

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Herbst 2022 · Winterzauber

LUNGE ZÜRICH stellt Weichen für die Zukunft 4 /

Andere Länder, andere Bräuche 14 /

Ein Therapiestart benötigt Ausdauer 17 /

Was von uns bleibt 21



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Die Tage werden kürzer, das Jahr neigt sich dem Ende zu und schon bald singt George Michael wieder, wie er uns im vergangenen Jahr zu Weihnachten sein Herz geschenkt hat. Lassen Sie uns in der aktuellen zürch'air-Ausgabe gemeinsam dem Winterzauber frönen.

Im Hauptartikel beleuchten wir, was die Winter- und Weihnachtsaktivitäten für die Stadt Zürich bedeuten und schwelgen in Kindheitserinnerungen an das allseits bekannte Märli tram. Weihnachten wird aber nicht überall gleich gefeiert und so werfen wir auch einen Blick über die Landesgrenzen hinaus und zeigen Ihnen Weihnachtsbräuche aus aller Welt.

Weihnachten und der Jahreswechsel sind ebenfalls die Zeit der Emotionen. Im Artikel ab Seite 12 gehen wir der Frage nach, warum dies so ist, wieso daraus oft Enttäuschungen entstehen bzw. wie man das verhindern kann. Und so richtig emotional wird es im Bericht über den Verein Hörschatz. Dieser erstellt mit Eltern, die unheilbar krank sind und deswegen ihre aktuell minderjährigen oder noch jüngeren Kinder nicht bis ins Erwachsenenalter begleiten können, Audiobiografien. Diese klingenden Vermächtnisse begleiten die Kinder auf ihrem weiteren Lebensweg. Und für uns alle stellt sich die grundlegende Frage: Was hinterlassen wir unseren Liebsten, wenn wir einmal nicht mehr da sind?

«Lüpfig» geht es wiederum im Patientenportrait von Andres Müller zu. Der Zürcher Oberländer berichtet von seiner Faszination für das «Dürntnerörgeli» und das «Sägessen», und wie er dank der CPAP-Therapie wieder Energie für alle seine Vorhaben hat.

Wir von LUNGE ZÜRICH wünschen Ihnen nebst einer unterhaltsamen Lektüre eine zauberhafte Winterzeit!

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4	LUNGE ZÜRICH stellt Weichen für die Zukunft
7	Winterzauber
12	Wenn es kracht in der stillen Nacht
14	Andere Länder, andere Bräuche – so wird Weihnachten rund um den Globus gefeiert
17	Ein Therapiestart benötigt Ausdauer – Schwyzerörgeli üben auch
21	Was von uns bleibt
25	Cremige Rüepli-Ingwer-Suppe Rezept
26	Quiz

LUNGE ZÜRICH stellt Weichen für die Zukunft

Das einzig Konstante ist der stetige Wandel – und das trifft auch auf LUNGE ZÜRICH zu. Deshalb hat der Vorstand vor knapp zwei Jahren das Projekt Phönix ins Leben gerufen, das den Weg in die Zukunft weisen soll.

Text: Michael Schlunegger

In den vergangenen Jahren konnte LUNGE ZÜRICH von einer sehr positiven Entwicklung profitieren: Mehr Ärzte und Ärztinnen entschlossen sich, mit uns zusammen zu arbeiten. Dies bewirkte ein Patientenwachstum, das wiederum einen erhöhten Bedarf an Personal und Infrastruktur nach sich zog. Parallel dazu konnten wir unsere Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention weiterentwickeln und auch mehr in die Informationen rund um Lungenkrankheiten investieren. Dass dies nicht ewig so weitergehen würde, war dem Vorstand aber seit längerem klar. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hatte angekündigt, die sogenannte MiGeL-Liste zu überarbeiten. Diese Liste definiert im Wesentlichen die Tarife für viele unserer Tätigkeiten: Was darf die Miete eines CPAP-Geräts pro Tag, wie viel darf die Füllung eines Tanks mit Flüssigsauerstoff oder eine Sauerstoff-Nasenbrille kosten? Beim bekannten Kostendruck im Gesundheitswesen war klar, dass diese Tarife deutlich gesenkt würden – dies war dann auch der Fall, wie wir bereits in der Frühlingsausgabe 2022 berichteten. Hinzu kam der Umstand, dass sich die Bedürfnisse unserer Patienten verändern und deshalb auch hier Anpassungen nötig sein würden. Der Vorstand hat daher vor gut zwei Jahren das Projekt Phönix ins Leben gerufen.

Zusammen mit externer Unterstützung stellte sich der Vorstand folgende Fragen: Wo stehen wir heute als Gesundheits- und Patientenorganisation? Wohin wird sich das Gesundheitswesen in all seinen Aspekten in den nächsten Jahren entwickeln und wie müssen wir darauf vorbereitet sein, um auch weiterhin den gemäss unseren Statuten definierten Zweck erfüllen zu können – nämlich die Bekämpfung von Lungenkrankheiten und

Tuberkulose, die Unterstützung von lungen- und tuberkulosekranken Menschen im Selbstmanagement ihrer Krankheit sowie die Förderung ihrer Ressourcen und Kompetenzen?

Erste Schritte auf dem neuen Weg

Im April 2022 traf sich der Vorstand zu einer mehrtägigen Retraite, evaluierte die umfassenden Analyseresultate und beschloss eine Reihe von Anpassungen und Veränderungen.

Die in der Vergangenheit eingeführte Amtszeitbeschränkung (zweimalige Wiederwahl) für Vorstandsmitglieder würde den Veränderungsprozess deutlich beeinträchtigen, da sowohl das Präsidium als auch mehrere andere Vorstandsmitglieder innerhalb der nächsten Jahre ausscheiden müssten. Deshalb wurde der Generalversammlung im Juni 2022 eine entsprechende Statutenänderung vorgeschlagen, die auch angenommen wurde.

Die Analyse ergab ebenfalls, dass der Dachverband Lungensliga Schweiz insgesamt die anstehenden Herausforderungen zu wenig ernst nimmt bzw. zu stark an dem in der Vergangenheit erfolgreichen Geschäftsmodell festhalten will und dass dies für eine zukunftsgerichtete Entwicklung hinderlich wäre. Der Vorstand beschloss deshalb einstimmig den Austritt aus dem Dachverband per Ende 2022.

Bestehende und neue Dienstleistungen sichern unsere Zukunft

Die teilweise deutlich reduzierten MiGeL-Tarife führen leider auch dazu, dass gewisse Dienstleistungen defizitär werden oder dass sich die Marge reduziert. Somit war klar, dass Anpassungen bei unseren Dienstleistungen nötig werden. In einem ersten

Schritt wurde deshalb das Druckgasgeschäft aufgegeben. Dies konnte relativ einfach umgesetzt werden, da hier primär die Lieferanten die Druckflaschen direkt den Patienten liefern und wir hier nur die Rechnungsstellung übernehmen. Neu ist bspw. aber auch die Tatsache, dass Lieferung und Abholung von Sauerstoffkonzentratoren nicht mehr von den Krankenkassen bezahlt wird. Auch dies musste gegenüber den Patientinnen und Patienten umgesetzt werden – stiess aber glücklicherweise auf viel Verständnis und Akzeptanz.

Der Vorstand und die Geschäftsleitung waren sich bewusst, dass weitere Anpassungen nötig sein werden. Insbesondere werden wir unsere Dienstleistungen verschlanken, digitaler gestalten und gleichzeitig noch mehr auf die Bedürfnisse unserer Patienten eingehen müssen. Aus diesem Grund gab der Vorstand grünes Licht für die Rekrutierung einer Leitung Unternehmensentwicklung, um genau diese Aufgaben voranzutreiben. Glücklicherweise konnte die neu geschaffene Stelle bereits per 1. Oktober 2022 besetzt werden.

Durch die gesenkten MiGeL-Tarife werden unsere Finanzflüsse deutlich durcheinandergerüttelt und wir müssen Gegensteuer geben. In einem zweiten Schritt wurde deshalb der Jahresversammlung eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge ab 2023 unterbreitet. Diese wurde mit grosser Mehrheit angenommen. Um aber finanziell weiterhin über die nötigen Mittel zu verfügen, musste mehr aufgegleist werden: Der Vorstand hat deshalb die Rekrutierung einer Leitung Fundraising bewilligt, um ein professionelles Fundraising via Spenden, Gönnerschaften und Legaten von Grund auf neu aufzubauen und unsere Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention langfristig zu sichern. Diese neu geschaffene Stelle konnte per Anfang 2023 besetzt werden.

Insgesamt werden wir aber nicht darum herumkommen, neue Dienstleistungen sowohl für unsere Patientinnen und

Patienten als auch die breite Bevölkerung, d.h. Personen, die von keiner Lungenkrankheit betroffen sind, ins Auge zu fassen und zu entwickeln. Der heutige Trend im Gesundheitswesen geht deutlich in Richtung Prävention: Wer krank ist, soll zwar schnell, effizient und wirksam behandelt werden. Noch wichtiger ist aber das, was jede und jeder tun kann, um möglichst lange ein gesundes Leben ohne Krankheit zu führen. Dazu gehörten nicht nur die entsprechende Information und Aufklärung, sondern auch spezifische Angebote und Dienstleistungen, um dieses Ziel zu erreichen. Idealerweise sollten viele dieser Dienstleistungen digital angeboten und umgesetzt werden. Ein weiteres Entwicklungsfeld wird das Evaluieren und Eingehen von strategischen Partnerschaften sein. Es ergibt wenig Sinn, immer alles selbst zu entwickeln. Oft ist es deshalb von Vorteil, eine Partnerorganisation mit spezifischem Know-how mit ins Boot zu holen. LUNGE ZÜRICH stellt hier klar den Anspruch, sich stetig weiterzuentwickeln und dem Ziel, DAS Kompetenzzentrum für gesunde Lungen und Lungenkrankheiten zu sein, stetig näherzukommen. Auch das wird zum Aufgabenportfolio der Leitung Unternehmensentwicklung gehören.

Packen wir es an!

Sie sehen, dass LUNGE ZÜRICH vor bewegten Zeiten steht. Der Vorstand hat mit dem Projekt Phönix jedoch ein klares Zeichen gesetzt – ganz nach dem Motto «Vorwärts in die Zukunft!». Dies wird uns als Organisation in den nächsten Jahren stark beschäftigen. Die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden stehen den Veränderungen jedoch positiv gegenüber und werden sich weiterhin mit Herzblut für Sie sowie unsere Ziele einsetzen.

Wir dürfen alle gespannt sein, wohin uns dieser Weg zusammen mit Ihnen führen wird.

LENA

Verschiedene Bedürfnisse.
Eine Maske. LENA.

Der Fokus von LENA liegt primär auf einem bequemen Maskensitz, insbesondere wenn hohe Drücke appliziert werden. Das doppellippige Maskenkissen ist auf diese Bedürfnisse ausgerichtet. Kombiniert mit einer fester sitzenden Kopfbänderung und der stabilen Verbindung zwischen Maskenkissen und Maskenkörper gibt LENA nachts und tagsüber Halt.





Winterzauber

An aerial photograph of a city street in winter. The street is covered in snow, and several cars are visible driving along it. The buildings on either side are also partially covered in snow, and the overall scene is bright and wintry.

Text: Natascha Hagger

In der romantisch verschneiten Winterzeit trifft man sich warm eingepackt in der Stadt Zürich zum Punschtrinken, bestaunt Lucy, die Beleuchtung der Zürcher Bahnhofstrasse, und winkt den Kindern im Märlitram zu. Damit die Magie im Vordergrund entsteht und der Winterzauber unbeschwert genossen werden kann, wirken im Hintergrund viele Stellen mit. LUNGE ZÜRICH durfte bei zweien hinter die Kulissen schauen.

Hinter der Stadt-Zürcher Wintermagie stecken viele verschiedene Beteiligte. Eine davon ist der Winterdienst von Entsorgung + Recycling Zürich (ERZ). Damit die Bevölkerung die Winterzeit sorglos und vor allem sicher geniessen kann, laufen die Planungen bei ERZ bereits in den Sommermonaten auf Hochtouren. Denn fallen die ersten Schneeflocken oder tritt die erste Eisglätte auf, ist Zeit ein kostbarer Faktor.

Schlüsselwort Vorbereitung

«Wir stellen uns von O bis O – Oktober bis Ostern – auf Schnee und Eisglätte ein», erklärt Michael Ultsch, der Leiter der Stadtreinigung bei ERZ und verantwortlich für den Winterdienst. «Vorbereitung ist ein Muss! Dies ist gesetzlich vorgeschrieben. Beispielsweise müssen wir 75 Prozent eines durchschnittlichen Jahresverbrauchs an Salz vorrätig haben», so Ultsch weiter. Des Weiteren werde das Personal in den Sommermonaten geschult, Szenarien werden durchgedacht und Pikettdienste für den Winter festgelegt. «Von aussen betrachtet, mag es ungewöhnlich klingen, sich während den heissen Sommertagen bereits über Schnee und Eisvorkommnisse zu unterhalten. Die intensiven Vorbereitungen legen jedoch das Fundament für den Winterdienst. Dies erlaubt uns später, schnell und effizient zu reagieren», führt Ultsch aus.

Von Zürich nach Hannover

Der ERZ-Winterdienst hat einen ausgeklügelten Einsatzplan für die Stadt Zürich erstellt, der laufend angepasst wird. Darauf sind alle Strassen und Gehwege innerhalb der Stadt festgehalten – dies beinhaltet nicht nur Kommunalstrassen, sondern auch Kantonstrassen. «Das ganze Routennetz misst eine Distanz von Zürich nach Hannover und zurück. Das sind 1750 Kilometer», veranschaulicht Ultsch.

Jede Strasse ist einem Einsatzplan zugeteilt, Alle Einsatzpläne weisen eine Dringlichkeitsstufe von 1 bis 3 auf. Diese drei Dringlichkeitsstufen haben zudem je vier Winterdienststandards. In der Dringlichkeitsstufe 1 mit dem Winterdienststandard A (Schwarzräumung, also Befreiung von Schnee und Eis) sind beispielsweise Geh- und Fahrradwege oder Steilstrecken des öffentlichen Verkehrs zu finden. Das sind zudem Orte oder Strassen mit «besonderer Gefahrenstufe» wie beispielsweise die steile Auffahrt zum Stadtspital Zürich Triemli oder die Hardbrücke.

Ein klar festgelegter Ablauf

«Gibt Meteo Schweiz eine Kältewarnung raus, rückt der Pikettdienst aus und kontrolliert die Bodentemperatur der Strassen und Brücken – denn dort wird es zuerst brenzlich», erklärt der winterdiensterfahrene Ultsch. Falls Eisglätte oder schneebedeckte Strassen festgestellt werden, löst der Pikettdienst eine Meldung an die drei Regionen der Stadt Zürich aus. Diese bieten wiederum die nötigen Fahrzeuge und Mitarbeitenden auf. Sicherheit ist massgebend, egal ob bei Schnee oder Eis. Hält der Schneefall an, werden die Routen der Dringlichkeitsstufe 1 mit den Schneepflügen so lange abgefahren, bis es nicht mehr schneit. Der Entscheid, ob nachgesalzen wird, fällt erst, wenn die Strassen «freigepflügt» sind oder ab einer gewissen Kältetemperatur. Präventive Salzungen gibt es nicht. Ultsch fährt fort: «Eis ist wesentlich gefährlicher als Schnee. Schnee sehen Sie sofort und verhalten sich entsprechend vorsichtiger. Eis ist da heimtückischer. Fallen die Temperaturen unter null Grad Celsius, steigt die Glatteisgefahr. Darum schicken wir je nach Situation auch schon eine Patrouille los ohne die Meldung von Meteo Schweiz. Die Sicherheit der Passantinnen und Passanten sowie der Verkehrsteilnehmenden in der Stadt Zürich steht für uns an oberster Stelle.»

Schwere Schneemasse belastet Bäume

Die zwölf Stadtkreise werden bei ERZ in die Regionen Nord, Süd und West eingeteilt. Die Herausforderung in der Stadt Zürich sind die Höhenunterschiede durch die

Täler und Hügel. So gibt es gemäss Ultsch vier Klimazonen in der Limmatstadt. «Es kann sein, dass es in Oerlikon bereits schneit und im Quartier Leimbach unterhalb des Uetlibergs nicht», erläutert Ultsch, der seit dreizehn Jahren bei ERZ arbeitet und schon viele Winterdienstsaisons miterlebt hat. So einen Schneefall wie vom 14. auf den 15. Januar 2021 habe er aber auch noch nicht erlebt. Von Freitagnacht auf Samstag allein fielen 30 cm bis 45 cm Neuschnee. Die Bewältigung der schieren Masse war eine Mammutaufgabe. Ultsch und sein Führungsteam

«Der Winterdienst löst Emotionen aus, sowohl bei den Mitarbeitenden wie auch bei der Öffentlichkeit.»

übernahmen damals die Koordination und waren tageslang persönlich vor Ort. Nicht nur für den Winterdienst war der starke Schneefall eine Belastungsprobe, sondern auch für die Bäume in der Stadt Zürich. Grün Stadt Zürich schreibt in einer Mitteilung im April 2021, dass rund 20 Prozent der rund 62 000 Stadtbäume leichte bis schwere Schäden wegen des Schnees trugen. Die nasse schwere Masse zwang viele Äste oder gar ganze Bäume in die Knie. Etwa 300 Bäume wurden so stark beschädigt, dass sie kaum Überlebenschancen hatten. Grün Stadt Zürich hatte deshalb für den Herbst 2021 die Pflanzung von 250 bis 300 neuen Bäumen geplant. So sollte sich der Baumbestand durch die Nachpflanzungen bis im Frühling 2023 wieder ausgeglichen haben.

Vorfreude beim Team, belastete Nerven bei der Bevölkerung

«Der Winterdienst ist Action. Ich erlebe es so, dass sich viele Mitarbeitende von ERZ auf den Winterdienst freuen. Sie nehmen lieber im Sommer Ferien, damit sie im Winter auch ja arbeiten und am Trubel teilhaben können», berichtet Ultsch. «Der Winterdienst löst Emotionen aus, sowohl bei den Mitarbeitenden wie auch bei

der Öffentlichkeit.» Wenn sich Ultsch und sein Team etwas wünschen könnten, dann, dass die Bevölkerung bei Schneefall mehr Gelassenheit mitbringt – speziell bei einem Ausnahmezustand wie im Winter 2021.

Das Jelmoli Märli tram: ein Symbol der Vorweihnachtszeit

ERZ stellt sicher, dass die Strassen geräumt sind für uns alle – was wir sehr schätzen. Besonders wichtig sind aber nicht nur befahrbare Strassen, geräumte Velowege und Trottoirs, sondern auch freie Schienen, so dass beispielsweise das bekannte Märli tram fahren und die Herzen unserer Kleinsten erwärmen und ihre Augen zum Strahlen bringen kann. Das Märli tram zirkuliert seit 1958 vom Bellevue – Central – Bahnhofstrasse – Bürkliplatz und wieder zurück zum Ausgangspunkt am Bellevue. Um die Bevölkerung in weihnachtliche Stimmung zu versetzen, spannten die Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ) und das traditionsreiche Warenhaus Jelmoli zusammen. Diese Partnerschaft besteht bis heute. In den Genuss einer Fahrt kommen jedoch nur Kinder im Alter von vier bis neun Jahren.

Samichlaus als Trampilot

Guido Schweizer chauffiert die kleinen Fahrgäste seit fünfzehn Jahren sicher im gemächlichen Tempo von 15–20 km/h im Märli tram durch die festlich geschmückte Innenstadt. «Meine damalige Gruppenleiterin wusste, dass ich den Kontakt zu Leuten und besonders Kindern sehr mag», erzählt der Vater von zwei mittlerweile erwachsenen Kindern. Dieses Jahr wird er einer von drei Samichläusen sein, die in der Vorweihnachtszeit den Passanten freundlich aus dem Wagenführerfenster zuwinken. «Durch den Einsatz im Märli tram kann ich meine schauspielerische Ader ausleben», erklärt der Rüschtöner. «Im Jugendtheater habe ich meine Leidenschaft dafür entdeckt. Leider komme ich aufgrund des Schichtbetriebs heutzutage nicht mehr dazu. Dafür darf ich nun Kinderaugen zum Leuchten bringen.» Schweizer ist zwar als Trampilot angestellt, für die 24 Kinder im Märli tram ist er jedoch der wahrhaftige Samichlaus. Daher muss Schweizer die beiden Rollen



gleichzeitig füllen, denn die Kinder beobachten ihn genau. Mit einem Ohr hört er den Funk und gleichzeitig begeistert er die Kinder mit seiner tiefen Samichlausstimme, die durch den weissen Bart hervordringt.

«Es schneielet, es beielet»

Nach zwei Tagen als Samichlaus im Märli tram tritt der nächste Trampilot seinen Dienst an. «Die Fahrten sind anstrengend und herausfordernd. Wir Trampiloten müssen den Spagat schaffen zwischen Tram lenken und die Rolle des Samichlaus füllen. Denn nicht nur die Kinder hinten im Tram suchen die Aufmerksamkeit des Samichlaus, sondern auch die Passanten draussen auf den Gehwegen. Sie winken mir zu und wünschen sich natürlich eine Reaktion», beschreibt Schweizer. Als VBZ - Trampilot ist er sich gewohnt, vieles gleichzeitig zu jonglieren. Da das Märli tram ein Oldtimer tram ist, muss jedoch noch einiges von Hand eingestellt werden. Beispielsweise müssen die Weichen im Cockpit manuell gestellt werden. Bei einem modernen Tram geschieht dies oft automatisch. «Ein spezieller Moment während der Fahrt ist sicherlich, wenn die Engel das Fenster zum Chauffeurhäuschen öffnen und die Kinder ein Lied für den Samichlaus singen, damit er sich nicht so allein an der Spitze des Trams fühlt. Oft dringt dann «Es schneielet, es beielet» durch die Fensteröffnung. Dies wärmt mein Herz und bestätigt mir, warum ich jedes Jahr mit viel Freude als Samichlaus im Märli tram meine Runden drehe», erzählt Schweizer begeistert.

Und während viele fleissige Hände hinter den Kulissen zum Winterzauber in der Stadt Zürich beitragen, strahlt Lucy, die Weihnachtsbeleuchtung an der Bahnhofstrasse, über alles hinweg.

Zu den Personen



Guido Schweizer ist seit 2002 beim VBZ als Trampilot angestellt. Seit 15 Jahren fährt er in der Weihnachtszeit als Samichlaus verkleidet Kinder im Märli tram durch die Stadt Zürich. Der Vater zweier erwachsener Kinder lebt zusammen mit seiner Frau in Rüschlikon im Kanton Zürich.

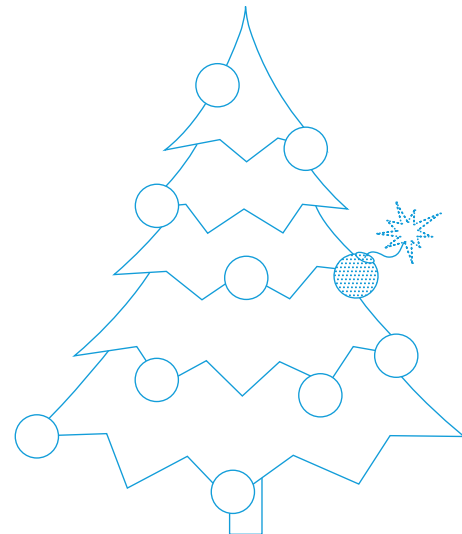


Michael Ultsch arbeitet seit 13 Jahren bei Entsorgung + Recycling Zürich (ERZ) und ist heute Leiter der Stadtreinigung. Er ist verantwortlich für die Sauberkeit und den Winterdienst auf dem öffentlichen Grund der Stadt Zürich. ERZ ist eine Dienstabteilung des Tiefbau- und Entsorgungsdepartements der Stadt Zürich.

Während den Vorbereitungen für diesen Artikel wurden wir alle mit der drohenden Energie- und Stromknappheit konfrontiert. Natürlich hofft die Redaktion, dass eine solche Situation trotz aller Befürchtungen nicht eintreffen wird und wir – neben anderen möglichen Einschränkungen – nicht auf einen Teil des Zürcher Winterzaubers verzichten müssen.

Wenn es kracht in der stillen Nacht

Weihnachten – das Fest der Liebe und Familie steht unmittelbar bevor. Wieso reagieren wir in dieser magischen Zeit des Jahres emotionaler als sonst? Dr. Caroline Boin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP erklärt, wieso die Feiertage zum Stressfaktor werden können. Zudem zeigt sie wertvolle Strategien auf, wie die Harmonie insbesondere durch Flexibilität bewahrt werden kann.



Text: Tanja Sele

Es ist wieder so weit: diese besondere, magische Zeit im Jahr beginnt. Der Guetzliduft liegt in der Luft, draussen tanzen Schneeflocken vom Himmel und wir machen es uns in unserem Daheim richtig gemütlich, während im Radio die Weihnachtsklassiker laufen. Nicht mehr lange, bis wir im Kreise unserer Liebsten das Weihnachtsfest feiern. Doch wieso enden so viele Weihnachtsabende in familiären Konflikten?

Prägungen der Kindheit

Wenn über die Feiertage die ganze Familie zusammenkommt, steigen automatisch auch die Erwartungen auf ein schönes, harmonisches Fest mit diversen Fixpunkten, wie es früher war. Oder anders formuliert: Es soll das perfekte und fröhliche Weihnachten werden, wie es uns durch die Werbung und Filme suggeriert wird. Dr. Caroline Boin, Fachpsychologin für Psychotherapie erklärt: «Unsere Verhaltensmuster entstehen in der Kindheit, genauso wie die Art und Weise, wie wir auf das Gegenüber reagieren.» Es ist also nicht erstaunlich, wenn in der Konstellation, wie sie an grossen Familienfeiern jeweils anzutreffen ist, wunde Punkte leicht getriggert werden. Zudem wird durch den oft etwas erhöhten Alkoholkonsum über die Festtage das Konfliktpotenzial verstärkt. «Die Impulskontrolle sinkt und es rutschen schneller verletzende Aussagen über die Lippen», führt Boin weiter aus.

Flexibilität und Planung

Was also tun, um gelassen zu reagieren und Konflikte zu vermeiden? Die Psychotherapeutin empfiehlt, aus der klaren Vorstellung, wie etwas aussehen oder ablaufen soll, auszubrechen: «Überlegen Sie sich im Vorfeld, was es für Möglichkeiten gibt, das rigide Bild aufzulockern, und besprechen Sie Ihre Ideen mit Ihrer Familie.» Sie rät, in der Gestaltung des Weihnachtsfestes flexibler zu werden: «Wäre ein gemütlicher Spaziergang eine Idee, um das lange Sitzen zu unterbrechen? Oder wäre ein Apéro einem opulenten Nachtessen vorzuziehen? Je flexibler man in der Vorstellung ist, desto kleiner ist die Gefahr einer Enttäuschung.» Viele Familien geraten oft automatisch in einen Geschenkemarathon, was wiederum grossen Stress in der Vorweihnachtszeit auslöst. Manchmal lohnt es sich, auch diese Dinge zu überdenken: «Wo kann Stress reduziert werden? Statt für alle ein Geschenk zu besorgen, ist Wichteln eine gute Alternative», rät Boin. Auch die in der Gesellschaft bestehende Vorstellung, dass ein fröhliches Weihnachten nur im Kreise der Familie möglich ist, ist zu überdenken. Vielen Menschen ist es verwehrt, in ein intaktes familiäres Umfeld heimzukehren. Wenn es gelingt, sich von der Vorstellung zu lösen, dass eine schöne Weihnacht nur im familiären Umfeld gelingen kann, ist das Fest auch im Kreise guter Freunde ein erfreulicher Anlass. Eine frühzeitige Planung ist auch hier durchaus sinnvoll.

Akzeptanz

Für mehr Gelassenheit hilft es, sich die Realität vor Augen zu führen: Konflikte sind normal und gehören zu unserem menschlichen Dasein dazu. Filme und Werbungen erzeugen das Gefühl, dass jede Person eine intakte Familie hat, in ein trautes Heim zurückkehren kann und alle immer glücklich sind. Es wird ein Bild vermittelt, das an den wenigsten Orten wirklich der Realität entspricht. Wird man sich diesem Umstand bewusst, nimmt es einen Teil der Dramatik, falls es zu einer Auseinandersetzung kommen sollte.

Auch an Weihnachten darf man traurig sein

Die Therapeutin hat in ihrem Praxisalltag festgestellt, dass sie über die Winterzeit deutlich mehr Anmeldungen erhält. «Die Winterzeit ist allgemein schwieriger», sagt Boin. «Es ist dunkel und es finden weniger Sozialkontakte statt. Kombiniert mit den Erwartungen rund um ein perfektes Weihnachtsfest, können herausfordernde Umstände oft nicht so gut kompensiert werden wie ausserhalb der Weihnachtszeit.» Umso wichtiger ist es, auf sein seelisches Gleichgewicht zu achten und den Fokus auf die positiven Dinge im Leben zu lenken. Dabei helfen verschiedene Techniken wie Achtsamkeitsübungen oder die progressive Muskelentspannung. Um den grösstmöglichen Erfolg in Stresssituationen zu erzielen, sollten diese Techniken bereits in stabilen Zeiten geübt werden. «Aber auch an Weihnachten darf man traurig sein», unterstreicht Boin. «Geben Sie einer allfälligen Traurigkeit Platz und bereiten Sie sich so gut wie möglich vor, wenn Sie wissen, dass eine schwierige Zeit bevorsteht.»

Offen über die Gefühle reden

Neben der seelischen gibt es noch die körperliche Komponente, die die Weihnachtsstimmung trüben kann. Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit wie beispielsweise der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD bringt das Weltbild völlig aus dem Gleichgewicht. «COPD-Patientinnen und -Patienten sollten ihr Umfeld unbedingt miteinbeziehen», erklärt Boin. Oft verhält man sich, als sei alles gut. Lange Fahrten zu Familienangehörigen werden unternommen oder die Partnerin oder der Partner steht für die Zubereitung eines Festmahls eine Ewigkeit in der Küche. «Sprechen Sie mit Ihrer Verwandtschaft darüber, wie Sie sich fühlen und wo es Möglichkeiten zur Entlastung gibt. Sagen Sie, welche Anpassungen nötig sind, damit Sie sich weiterhin wohlfühlen.» «Das Fest der Liebe» trägt nicht umsonst seinen Namen. Denn schliesslich ist die gemeinsame Zeit das schönste und wertvollste Gut, das wir uns an Weihnachten schenken können.

Hilfe holen

Die Krankheitsverarbeitung ist oft ein schwieriger Prozess. Der offene Austausch mit Nahestehenden kann helfen, die Diagnose zu verarbeiten und zu akzeptieren, Ruhe oder Ablenkung zu finden und, insbesondere, Kraft zu tanken. Ist der Leidensdruck sehr hoch, lohnt es sich, professionelle Hilfe zu holen. Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin oder an die Pflegefachpersonen bei LUNGE ZÜRICH, wenn Sie merken, dass Sie sich stark eingeschränkt fühlen.

Kurs

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra:

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die Sie unterstützt, auf mentaler und körperlicher Ebene zu entspannen und zu regenerieren. Yoga Nidra wird im Sitzen oder Liegen durchgeführt und ist auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität bestens geeignet.

Im fünfteiligen Online-Kurs zur Entspannung von Körper und Geist lernen Sie, wie Sie die wohltuenden Übungen anwenden und in den Alltag integrieren können.

Zeit: Mi, 11., 18., 25. Januar, 1., 8. Februar 2023, 20.00 – 20.40 Uhr

Ort: online

Kosten: CHF 75 für Patienten und Mitglieder von LUNGE ZÜRICH oder CHF 90 für übrige Teilnehmende

Informationen und Anmeldung:

www.lunge-zuerich.ch/kurse, kurse@lunge-zuerich.ch, T 044 268 20 22

Eine Anmeldung ist zwingend notwendig, da die Platzzahl begrenzt ist.



Zur Person

Dr. phil. Caroline Boin ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Bereichsleiterin des Zentrums für ambulante Psychosomatik an der Klinik Lengg in Zürich. Sie hat ihre Dissertation in Zusammenarbeit mit LUNGE ZÜRICH zum Thema «psychische Belastung von COPD-Patienten und deren Partner» verfasst.

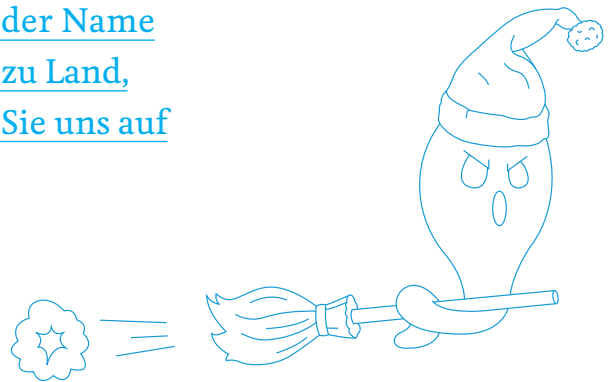
Andere Länder, andere Bräuche – so wird Weihnachten rund um den Globus gefeiert

Christkind, Santa Claus oder Père Noël – nicht nur der Name des Weihnachtsmannes unterscheidet sich von Land zu Land, sondern auch die Weihnachtstraditionen. Begleiten Sie uns auf eine weihnachtliche Reise durch andere Länder.

Text: Nathalie Meister

Starten wir unsere Reise hier in der Schweiz:

In der Schweiz, genauso wie in Deutschland und Österreich, kommt an Heiligabend, am 24. Dezember, das Christkind und legt die Geschenke unter den mit Christbaumschmuck geschmückten Tannenbaum. Gemeinsam mit den Liebsten wird ein gemütlicher Abend mit gutem Essen verbracht. Nach dem Festessen findet die Bescherung statt, es werden Lieder gesungen und Weihnachtsguetzli genascht. Schauen wir über die Landesgrenze hinaus, sieht es unweit der Schweiz, schon ein wenig anders aus.

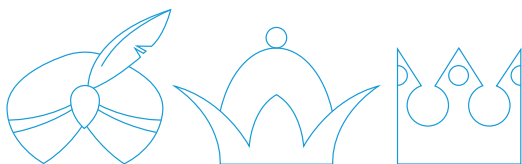


Babbo Natale und La Befana

Weihnachten gehört in Italien zu einem der wichtigsten Feste. Auch hier darf ein Tannenbaum im Wohnzimmer nicht fehlen. Bescherung gibt es im Gegensatz zur Schweiz erst am Morgen des 25. Dezembers, des ersten Weihnachtsfeiertages. Der Weihnachtsmann heisst hier Babbo Natale. Ursprünglich wurden die Geschenke jedoch erst am 6. Januar von der Hexe La Befana gebracht. Inzwischen gibt es in Italien aber zweimal Bescherung. Die Kinder wird's freuen!

Spanien im Lottofieber

In Spanien sind es weder die Hexe noch der Weihnachtsmann, die Geschenke bringen. Bei den Spaniern bringen die Heiligen Drei Könige am 6. Januar die heiss ersehnten Geschenke. Doch die wohl berühmteste Weihnachtstradition der Spanier ist die Nationallotterie, die jedes Jahr am 22. Dezember stattfindet. Die sogenannte «Lotería de Navidad» zählt als grösste Lotterie der Welt. Der Hauptpreis wird «El Gordo», zu Deutsch «Der Fette», genannt. Abgerundet wird diese Tradition, indem die Lotteriezahlen von Schulkindern gesungen werden.



Böse Geister an Weihnachten

Verlassen wir nun den Süden und reisen in kältere Regionen im Norden. Genauso wie in der Schweiz, in Deutschland und Österreich wird in Norwegen Weihnachten an Heiligabend gefeiert. Beisammensein mit der Familie und ein Festmahl gehören auch hier zum Weihnachtsfest dazu. Doch eine Tradition unterscheidet die Norweger von uns: Sie verstecken an Heiligabend alle Besen und Wischmopps. Wer jetzt denkt, dass sie einfach nur keine Lust haben, an Weihnachten zu putzen, liegt falsch. Die Norweger wollen dadurch böse Geister, die in dieser Nacht auf die Erde zurückkehren, davon abhalten, dass sie mit einem Besen durch den Weihnachtshimmel flitzen können.



Bunt, bunter, Lametta

Weniger abergläubisch sind die Engländer. Hier kommt Father Christmas in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember zu Besuch – und zwar durch den Schornstein. Er befüllt die Strümpfe der Kinder, die an Heiligabend an den Kamin gehängt wurden, mit Geschenken und Süßigkeiten. Bescherung gibt es dann am Morgen des ersten Weihnachtstages. Was das Weihnachtsfest der Engländer auszeichnet, ist die fröhliche und bunte Dekoration. Der Weihnachtsbaum ist reichlich geschmückt – Lametta darf hierbei nicht fehlen.



Suche nach der Gurke

Wagen wir nun einen kurzen Abstecher über den Atlantik. In den USA geht es ähnlich bunt und fröhlich zu und her wie in England. Zudem bringt auch hier Santa Claus in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember die Geschenke durch den Schornstein und befüllt die Socken, die am Kamin hängen. Eine besondere Weihnachtstradition ist in Amerika am Weihnachtsbaum versteckt: Ein Weihnachtsschmuck in Form einer Essiggurke wird jedes Jahr an den Weihnachtsbaum gehängt. Die Person, die die Gurke findet, bekommt ein zusätzliches Geschenk.

Soziale Projekte an Weihnachten

Nicht alle Menschen auf dieser Welt haben das Glück, die Weihnachtsfeiertage geniessen zu können. Viele leben in Armut, haben kein Geld für Geschenke oder verbringen die Feiertage allein. In der Schweiz engagieren sich diverse Hilfsorganisationen, um auch mittellosen oder einsamen Personen ein schönes Weihnachtsfest zu ermöglichen.

2 x Weihnachten

2 x Weihnachten hilft armutsbetroffenen Menschen in der Schweiz, Osteuropa und Zentralasien. Jedes Jahr über die Weihnachtszeit können Spendenpakete bei der Post abgegeben werden oder es kann online ein Paket für einen Geldbetrag zusammengestellt werden. Die Aktion wird vom Schweizerischen Roten Kreuz, der Schweizerischen Post, der SRG SSR idée suisse und Coop durchgeführt.

Caritas-Weihnacht im Volkshaus

Seit 1932 organisiert Caritas Zürich die Caritas-Weihnacht. Jedes Jahr gibt es eine Weihnachtsfeier im Volkshaus für alleinstehende und armutsbetroffene Menschen. Mit feinem Nachtessen, einer Weihnachtsgeschichte und Musik wird gemeinsam der Abend verbracht. Ermöglicht wird dieser Anlass durch Spenden und den Einsatz von freiwilligen Helferinnen und Helfern.



myAir™



Mit myAir™ behalten Sie den Überblick über Ihre Schlafapnoe-Therapie

Wäre es nicht motivierend, wenn Sie Ihre Fortschritte bei der CPAP-Therapie verfolgen könnten? Mit der kostenlosen myAir-App erhalten Sie nützliche Coaching-Tipps und motivierende Informationen über Ihre Therapie. So haben Sie Ihre Behandlungserfolge immer im Blick.*

myAir hilft den Benutzern, ihr CPAP-Gerät länger pro Nacht zu verwenden und ihre Schlaftherapie in den ersten 90 Tagen einzuhalten.¹



Beginnen Sie Ihr myAir-Erlebnis, indem Sie die App herunterladen oder den QR-Code einscannen.



Warnhinweise und Vorsichtsmassnahmen, die vor und während der Verwendung des Produkts zu beachten sind, erhalten Sie beim myAir-Support.

* myAir funktioniert ausschliesslich ResMed Air10 und Air11 CPAP-Geräten.

¹ Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.
© ResMed 2022. 102378/1 2022-09

Ein Therapiestart benötigt Ausdauer – Schwyzerörgeli üben auch

Zu Beginn der CPAP-Therapie schlief Andres Müller besonders schlecht, dank seiner Hartnäckigkeit konnten viele Störfaktoren beseitigt werden. Was an seiner Therapie angepasst wurde und für welche spannenden Hobbies der Schlafapnoe-Betroffene nun wieder Energie hat, erzählt er im Gespräch mit LUNGE ZÜRICH.

Text: Natascha Hagger

Es waren Familienferien in einem Mehrbettzimmer und die eindringlichen Worte des Sohnes, die Andres Müller 2019 den letzten Ruck gaben, um wegen seines Schnarchens und des ungewöhnlichen Atemrhythmus bei seinem Hausarzt vorstellig zu werden. «Mein Sohn und dessen Familie bestätigten, was meine Frau schon lange besorgt äusserte: Meine Atmung höre sich während des Schlafs ungewöhnlich an – vom Schnarchen mal abgesehen», erzählt Müller. Nachdem die Punktzahl am Ende des Schlafapnoe-Fragebogens zusammen mit der Beurteilung des Hausarztes stark darauf hinwies, dass er an einer Schlafapnoe leiden könnte, hiess es: Tasche packen für das Schlaflabor. In der hochgelegenen Klink Wald der Zürcher Reha-zentren verbrachte der begeisterte Wanderer zwei Nächte im Zentrum für Schlafmedizin. In der ersten Nacht wurden alle nötigen Messungen durchgeführt. Das Ergebnis: 43 Atemaussetzer pro Stunde und somit die Diagnose Schlafapnoe. Dadurch musste Müller gleich noch eine Nacht im Schlaflabor verbringen, diesmal mit CPAP-Maske. «Um ehrlich zu sein, schlief ich katastrophal. Mir wurde später einmal erklärt, dass während dieser Testnacht der optimale Druck für mich ermittelt wurde. Da dazu verschiedene Druckstufen ausprobiert werden müssen, kann dies nun mal ganz schön unangenehm werden», erinnert sich der Zürcher Oberländer. Bei Schlafapnoe-Betroffenen

erschläft die Rachen- und Halsmuskulatur im Liegen so stark, dass sie die Atemwege verengen oder sogar ganz verschliessen. Durch den kontinuierlichen Luftdruck via Atemmaske (CPAP-Maske) wird das Erschlaffen der Atemmuskulatur verhindert und die Atemwege offengehalten.

Alles andere als der «typische» Schlafapnoe-Patient

Der sportbegeisterte Dürntner weist nicht die typischen Anzeichen für einen Schlafapnoe-Betroffenen auf: Er ist schlank, hochgewachsen, bewegt sich schon immer regelmässig und ist Nichtraucher. Während elf Jahren reisten seine Frau und er im Februar in den Europapark im deutschen Rust zum European Dance Festival, wo sie ihr im Tanzkurs Gelerntes vertiefen konnten. Über mehrere Tage wurden bei renommierten Choreografen und Turniertänzern Figuren eingeübt und an der Technik gefeilt. Das brauchte Lungenkapazität und einen langen Atem. Nach der Pensionierung nahm Müllers Frau ihn zum ersten Mal mit in eine Pilates-Stunde. «Der Unterschied zu den Sportarten, die ich bis dahin ausgeübt habe, ist der Fokus auf die Ein- und Ausatmung. Das tut mir bestimmt gut, dennoch vermisse ich von Zeit zu Zeit die rhythmischen und tänzerischen Elemente im Ausdauer- und Kraftkurs «Superkondi», schwelgt der Vater von zwei erwachsenen Söhnen in Erinnerungen.



Die Sägesse will gepflegt sein, damit das Mähen auch Spass macht. Durch gezielte Hammerschläge verdünnt und schärft Andres Müller beim «Dängele» das Sensenblatt entlang der Schneidkante.

Die unangenehme Eingewöhnungsphase

Kurze Zeit nach der Diagnosestellung im Schlaflabor ging es für Andres Müller zu LUNGE ZÜRICH an die damalige Beratungsstelle an der Wilfriedstrasse in Zürich. Beim ersten Beratungstermin wurde er über die Therapie aufgeklärt und die verschiedenen Maskentypen sowie Geräte-Modelle wurden vorgestellt. Da er während der Nacht durch die Nase und den Mund atmet, blieb nur die Wahl einer sogenannten Full-Face-Maske, die Nase und Mund bedeckt. «Ich habe mit der Zeit bemerkt, dass ich zu Beginn der Nacht über die Nase atme, diese sich irgendwann aber verstopft und ich dann automatisch mit der Mundatmung beginne», berichtet Müller. «Grosse Abhilfe schaffte mir der kortisonhaltige Nasenspray, den mir die Ärztin verschrieb. Dieser schwellte die Schleimhäute ab und machte die Nasenatmung wieder möglich», berichtet Müller weiter. Generell war die Anfangsphase der CPAP-Therapie für ihn eine Herausforderung. Weiter musste er sich an das Schlafen mit einer Maske sowie deren Geräusche gewöhnen. «Es ist schwierig zu beschreiben, aber ich war es natürlich nicht gewohnt, gegen einen Druck zu atmen, und hatte beim Tragen der Maske stets das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen. Daher schlief ich die ersten Nächte

kaum. Hinzu kam, dass die Maske nicht immer dicht sass. Dadurch erhöhte das Gerät stetig den Druck bis zum Maximum. Das weckte mich aus dem Schlaf und fühlte sich an wie ein Föhn, der mir ins Gesicht bläst. Der Hersteller empfahl mir dann, das Gerät in einem solchen Fall einmal manuell aus- und wieder einzuschalten. Das hat geholfen.» Die Maske verursachte bei ihm zudem Druckstellen und Hautirritationen. Auf Anraten der Pflegefachperson von LUNGE ZÜRICH stattete Müller die Full-Face-Maske mit einem passenden Schaumstoffkissen aus. Diese Anpassung habe massiv zu seinem Wohlbefinden beigetragen.

Eine kurze Geschichte über Schwyzerörgeli und Sägesen

An das Geräusch des CPAP-Geräts während der Nacht gewöhnten sich Müller und seine Frau mit der Zeit. Viel lieber treffen ihre Ohren aber auf die Töne ihrer Schwyzerörgeli. Das Ehepaar engagiert sich aktiv für das Ortsmuseum in Dürnten, die Ortskundliche Sammlung Dürnten. Dort kamen sie erstmals in Kontakt mit dem von Ruedi Bühler erschaffenen «Dürntnerörgeli», das eine etwas kleinere Version des Schwyzerörgelis ist. Seit Frühling 2022 nehmen sie gemeinsam Unterricht und feilen an



ihrer Grifftechnik. Was einfach aussieht, will gelernt sein und geübt werden. Die meisten Schwyzerörgeli besitzen 31 Melodie- und 18 Bassknöpfe, wobei die Melodieseite beim Stossen und Ziehen verschiedene Töne ausgibt und die Bassseite gleiche. Das Hauptanliegen ist den beiden aber, dass sie die gemeinsame Zeit beim Üben geniessen und zusammen etwas von Grund auf neu lernen.

Unerschrocken lernte der neugierige Müller im Rahmen seiner Mitgliedschaft im Naturschutzverein auch das Handwerk des Sägens. Einmal im Jahr «putzt» er zusammen mit seiner Frau im Namen des Vereins das Biotop «Loch Gerblen» bei Tann. Dazu steht Müller im Wasser und mäht mit der Sägesse und anderen Werkzeugen, wo nötig, das Schilf. Damit nicht genug, dem Pensionär wurde ein Kurs zum richtigen Umgang und Schleifen der Sägesse geschenkt und heute darf er in Eigenregie kleinere Wiesen rund um drei Häuser ihrer Wohnsiedlung mähen, was für ihn einen kleinen Meilenstein darstellt.

Ruhe und Therapieerfolg

Die Anpassung der CPAP-Therapie brachte eine grosse Erleichterung. Der Familienvater ist heute froh, dass er die anfänglichen Nebenwirkungen der Therapie mit dem Fachpersonal und der Ärztin besprochen hat. Das Justieren der Therapie sowie die Gewöhnung an die Maske und den Druck lassen Müller heutzutage gut schlafen. «Meine Frau berichtet, dass ich fast nicht mehr schnarche, mich im Schlaf weniger hin und her wälze und weniger müde sei. Wobei ich bei Letzterem nicht sicher bin, ob es nicht auch mit der Pensionierung zusammenhängt», erzählt der Dürntner mit einem Schmunzeln, «allein schon für meine Frau hat sich die Therapie gelohnt.» Auch die Messwerte zeigen eine deutliche Verbesserung. Von 43 Atemaussetzern pro Stunde vor Therapiebeginn misst das Gerät heute im Schnitt noch 0,8. Auch die Sauerstoffsättigung im Blut ist mit der Therapie deutlich gestiegen.

Über Weihnachten wächst der Zweipersonenhaushalt

Andres Müller ist ein bescheidener Mann. Er erzählt von seinen aussergewöhnlichen Hobbies und Erfahrungen ohne grosse Aufregung. «Ich habe von vielen spannenden Freizeitaktivitäten erzählt, mein tägliches Leben kam vermutlich etwas zu kurz.

Denn tatsächlich besteht es oftmals aus «Haushaltsämtli», brav meine Physioübungen erledigen und zusammen mit meiner Frau Örgeli üben.» Neben Sauerteig ansetzen, kocht und backt er regelmässig zusammen mit seinen beiden Enkelkindern. In der Weihnachtszeit liegen am häufigsten Kräbbeli, Mailänderli und Brezeli auf dem Backblech, wobei Müller Letzteres bevorzugt. «An Weihnachten wohnen unsere zwei Söhne mit ihren Familien bei uns. In jedem Zimmer wohnt ein Familienzweig. Diese Zeit geniessen meine Frau und ich sehr. Wir kochen alle zusammen, machen Spiele und gehen in der Winterlandschaft spazieren. Unsere Neujahrstradition ist: Bevor das alte Jahr zu Ende geht, muss es, als Jahreszahl in Form eines selbstgemachten Blätterteigs aufgegessen werden.»



Zur Person

Andres Müller lebt zusammen mit seiner Frau seit 30 Jahren in Dürnten, Zürcher Oberland. Sie sind stolze Eltern zweier Söhne und Grosseltern zweier Enkelkinder. Müller arbeitete 19 Jahre lang im IT-Support an der ETH Zürich und geniesst seit zwei Jahren seine Pension mit Sauerteig züchten, Enkelkinder verwöhnen und «Dürntnerörgeli» spielen. 2019 wurde bei ihm Schlafapnoe diagnostiziert.

Was von uns bleibt

Jeder Elternteil möchte seine Kinder aufwachsen sehen und bis ins Erwachsenenalter begleiten. Jedoch ist dies nicht allen vergönnt. Der Verein Hörschatz bietet Betroffenen die Möglichkeit, ihren Kindern eine Audiobiografie zu hinterlassen, sodass ihr Vermächtnis auch in ihrer eigenen Stimme in Erinnerung bleibt. Doch die Frage, was wir unseren Liebsten hinterlassen können und wollen, ist für jeden von uns relevant.

Text: Claudia Wyrsh

Unser aller Leben und damit auch die Zeit, die uns mit unseren Liebsten zur Verfügung steht, sind endlich. Zwar ist man sich dieser Tatsache bewusst, jedoch ist es ein Gedanke, der im Alltag nicht sonderlich präsent ist. Und doch gibt es immer wieder Momente im Leben, in denen man innehält und sich mit der Frage beschäftigt, was von einem bleibt, wenn man irgendwann nicht mehr da ist. Was möchte man seinen Liebsten hinterlassen? Die Mutter, die ihr schlafendes Baby betrachtet und hofft, dass ihr Kind – egal was passiert – weiss, wie sehr sie es liebt. Der Vater, der mit seinen Kindern durch den Wald tollt und sich gerade nichts Schöneres vorstellen kann, als das Lachen seiner ausgelassenen Sprösslinge zu hören. Wissen die Kinder, dass er diese Momente um nichts in der Welt missen wollen würde?

Der Verein Hörschatz und seine Arbeit

Für Familien, die sich an den Verein Hörschatz wenden, ist die Frage, was die Mutter oder der Vater den Kindern hinterlassen, akut. Denn ein Elternteil ist unheilbar krank, die Kinder sind minderjährig oder sogar noch sehr klein. Je kleiner die Kinder sind, desto schneller verblassen Erinnerungen an die Mutter

oder den Vater. Zwar können die Kinder irgendwann auf Fotos oder vielleicht auch Videos zurückgreifen, mit einer Hörschatz-Audiografie bleibt die Stimme des verstorbenen Elternteils jedoch als klingendes Vermächtnis zurück. In Zusammenarbeit mit der Audiobiografin vom Verein Hörschatz realisiert die Mutter oder der Vater eine professionelle Audiobiografie, in der sehr individuelle Anekdoten, Erlebnisse, Meilensteine, Lieder, Lieblingsrezepte, Erkenntnisse und natürlich auch Liebesbotschaften ihren Platz finden. Die Audiobiografie – als «Hörschatz» bezeichnet – begleitet die Kinder auf ihrem weiteren Lebensweg.

Wie kam es dazu?

Die Gründerinnen, Franziska von Grünigen und Gabriela Meissner, schauten – wie es der Zufall so will – beide im Herbst 2019 eine Dokumentation über ein sehr ähnliches Projekt aus Deutschland. Beide fanden, dass das Unterfangen eine wunderbare Idee ist, und lernten sich deswegen über Social Media kennen. Sie waren sich einig, dass ein entsprechendes Angebot auch in der Schweiz vorhanden sein sollte, und stürzten sich in die notwendigen Abklärungen und Arbeiten. Im Mai 2020 er-

folgte bereits die Gründung des Vereins. Gabriela Meissner war zu dieser Zeit bei einer Fachorganisation für Palliative Care tätig, und die ersten Hörschätze wurden als Pilotprojekte in Zusammenarbeit mit einem ambulanten Palliative-Care-Dienst umgesetzt. Sie dienten neben ihrem eigentlichen Zweck auch als Beispiele für potenzielle Spenderinnen und Spender, da sich der Verein über solche finanziert. Die Audiobiografien sind für die betroffenen Familien kostenlos.

2021 wurde der Vorstand erweitert und neu besetzt, damit die beiden Gründerinnen sich um die operativen Belange kümmern konnten. Sie begleiten heute den Vorstand in der Funktion als fachliche Beirätinnen. «Wir waren von Beginn weg überzeugt, dass es dem Projekt guttut, wenn wir andere Ideen und weitere Ressourcen dazuholen, damit es wirklich fliegen kann», erklärt von Grünigen.

Die Arbeit hinterlässt Spuren

Bis Ende 2022 werden rund 30 Hörschätze realisiert worden sein. 30 Familien, die eine Audiobiografin des Vereins begleitet und in deren Leben sie einen Einblick erhalten hat. Wie gehen sie selbst mit diesen Situationen um und gibt es Aspekte der Arbeit, die sie überrascht haben?

Es sei eine Gratwanderung, erklärt Franziska von Grünigen im Gespräch. «Wir sind uns unserer Rolle und unseres Auftrags bewusst. Das hilft uns, trotz des Mitgefühls, das wir empfin-

den, auch wieder ein Stück weit loslassen zu können. Aber es entsteht ganz klar eine Verbindung. Die Hörschätze werden beispielsweise oft mit Musik unterlegt, und wenn ich eines dieser Lieder höre, erinnert es mich sofort an die jeweilige Person. Wir sind auch betroffen, wenn wir erfahren, dass eine Mutter oder ein Vater, die wir kennengelernt haben, verstorben sind.» Die Hörschätze sind Rückblicke auf die eigene Kinder- und Jugendzeit, das Erwachsenenleben, die Berufswahl, das Kennenlernen des Lebenspartners und damit voll von lustigen, glücklichen, nachdenklichen oder schwierigen Ereignissen. Berührend und oft auch sehr traurig sind die Aufnahmen dann, wenn die Eltern den Abschied von den Kindern thematisieren. Diese verarbeiten die Audiobiografinnen jeweils im gegenseitigen Austausch. Neben dem eigentlichen Zweck der Hörschätze entdeckten sie auch positive Nebeneffekte bei den Betroffenen selbst. Die Aufnahmen und die dazugehörenden Arbeiten sind zwar anstrengend, jedoch haben sie bei vielen Betroffenen den Effekt, dass sie richtiggehend aufblühen. Denn durch den Rückblick und die bewusste Würdigung ihrer Lebensgeschichte wird vielen bewusst, wie reich ihr Leben trotz der verkürzten Dauer war, und sie realisieren, was sie alles erschaffen haben, das überdauert, das sinnstiftend war und ist. Dies verschafft vielen eine gewisse Genugtuung.

Der Tod, ein Teil des Lebens

Die Arbeit für den Verein Hörschatz und damit die vermehrte Auseinandersetzung mit dem Tod haben bei den beiden Gründerinnen zu Veränderungen geführt. So erzählt Gabriela Meissner: «Ich denke, wir sind demütiger geworden und schätzen das Leben viel mehr. Oder im Falle meiner erwachsenen Kinder, dass mir bewusst wird, was für ein Glück ich hatte, sie den ganzen Weg bis jetzt begleiten zu können.» Franziska von Grünigen führt weiter aus: «Wir gehen mit dem Thema Tod, auch in unseren eigenen Familien, sicher offener um, als dies möglicherweise bei anderen der Fall ist. Der Tod darf und soll zum Leben gehören. Ich wünschte mir, dass diese elementaren Dinge des Lebens, wie Liebe, Beziehungen, Tod und auch Trauer, offener thematisiert würden – auch mit Kindern. Denn der Umgang damit ist so wichtig und nichts, wofür man sich schämen oder verstecken sollte.»

Was ist Palliative Care?

Unter dem Begriff der Palliative Care wird die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten zusammengefasst. Bei der Palliative Care steht nicht mehr die Heilung im Zentrum, sondern Leiden und Komplikationen vorzubeugen und zu minimieren. Hierzu kommen nicht nur medizinische Behandlungen und pflegerische Interventionen zum Einsatz, sondern auch psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung.



Und was hinterlassen wir?

Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos und sehr individuell. Neben Fotobüchern, selbst aufgezeichneten Audio- und Videodateien gibt es noch zig weitere Optionen. Sie lieben Listen? Erstellen Sie doch ein Buch, das aus Listen zu unterschiedlichen Themen besteht – die schönsten Orte, die Sie bereist haben, die aberwitzigsten Wortkreationen, die Ihre Kinder in jungen Jahren von sich gegeben haben, die (bis dato) glücklichsten Momente in Ihrem Leben. Die Möglichkeiten sind endlos. Oder schwelgen Sie mit Ihren Geschwistern in Kindheitserinnerungen und nehmen Sie das Gespräch mit der Videokamera auf. Wenn Sie gerne schreiben, bringen Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu Papier.

Alles, was man grundsätzlich dazu braucht, ist Zeit und eine gewisse Musse. Als Tipp geben die Hörschatz-Gründerinnen mit: «Bei den Audiobiografien achten wir jeweils darauf, dass sich die wohlgemeinten Wünsche für die Kinder nicht plötzlich als Bürde entpuppen. Es ist verständlich, dass man als Elternteil nicht will, dass die Kinder traurig sind. Aber Wünsche wie «Sei nicht traurig, wenn ich nicht mehr da bin» oder «Ich möchte, dass du immer glücklich bist» sind nicht realistisch. Sie können eher dafür sorgen – trotz der gut gemeinten Intention –, dass das Kind sich zu etwas verpflichtet fühlt, das gar nicht möglich ist und das es in diesem Moment dann mit dem verstorbenen Elternteil auch nicht mehr verhandeln kann.»

Neben den Fotobüchern sowie Audio- und Videoaufnahmen haben wir auch die Möglichkeit, immer wieder dem Alltag für kürzer oder länger den Rücken zu kehren und bewusste Momente zu schaffen. Halten wir unsere Kinder oder Enkel noch ein bisschen länger, wenn sie das möchten, legen wir uns mit ihnen in den Schnee und machen Schneengel, als wären wir selbst wieder acht Jahre alt, stibitzen wir gemeinsam vom Guetzlitzteig und zwinkern uns verschwörerisch zu, nehmen wir unsere Liebsten in den Arm und sagen ihnen offen, wie viel sie uns bedeuten und dass wir dankbar für sie sind.



Online

Erfahren Sie mehr über den Verein Hörschatz auf der Webseite www.hoerschatz.ch

Zu den Personen



Franziska von Grünigen ist Audiobiografin (www.mein-nachklang.ch), Radiomoderatorin und Journalistin. Bei allem, was sie interessiert und antreibt, steht der Mensch im Mittelpunkt: ob als ehemaliger Host des SRF-Talks «Focus», bei ihrer langjährigen Tätigkeit als Teamleiterin des TV-Formats «nachtwach», als Kolumnistin für verschiedene Medien oder bei audiobiografischen Streifzügen durch das Leben ihrer KundInnen.



Gabriela Meissner ist Fachfrau für Kommunikation und führt ihre eigene Agentur «wort- und textwerkstatt». In ihrem Berufsleben als Journalistin, Redaktorin und Chefredaktorin fesselten sie die Geschichten, die Menschen zu erzählen haben, immer am meisten. Nach einem Wechsel in die Unternehmenskommunikation und später zu einer Fachorganisation im Gesundheitswesen, begleitet sie heute als Audiobiografin mit ihrem Angebot «lebensspur.ch» (www.lebensspur.ch) Menschen auch ausserhalb der Hörschatz-Zielgruppe und greift als Podcasterin im «Palli Pod» Themen rund um die Palliative Care auf.

Cremige Rüebli-Ingwer-Suppe

Wenn uns die Kälte des Winters zittern lässt, geht nichts über eine warme Suppe, um uns aufzuwärmen. Folgen Sie unserem Rezept, um Ihr Menü mit einer leichten Vorspeise zu bereichern, die Ihrem Körper etwas Gutes tut.

Viele Lungenkrankheiten gehen mit Entzündungen der Bronchien einher. Eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Zutaten kann lindernd bei diesem Symptom wirken. Ingwer gilt seit jeher als Heilmittel und das Gingerol, das ihm seine Schärfe verleiht, wirkt entzündungshemmend. Zudem ist Ingwer reich an Mineralien und versorgt den Körper mit dem wichtigen Vitamin C, das unser Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützt. Die kalorienarmen Alleskönner Rüebli ergänzen die Inhaltsstoffe des Ingwers fantastisch und liefern Ihnen eine gesunde Suppe, die auch noch wunderbar schmeckt. LUNGE ZÜRICH wünscht Ihnen viel Freude am Zubereiten und en Guete!



Vor- und Zubereitung

ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 700g Rüebli, in grobe Würfel geschnitten
- 7dl kräftige Gemüsebouillon
- 2dl Kokosmilch
- 1 Orange, Saft
- 1 Ingwerwurzel, mittelgross
- Pfeffer, Cayennepfeffer
- Currypulver, mild

Garnitur

- etwas Koriander, gehackt
- 1 EL Sesam

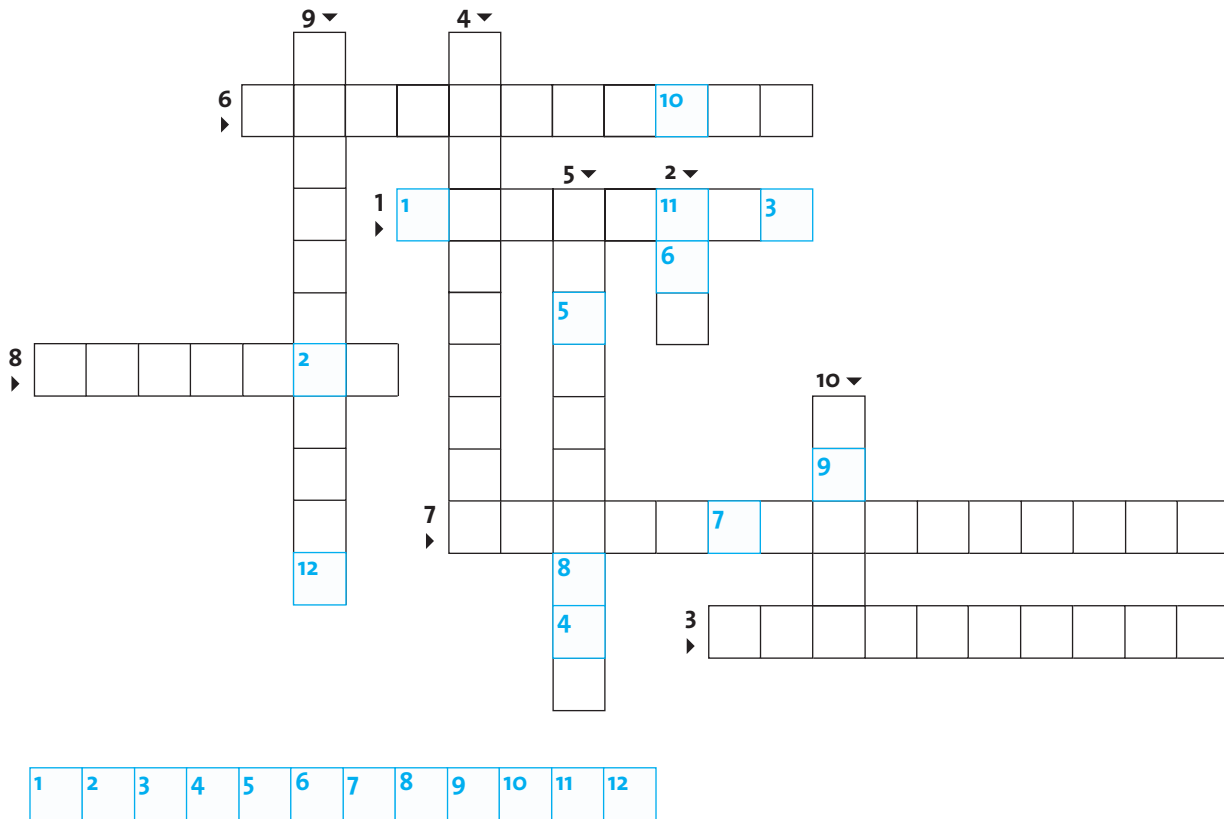
Zubereitung

- Zwiebeln und Rüebli im Öl andünsten.
- Mit Bouillon und Kokosmilch ablöschen und während 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschliessend alles pürieren.
- Rübli-suppe nochmals aufkochen.
- Orangensaft dazugeben.
- Ingwer schälen und durch eine feine Raffel dazu reiben.
- Nach Belieben würzen, auf Teller verteilen und mit Koriander und Sesam garnieren.



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



Rätsel

- 1 Was ist eine weniger stressige Alternative zum Kauf von Weihnachtsgeschenken für alle?
- 2 Wer hält die Strassen Zürichs im Winter frei von Schnee und Eis?
- 3 Welches Tram bringt Weihnachtsstimmung nach Zürich?
- 4 Wer wartet im Märlitram auf die Kinder?
- 5 Welcher Verein nimmt Audiobiografien für Kinder unheilbar erkrankter Eltern auf?
- 6 In welchem Labor kann eine Schlafapnoe nachgewiesen werden?
- 7 Welches traditionelle Instrument spielt Andrea Müller?
- 8 Wie heisst das Projekt, mit dem LUNGE ZÜRICH seine Weichen neu stellt?
- 9 Wer singt die Lotteriezahlen in Spaniens weihnachtlicher Lotería de Navidad?
- 10 Welches Gemüse hängen US-Amerikaner an den Weihnachtsbaum?

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. Teilnahmeschluss ist der 15. Januar 2023.

Hauptpreis

Ein Gutschein für eine Stadtführung im eTukTuk. Sie erkunden die Stadt Zürich umweltfreundlich mit einem eTukTuk. Während 90 Minuten erzählen die erfahrenen Guides spannende Geschichten über die schöne Stadt und ihre Bewohner.

Weitere Preise

5x das Buch «Zurück ins Leben» von Mónica Laganà-Coelho. In diesem Buch wird die Geschichte rund um ihre Lungen transplantation beschrieben.



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, Nathalie Meister, Jessica Oberholzer, Michael Schlunegger, Henri Schmekies, Tanja Sele, Claudia Wyrsh, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung: Büro4 AG, www.buero4.ch
Illustrationen: Büro4 AG
Korrektur: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Bildnachweis: Patrick Federi, Unsplash (Umschlag, S. 6 – 7), Jelmoli AG (S. 10), Zeta Fotografie (S. 18 – 19)
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 24.000 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

