal in der Woche gehören mittlerweile ebenfalls zum Alltag des Rentners. So habe er die Krankheit heute relativ gut unter Kontrolle, auch wenn er für einige Aufgaben, wie die Gartenarbeit, etwas länger braucht. «Ich mache dann einfach mehr Pausen als früher.»

Immer die gleiche Frage!

«Egal ob in Fachbüchern, in den Publikationen von LUNGE ZÜRICH oder auch im Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin, COPD wird sofort und meist nur mit dem Rauchen in Verbindung gebracht.» Dass auch andere Faktoren eine COPD verschulden können, wie es bei ihm der Fall sei, werde oft gar nicht in Erwägung gezogen. Peter Johner ist gelernter Maschinenbauer, hat viele Jahre im Ausland gearbeitet und dabei verschiedene Sprachen, Menschen und Persönlichkeiten kennengelernt. Später liess er sich zum Maschineningenieur weiterbilden. Er arbeitete in der Papierindustrie in der Papierveredelung. Dabei wurde früher Lösungsmittel im grossen Stil eingesetzt. Von Sicherheitsmassnahmen wie Schutzanzügen oder -masken und speziellen Lüftungen sprach früher niemand. Auch bei seinen vielen Auslandseinsätzen als Inbetriebsetzer und Abnahmeexperte gab es diese gesetzlich geregelten Sicherheitsstandards, wie wir sie heute kennen, nicht. «Die eingeatmeten Lösungsmitteldämpfe haben meine Lunge sicherlich genauso stark geschädigt wie das Rauchen, wenn nicht sogar mehr», erzählt der aktive Rentner weiter. Heute würden diese Lösungsmittel in der Produkti-

on meist nicht mehr eingesetzt. Auch die Aussenluft, welche teils durch Abgase aller Art belastet ist, und die genetische Veranlagung zu COPD – Peter Johners Grossvater war auch an COPD erkrankt – kommen als Faktoren hinzu.

Als COPD-Betroffener immer nur als Ex-Raucher und somit Selbstverursacher der Krankheit gesehen zu werden, tut Peter Johner weh und macht ihn manchmal sogar wütend. Man fühle sich dann in eine Schublade gesteckt. Er wisse sehr wohl, dass er durch das Rauchen die Krankheit in einer gewissen Weise auch selbst zu verantworten habe, dies aber immer und immer wieder vorgehalten zu bekommen, sei schwierig. In solchen Situationen versucht Peter Johner sich dann zu erklären, die verschiedenen Gründe zu nennen und so dem Stigma zu entkommen.

Die Art macht es aus

Anstatt gleich mit der Tür ins Haus zu fallen und das Rauchen als Ursache der COPD vorauszusetzen, wünscht sich der Bachenbülacher von der Bevölkerung wie auch von der Ärzteschaft offene Fragen: «Es ist mir bewusst, dass der Arzt oder die Ärztin bei der Untersuchung nach dem Rauchen fragen muss. Ich selbst fühle mich dadurch jedoch bereits getriggert. Vielleicht weil es sich für mich wie ein Vorwurf anfühlt, die COPD sei ausschliesslich selbstverschuldet. Man könnte doch auch fragen: Welche Ursachen, glauben Sie, hat Ihre COPD? Welche Einflussfaktoren gibt oder gab es in Ihrem Leben?» So sei man eher auf einer sachbezogenen Ebene und die Emotionen würden in den Hintergrund treten, beschreibt der Familienvater weiter.

Die eigene Familie gibt Kraft und Halt

Johner beschreibt sich selbst als positiven Menschen, der stets nach vorne schaut. Natürlich hat auch er Momente, in denen er

sich fragt, ob seine Lunge heute noch gesund wäre, hätte er nie «Stümpli» geraucht oder sich eine andere Arbeitsstelle gesucht. Dann ist er manchmal von sich selbst enttäuscht, findet jedoch Kraft und Rückhalt bei seiner Familie.

Im Umgang mit seiner Krankheit allgemein ist dem Kochclubmitglied sehr wichtig, das Beste aus der Situation zu machen und nicht zu scheu zu sein, der COPD ins Auge zu blicken. «Anderen Patientinnen und Patienten empfehle ich, sich wie ich gründlich über die Krankheit zu informieren. Beispielsweise Atemtechniken zu erlernen, die bei Atemnot helfen, Kraftübungen in einem therapeutischen Fitnessstudio zu absolvieren und sich frühzeitig professionelle Hilfe zu holen. Nur so kann man lernen, mit COPD umzugehen und sie anzunehmen.»



Zur Person

Peter Johner ist 72 Jahre alt und lebt seit 30 Jahren mit seiner Frau Franziska im Zürcher Unterland in Bachenbülach in einem Eigenheim mit grossem Garten. In seiner Freizeit ist der Vater von zwei erwachsenen Kindern nach wie vor sehr aktiv, sei dies im Kochclub Kloten, im Dartclub, beim Kanu- und Bootfahren oder auch in seiner Ferienwohnung in Arosa beim Wandern und Biken.

prisma SMART max

Ab sofort gibt es unser prisma SMART mit dem «max» an integrierter Konnektivität – neu in weiss und mit integriertem Modem für Telemedizin sowie Bluetooth-Schnittstelle zur *prisma APP*. Diese unterstützt Sie im Selbstmanagement Ihrer Therapie mit individuellen Zielsetzungen und persönlichem Therapietagebuch.



Jetzt
erhältlich

LÖWENSTEIN
medical

Schlaf – der wichtige Gesundheitsfaktor

Gibt es etwas Besseres als unter die kuschelige Bettdecke zu schlüpfen, sanft in den Schlaf zu gleiten und am Morgen erholt aufzuwachen? Wahrscheinlich nicht. Da wir ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen, liegt es nahe, dass der Schlaf von grosser Bedeutung für uns ist. Während des Schlafens geht im Körper einiges vor sich, was für unsere Gesundheit unabdingbar ist.

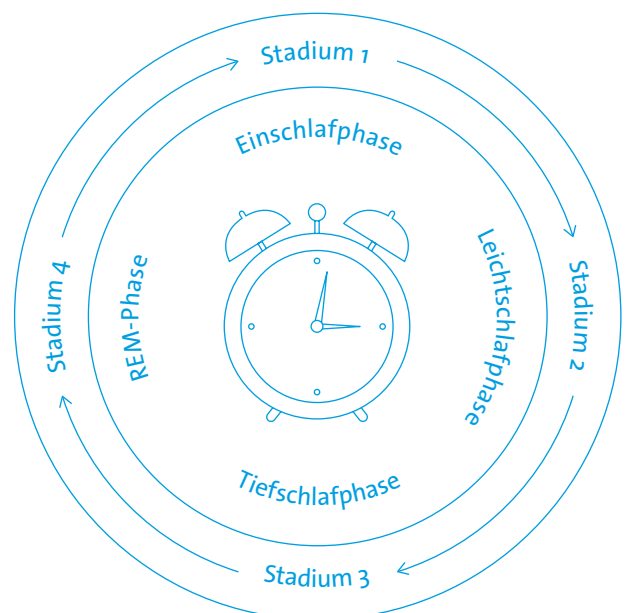
Text: Jessica Oberholzer

Wenn wir schlafen, arbeitet unser Körper ununterbrochen: Der Stoffwechsel und die Abwehrkräfte erholen sich und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke sowie das Gelernte des ganzen Tages. Der Schlaf ist ausschlaggebend dafür, dass wir uns am nächsten Tag wieder konzentrieren und reagieren können. Ausserdem bewirkt er, dass wir in der Lage sind, uns Dinge zu merken und Erinnerungen zu bilden. Zudem wird unser Immunsystem gestärkt und auch für den Hormonhaushalt und das Wachstum ist der Schlaf von entscheidender Bedeutung. Denn während des Schlafens schüttet der Körper mehr wachstumsfördernde Hormone aus, wie beispielsweise Testosteron und Somatotropin, die für das Muskel- und Knochenwachstum ausschlaggebend sind. Wer also zu wenig Schlaf bekommt, dem schlägt das nicht nur aufs Gemüt, sondern, bei andauerndem Schlafmangel, auch auf die Gesundheit.

Diese Phasen «durchschlafen» wir

Der Schlaf kann insgesamt in vier grobe Stadien aufgeteilt werden. Sobald man sich hinlegt, beginnt unmittelbar die Einschlafphase. Die Muskeln sind noch etwas angespannt und der Schlaf ist leicht zu stören. Bald gehen wir dann über in die Leichtschlafphase. Hier entspannen sich die Muskeln, der Körper kommt zur Ruhe und seine Temperatur sinkt. Anschliessend gleiten wir in die erholsame Schlafphase – die Tiefschlafphase. In dieser nimmt der Blutdruck ab und die Herzfrequenz sowie die Atmung verlangsamen sich. Diese Schlafphase ist beson-

ders wichtig, da sich hier der Körper regeneriert. Ausserdem ist es die längste der Schlafphasen, da sie ungefähr eine Stunde dauert. Dann gleiten wir weiter zur Traumphase. Diese wird auch REM-Phase genannt, wobei REM für «rapid eye movement» steht. Das Nervensystem ist in dieser Phase besonders aktiv. Die Augen unter den Lidern bewegen sich schnell und das Gehirn verarbeitet die Informationen des Tages. Ein ganzer Schlafzyklus dauert zwischen 90 und 120 Minuten und wiederholt sich während des Schlafens immer wieder.



Schlafapnoe – wenn der Atem aussetzt

In der Schweiz leiden über 150 000 Menschen an Schlafapnoe. Bei den Betroffenen erschlaffen die Muskeln und das Gewebe im Rachen- und Halsbereich während des Schlafens so stark, dass sie die Atemwege verengen oder ganz verschliessen. Das führt zu häufigen Atemstillständen, die von wenigen Sekunden bis über eine Minute dauern können.

Indikatoren für diese Krankheit sind lautes, oft unregelmässiges Schnarchen, Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit und/oder Konzentrationsmangel. Bei einer Schlafapnoe erleben Betroffene bis zu mehreren Hundert Stress-Situationen pro Nacht. Da auf die kurzen Atemstillstände eine Aufwachreaktion folgt, wird ein guter, erholsamer Schlaf verhindert. Dieses Aufwachen wird allerdings von den Wenigsten wahrgenommen. Vielfach sind Betroffene jahrelang extrem müde und gehen erst bei gravierenden Auswirkungen zu einer Fachkraft. Bis dahin könnten jedoch bereits Autounfälle, familiäre Probleme oder gar Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingetreten sein. Daher ist es wichtig, bei den ersten Anzeichen dieser Krankheit nicht zu lange zu zögern und eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

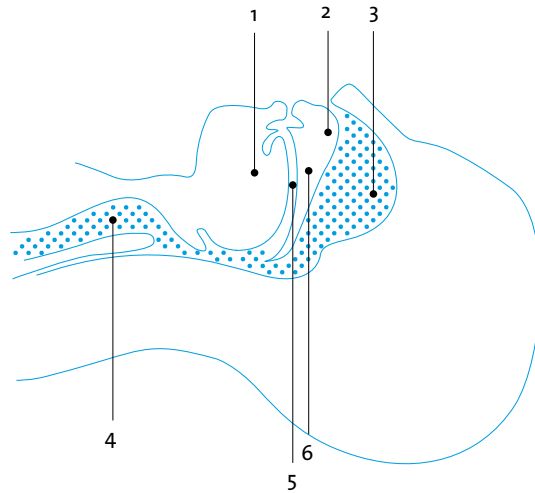
Schlafapnoe ist gut behandelbar

Für die Schlafapnoe gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Am häufigsten wird sie mit der sogenannten CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) behandelt. Dabei wird über eine Schlafmaske ein sanfter Luftstrom erzeugt. Dieser erhöht den Druck im Nasen-Rachen-Raum und verhindert damit die Atemaussetzer. Als zusätzlicher Pluspunkt können die Betroffenen ohne Schnarchen und normal atmend schlafen. Diese Therapie wird nur von Lungenfachärztinnen und -ärzten verschrieben. LUNGE ZÜRICH stellt Geräte zur Verfügung und begleitet die Therapie.

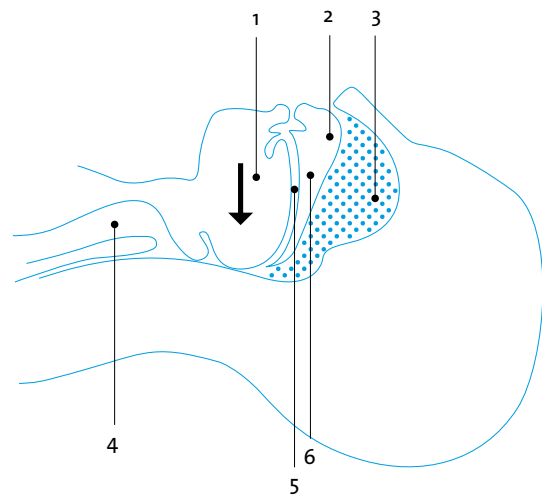
Als Alternative dazu gibt es spezielle Zahnschienen, die den Unterkiefer und die Zunge leicht nach vorne schieben, sodass der Kollaps der Atemwege verhindert wird. Zusätzlich können mit dem Didgeridoo, dem traditionellen Musikinstrument der Aborigines, die Muskeln der oberen Luftwege gestärkt werden, was bei einer leichten Schlafapnoe bereits hilft.

Auf jeden Fall sollten die Betroffenen Schlafmittel vermeiden und keinen Alkohol vor dem Schlafengehen trinken. Darüber hinaus hilft es auch, allfälliges Übergewicht zu reduzieren und auf der Seite zu schlafen. Denn bei einigen Betroffenen setzt der Atem dann aus, wenn sie in Rückenlage schlafen. Insgesamt kann diese Krankheit gut behandelt und somit das Schlafen wieder angenehm gemacht werden.

Freie Atemwege



Verschlossene Atemwege



- 1 Zunge
- 2 Harter Gaumen
- 3 Nasenhöhle
- 4 Luftröhre
- 5 Mundhöhle
- 6 Weicher Gaumen



Test

Sind Sie unsicher, ob ein Arztbesuch notwendig ist? Füllen Sie den online Risikotest aus. Dieser zeigt Ihnen an, ob eine fachärztliche Abklärung erfolgen sollte:

www.lunge-zuerich.ch/schlafapnoe-risikotest

Für einen erholsamen Schlaf vorsorgen

Ein guter und erholsamer Schlaf ist, wie im Text erklärt, sehr wichtig. Dem kann mit kleinen Tricks nachgeholfen werden:

- Ein auf die eigene Person angepasstes Bett mit einer guten Matratze und einem geeigneten Kissen
- Keinen Alkohol, Kaffee oder deftige Mahlzeiten unmittelbar vor dem Schlafen einnehmen
- Auf die Zigarette vor dem Schlafengehen verzichten
- Auf dem Handy den Flugmodus einschalten
- Ein Abendritual einführen
- Das Zimmer gut lüften vor dem Schlafengehen
- Warm duschen oder baden vor dem Zubettgehen


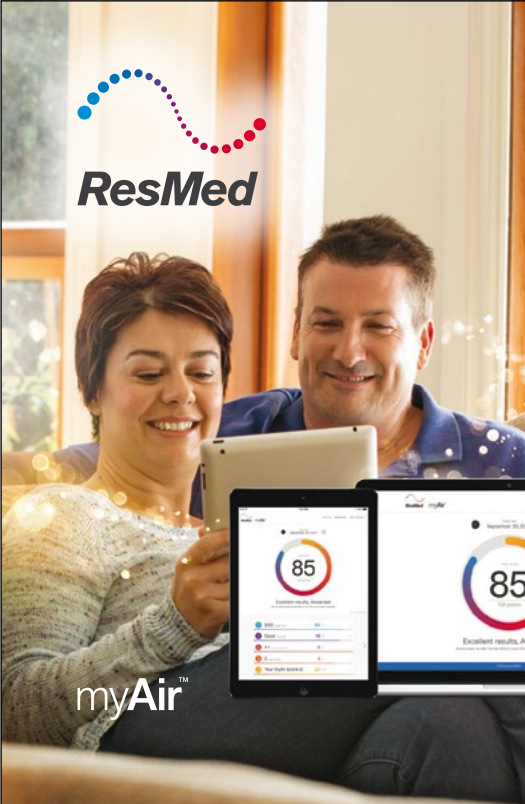
Entspannungsübungen und Yoga

Ausserdem können vor dem Einschlafen einige Entspannungsübungen oder Yoga gemacht werden. Hier bietet LUNGE ZÜRICH ein umfassendes Angebot, beispielsweise den neuen Kurs «Yoga auf dem Stuhl».



Online

Zusätzlich werden einige Merkblätter zum Thema Schlafhygiene angeboten, die gratis zur Verfügung stehen unter: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter

myAir™

ResMed.ch


Meine Therapie, Meine Daten

Willkommen zu myAir

Mit myAir™ nehmen Sie als Patient aktiv an Ihrer Schlaftherapie mit AirSense™ und AirCurve™ teil.

Mit einfach lesbaren Grafiken haben Patienten erstmals die Möglichkeit, Ihren Therapiefortschritt anschaulich zu verfolgen.

Auf Laptop, PC, Tablet oder Smartphone werden tagesaktuell laienverständliche Grafiken und Informationen zur Therapie zur Verfügung gestellt.



Weitere Informationen unter myAir.resmed.eu

Für weitere Informationen füllen Sie bitte diese Antwortkarte aus und senden Sie diese per E-mail **myairsupport@resmed.ch** oder Fax **061 564 70 10** zurück.

Vorname: _____

Name: _____

Stasse / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

E-mail: _____

Altea erreicht nach fulminantem Start weitere Meilensteine

Seit dem 16. April 2021 ist das Long COVID Network Altea online und in den vergangenen Monaten hat sich viel getan. So erfolgte beispielsweise am 8. Juli 2021 die Eröffnung des interaktiven Forums, der Altea Long COVID Community. Was es damit auf sich hat und was für die folgenden Monate geplant ist, erfahren Sie hier.

Text: Claudia Wyrsch

Das erklärte Ziel von Altea ist es, den Wissensaustausch und die Vernetzung zwischen den verschiedenen Gruppen zu fördern, die direkt oder indirekt von Long COVID betroffen sind. Damit richtet sich das Netzwerk nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Forschende.

Seitdem das Netzwerk am 16. April online ging, hat sich viel getan. Zahlreiche Ratgeber mit spezifischen Tipps zur Behandlung von Symptomen wurden erarbeitet und werden auf der Webseite zum Download angeboten. Verschiedene Erfahrungsberichte von Betroffenen sowie Blogbeiträge, die über die neuesten Entwicklungen berichten, wurden veröffentlicht. Auch das Verzeichnis, das spezialisierte Kliniken, Ärzte und Therapieangebote umfasst, wuchs weiter an. Betroffene finden durch die Sortierfunktion schnell und einfach passende Behandlungsmöglichkeiten in ihrer Nähe.

Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH, zieht eine positive Zwischenbilanz: «Die Resonanz auf das neue Netzwerk war gross und sehr positiv. Es freut uns, dass Altea auch dazu beigetragen hat und immer noch beiträgt, dass Long COVID in den Medien und im Bewusstsein der Bevölkerung angekommen ist und langsam, aber stetig eine Sensibilisierung stattfindet.»

Die neue Community fördert den direkten Austausch

Am 8. Juli erfolgte dann der zweite grosse Entwicklungsschritt von Altea: Das neu programmierte Forum, die sogenannte «Altea Community», wurde eröffnet. Das Forum bietet die Möglichkeit, dass die Vernetzung und der Austausch zwischen den unterschiedlichen Gruppen als aber auch innerhalb der Gruppen direkter stattfinden kann. In der Altea Community können Betroffene, medizinische Fachpersonen und Forschende sich austauschen, Fragen stellen, von neu entdecktem Wissen berichten, Bedürfnisse anmelden oder auch von Therapieerfahrungen erzählen. Die Community legt Wert auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang, weshalb dieser Bereich online auch professionell moderiert wird. Das Forum befindet sich aus Datenschutzgründen in einem geschützten Mitgliederbereich. Das erforderliche Login lässt sich schnell und einfach erstellen.

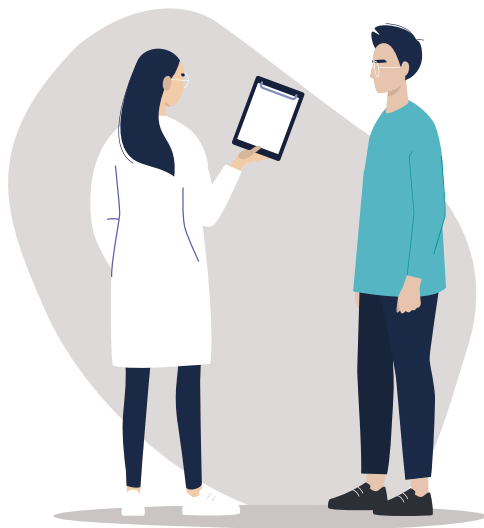
Parlez-vous français?

Oui! Und nicht nur Französisch, denn seit dem 9. September 2021 stehen die Inhalte des Long COVID Networks Altea nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Französisch und Italienisch zur Verfügung. Eine englische Sprachversion folgt voraussichtlich im Oktober. Ermöglicht wird dies durch die Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit (BAG). Altea soll damit zur nati-

onalen Drehscheibe zum Thema Long COVID werden. Eine Herzensangelegenheit von Anfang an, wie Dr. Michael Schlunegger berichtet: «Für die gesamte Organisation und den Aufbau von Altea war die Zeit knapp und da war es aufgrund der Ressourcensituation nicht möglich, schon im Frühling viersprachig loszulegen. So erfolgte der Anfang auf Deutsch. Zahlreiche Anfragen und auch Rückmeldungen haben uns aber gezeigt und in der Annahme bestätigt, dass das Bedürfnis nach mehrsprachigen Inhalten gross ist, und das hat uns darin bestärkt, auch diesen Schritt voranzutreiben.» Das Forum wiederum bietet natürlich auch die Gelegenheit, sich in anderen Sprachen als Deutsch auszutauschen.

Altea, quo vadis?

Die weitere Entwicklung von Altea wird durch die Bedürfnisse der verschiedenen Anspruchsgruppen, aber auch basierend auf dem sich immer wieder veränderten Wissensstand bezüglich des Syndroms Long COVID bestimmt. Zeigen zum Beispiel Studien neue Erkenntnisse oder therapeutische Möglichkeiten auf, wird dieses Wissen im Netzwerk aufgenommen. Genauso verhält es sich auch bei gesellschaftlichen, politischen oder rechtlichen Aspekten, die einen Bezug zu Long COVID haben. Löst eine spezifische Fragestellung in der Altea Community eine grosse Diskussion aus, dann wird sich das Netzwerk dem Thema annehmen und versuchen, weiterführende Informationen zu liefern. Kurz gesagt: Jede Nutzung des Netzwerks beeinflusst unmittelbar die Weiterentwicklung – ein typisches Beispiel eines sogenannten Co-Creation-Ansatzes.



Das Altea Long COVID Network fördert den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, medizinischen Fachpersonen und Forschenden.

Was ist Altea?

Das Altea Long COVID Network wurde von LUNGE ZÜRICH initiiert und wurde in einen eigenständigen Verein überführt. Weitere Partner aus dem institutionellen, wissenschaftlichen und medizinischen Bereich sollen im Verlauf der Zeit hinzukommen und zum langfristigen Erfolg des Netzwerks beitragen. Der Name Altea leitet sich vom griechischen Althaíā und dem lateinischen Althaea ab und bedeutet «derjenige, der heilt» oder «diejenige, die sich kümmert».

Syndrom Long COVID – was wissen wir?

Eine einheitliche, anerkannte Definition von Long COVID existiert noch nicht. Ganz generell werden damit Langzeitfolgen nach einer Infektion mit COVID-19 bezeichnet, die sich nicht durch alternative Diagnosen erklären lassen und die länger als vier Wochen anhalten. Zu den Long-COVID-Symptomen gehören beispielsweise chronische Erschöpfung (Fatigue), Belastungsintoleranz, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme («Brain Fog»), Kurzatmigkeit oder Gelenk- und Muskelschmerzen.

Long COVID kann alle treffen, nicht nur Angehörige von Risikogruppen oder Patienten mit einem schweren Verlauf von COVID-19. Auch junge, gesunde Personen (Kinder eingeschlossen) können nach überstandener Infektion plötzlich von teils schwerwiegenden Symptomen betroffen sein.

Über die Häufigkeit, mit der Long COVID auftritt, gibt es bisher noch keine gesicherten Erkenntnisse. Doch selbst bei vorsichtiger Schätzung könnten in der Schweiz mehrere Zehntausend Personen von milden bis schwereren Langzeitfolgen betroffen sein. Der BAG-Literaturreport rechnet deshalb mit langfristigen Belastungen für das Gesundheitssystem und die Wirtschaft.

Weiterführende Informationen stehen auf Altea zur Verfügung.



PHILIPS

DreamWear

Die DreamWear-Family bietet freien Blick, freie Bewegung und damit höchsten Schlafkomfort

Die Symptome von Schlafapnoe wie hörbare Atempausen, lautes Schnarchen oder übermässige Tagesmüdigkeit fallen sehr generisch aus und werden deshalb nicht immer korrekt diagnostiziert. Man geht davon aus, dass rund 10 % der Bevölkerung an Schlafapnoe leidet, bisher aber nur rund 150000 damit diagnostiziert wurden.¹ Der Schlaf der Betroffenen wird durch die nächtlichen Atemaussetzer gestört und beeinträchtigt auch die Regenerierung des Körpers. Die Philips DreamWear-Family garantiert durch eine einfache Anwendung den Patient:innen Freiheit und Komfort in der Nacht, der für einen gesunden, regenerierenden Schlaf nötig ist.

Die Behandlung von Schlafapnoe erfolgt durch eine CPAP-Therapie (auf Deutsch: kontinuierlicher positiver Atemwegsdruck)² mithilfe von verschiedenen Geräten. Dabei wird ein konstanter Atemwegsdruck auf den Rachen ausgeübt, damit die Atemwege beim Schlafen offenbleiben. Die Patient:innen tragen hierfür über Nacht eine Maske, die an ein PAP-Gerät angeschlossen ist und durch welche die Luft zirkuliert. Die Wahl des richtigen Kissens und Kopfbandes stellt für Patient:innen meist einen langwierigen Prozess dar. Der behandelnde Pneumologe oder die lokale Lungenliga kann Patient:innen bei der Auswahl und Anwendung der richtigen Maske beraten und unterstützen.

¹ Lungenliga Schweiz: Mehr Luft fürs Leben – Lungenliga Schweiz

² Philips Healthcare: Was ist eine CPAP-Therapie? | Philips Healthcare

Modulares Masken-Konzept ermöglicht einfaches Wechseln zwischen den verschiedenen Kissens

Mit dem innovativen Design der Philips DreamWear-Maske wird den Patient:innen wieder höchster Schlafkomfort ermöglicht. Das modulare Konzept ermöglicht den einfachen Wechsel zwischen dem Silikonkissen, Nasen- oder Full Face-Maske, ohne dass dabei die Maske selbst ausgewechselt werden muss. Der Silikonrahmen dient der Luftzirkulation und ermöglicht dank des weichen Materials höchsten Komfort beim Schlafen und verringert unangenehme Abdrücke auf der Nase. Das innovative Design besteht aus einem offenen Sichtfeld und ist daher auch für Brillenträger:innen bestens geeignet. Der Schlauchanschluss oben auf dem Kopf bietet volle Bewegungsfreiheit im Schlaf – als wäre die Maske gar nicht da.

Patienten:innen-basierte Entwicklung

Die DreamWear-Masken sind das Ergebnis einer Studie mit rund 700 Patient:innen aus vier Ländern.³ Miteingeflossen ist das über 30-jährige Know-how von Philips im Bereich der PAP-Therapien. Durch laufende Synchronisierung mit dem PAP-Gerät können Patient:innen die Therapiefortschritte mitverfolgen und selber eine aktive Rolle bei der Verbesserung ihres Schlafs übernehmen. So können Schlafapnoe-Patient:innen endlich wieder gut und befreit schlafen.

³ Philips: Die DreamFamily | Philips

Leichtes Tiramisu

Nun geht's bereits dem Winter zu und die Feiertage rücken näher. Damit Sie bereit sind und Ihre Gäste mit einem leckeren Dessert überraschen können, haben wir für Sie ein einfaches Rezept, das jedem gelingt und erst noch gut für lungenkranke Menschen ist.

Text: Jessica Oberholzer

Mit der Ernährung kann vieles verbessert werden – sie hat sogar einen Einfluss bei einer Schlafapnoe oder chronischen Lungenerkrankheiten wie COPD. Durch gezielte Ernährungsmaßnahmen kann die Sauerstoffversorgung kurz- oder langfristig verbessert und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden.

Mit dem Rezept des leichten Tiramisu muss aber nicht auf etwas Süßes verzichtet werden. Denn es ist reich an Eiweiss mit dem Halbfettquark und dem Blanc Battu, was eine wichtige Komponente ist für lungenkranke Menschen. Und so wird's gemacht:



Vor- und Zubereitung

ca. 40 Min

Hinweis

1 Std. kühl stellen

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Halbfettquark
- 250 g Blanc Battu
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote, Mark

- 1 dl starker Kaffee, heiss
- 2 EL Kaffeelikör oder Cognac
- 1 EL Zucker

- 8 Löffelbiskuits
- 1 EL Kakaopulver

Zubereitung

- Zutaten von Quark bis und mit Vanillemark gut miteinander vermengen.
- Kaffee mit Likör und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 4 Biskuits zerbröckeln und in 4 Gläser oder Förmchen verteilen. Kaffeegemisch über Biskuits träufeln, etwas Quarkmasse darüber geben. Anschliessend mindestens 1 Std. kühl stellen.
- Vor dem Servieren Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben und mit den restlichen 4 Biskuits dekorieren.

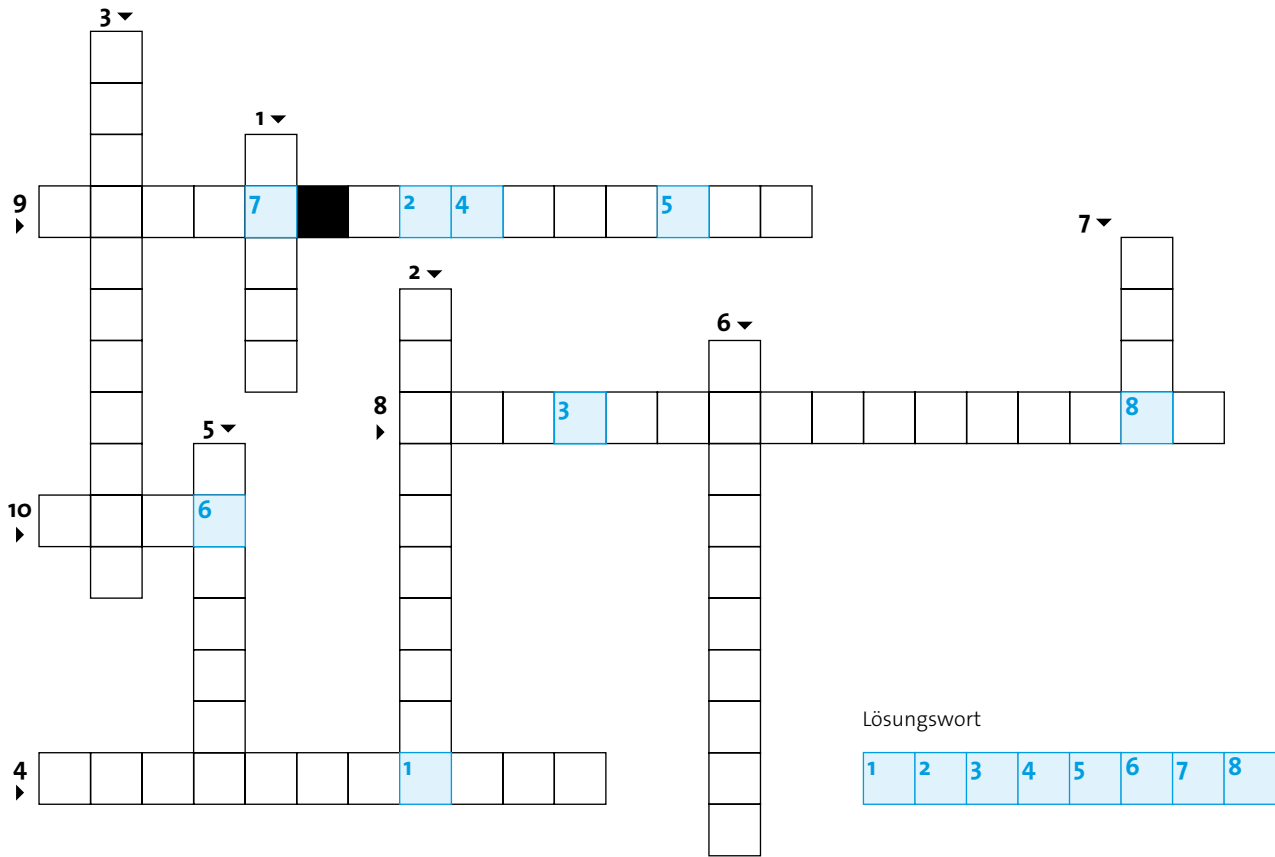
Tipp

Wer ein Tiramisu ohne Alkohol möchte, kann den Kaffeelikör oder Cognac mit Apfelsaft ersetzen. Dieser sorgt für ein fruchtiges Aroma.



Kochen mit LUNGE ZÜRICH

Haben Sie Lust auf weitere leckere Rezepte? Das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH» gibt es für CHF 19 in unserem Webshop zu bestellen: www.lunge-zuerich.ch/broschueren



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Rätsel

- 1 Wie heisst der Vogel des Twitter-Logos?
- 2 Welches Tier atmet als einziges Wirbeltier zu 100 Prozent über die Haut?
- 3 Mit der CPAP-Therapie wird welche Krankheit behandelt?
- 4 Die besten Mittel gegen Stigmatisierung sind Aufklärung, Selbstbewusstsein und ...?
- 5 Welches ist die wohl anstrengendste Bewegung, die ein Lebewesen vollziehen kann?
- 6 Wie lautet die Schlafphase, in der sich die Augen unter den Lidern bewegen, das Nervensystem besonders aktiv ist und das Gehirn die Informationen des Tages verarbeitet?
- 7 Seit wie vielen Jahren ist Dr. med. Alexander Turk Präsident des Vereins Lunge Zürich?
- 8 Wieso kann ein Vogel fliegen?
- 9 Wie heisst das neue Forum, welches den Austausch und die Vernetzung von Long-COVID-Betroffenen fördert?
- 10 Wie sind die Knochen eines Vogels?

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen. Teilnahmechluss ist der 17. Januar 2022.

Hauptpreis

Eine Vogelpatenschaft der Greifvogelstation Berg am Irchel. Eine Patenschaft beinhaltet die Freilassung eines Greifvogels, dem Sie einen Namen geben dürfen, eine Führung durch die Greifvogelstation sowie eine Urkunde.

Weitere Preise

5x ein LUNGE-ZÜRICH-Thermosbecher, mit dem Ihre heissen Getränke warm und die kalten erfrischend kühl bleiben.

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Natascha Hagger, Jessica Oberholzer, Nicole Reichmuth, Daria Rimann, Claudia Wyrsh, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung: Büro4 AG, www.buero4.ch
Illustrationen: S. 6-7, 10, 19-20: Büro4 AG / S. 23: APS Advanced Productions & Support AG
Korrektorat: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Umschlagsvisualisierung: Mauritius Images
Bildnachweis: S.5: Sara Keller Photography / S. 8-9: Beat Rüegger Naturfotografie / S. 12: Stiftung PanEco / S. 16: Zeta Fotografie by Marlene Zuppiger / S. 25: Jules Moser Foodfotografie Bern
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 18 000 Exemplare



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen
Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle

LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich

LUNGE ZÜRICH
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

Beratungsstelle Winterthur

LUNGE ZÜRICH
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

LUNGE ZÜRICH
Amtsstrasse 3
8610 Uster

Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich

