

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Frühling 2020 · Schall und Rauch

Nehmen Sie Ihren erholsamen Schlaf einfach mit 7 /
Viel mehr als Schall und Rauch 14 /
Tabak-Special 20 / «Ich bin Wissenschaftler des
musikalischen Kosmos» 32



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

In der neuesten Ausgabe des Magazins zürch'air nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise, die uns zuerst an den CIRCLE am Flughafen führt - den zukünftigen Standort des Hauptsitzes und einer neuen Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH. Mit dem neuen Geschäftssitz werden wir auch die zukünftige Ausrichtung unserer Dienstleistungen überdenken und das Konzept «Haus der Lunge» einführen. Was das genau heisst, erfahren Sie auf den Seiten 4 bis 6.

Und wenn wir schon am Flughafen sind, steigen wir virtuell gleich bei der Patrouille Suisse ein. Kommandant Nils Hämmerli erzählt uns viel Interessantes über Schall und Rauch im Zusammenhang mit der Fliegerei und den Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Etwas gemächlicher geht es dann bei Maya Spalinger auf Seite 10 zu, die trotz Lungenkrankheit gerne auf lange Velotouren geht - über die Landesgrenze hinaus und bis die Pedale rauchen. Beim Stichwort Rauchen darf das Thema Tabak nicht fehlen: Unter anderem wird der Tabak in dieser Ausgabe aus verschiedensten Blickwinkeln unter die Lupe genommen und die neue Perspektive bringt die eine oder andere Überraschung ans Tageslicht.

Auch im grossen Künstlerporträt wird in die Pedale getreten und in die Tasten gehauen: Der weltbekannte Pianist und Schlafapnoe-Patient Andrei Gavrilov erzählt aus seinem Leben und warum er mit 64 Jahren noch einmal durchstarten will.

Wir von LUNGE ZÜRICH geben auch dieses Jahr wieder Vollgas und sind voll und ganz für Sie da - ohne Schall und Rauch!

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4
«Die einzige Konstante
im Leben ist die Veränderung»

7
Nehmen Sie Ihren erholsamen
Schlaf einfach mit

10
Eine Lungenpatientin tritt
in die Pedale

14
Viel mehr als Schall und Rauch

20
Tabak-Special

28
Wenn Schnürsenkel binden
zu Atemnot führt

32
«Ich bin Wissenschaftler des
musikalischen Kosmos»

36
«Du bist, was du isst»

38
Rätsel

«Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung»

Bald heisst es «Kisten packen» für die Mehrheit der Mitarbeitenden von LUNGE ZÜRICH. Im Herbst 2020 verlegt der Verein Lunge Zürich seinen Geschäftssitz in den neu geschaffenen «THE CIRCLE» und eröffnet dort auch eine neue Beratungsstelle. Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH, geht auf die Gründe und das neue Behandlungskonzept «Haus der Lunge» ein.

Text: Claudia Wyrsch

Nach dem Jubiläumsjahr 2019, in welchem LUNGE ZÜRICH das 111-jährige Bestehen feiern durfte, stehen auch im Folgejahr nicht alltägliche Aktivitäten und Veränderungen an. Im 4. Quartal verlegt der Verein Lunge Zürich seinen Geschäftssitz von der Pfingstweidstrasse 10 in Zürich in den CIRCLE gleich beim Flughafen Zürich. Ebenso wird im CIRCLE eine neue Beratungsstelle eröffnet. Das Bauprojekt «THE CIRCLE» startete nach sechsjähriger Entwicklungs- und Planungsphase im Januar 2015. Im Herbst 2020 soll die Eröffnung erfolgen und die zahlreichen unterschiedlichen Mieter, zu denen auch LUNGE ZÜRICH gehören wird, werden ihre Geschäftsräumlichkeiten beziehen.

LUNGE ZÜRICH wächst aufgrund der steigenden Patientenzahl

Die Anzahl an Patientinnen und Patienten, welche LUNGE ZÜRICH berät und betreut, nimmt von Jahr zu Jahr immer weiter zu. Mittlerweile betreut der Verein über 13 000 lungenkranke Personen. Damit dieser Nachfrage nachgekommen und weiterhin beste Qualität garantiert werden kann, steigt auch die Anzahl der von LUNGE ZÜRICH beschäftigten Mitarbeitenden an. Aktuell unterhält LUNGE ZÜRICH deshalb vier Beratungsstellen: Winterthur, Uster sowie in Zürich die Standorte an der Wilfriedstrasse und der Pfingstweidstrasse. Die Beratungsstellen an der Wilfriedstrasse und in Winterthur bestehen schon lange, 2008

kam Uster neu dazu. 2015 folgte die Eröffnung des Geschäftssitzes kombiniert mit einer Beratungsstelle an der Pfingstweidstrasse in Zürich. Aus Platzgründen folgte rund drei Jahre später die Anmietung eines Büros an der Schiffbaustrasse für einige Abteilungen ohne direkten Patientenkontakt, welche vorher an der Pfingstweidstrasse integriert waren. 2019 wurde die Beratungsstelle in Uster von einem auf zwei Stockwerke erweitert und Anfang 2020 wurden in Winterthur Umbauarbeiten vorgenommen, um die Platzverhältnisse für die Patientenberatung zu vergrössern. «Es heisst ja nicht ohne Grund: «Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung»», schmunzelt Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH.

Eine notwendige und sinnvolle Veränderung

Aufgrund der aktuellen Platzverhältnisse sind alle Mitarbeitenden, welche keinen direkten Patientenkontakt haben, wie zum Beispiel die Personalabteilung, Finanzen, Kommunikation & Marketing sowie viele weitere, auf mehrere Standorte verteilt. Diese Funktionen werden im neuen Geschäftssitz im CIRCLE wieder unter einem Dach zusammengeführt. Das führt zu einer erheblichen Vereinfachung der internen Prozesse, kürzeren und einfacheren Kommunikationswegen sowie einer Effizienzsteigerung. Je besser und reibungsloser diese Abläufe in einem Unternehmen vonstattengehen, desto besser ist dies auch für seine Kunden – im Falle von LUNGE ZÜRICH sind dies

THE CIRCLE

Neuer Geschäftssitz und Beratungsstelle voraussichtlich im 4. Quartal 2020.

Pfingstweidstrasse 10, Zürich

Geschäftssitz zieht in den CIRCLE. Beratungsstelle bleibt.

Wilfriedstrasse 7, Zürich

Beratungsstelle wird geschlossen. Tuberkulose-Zentrum bleibt.

**Auskunft**

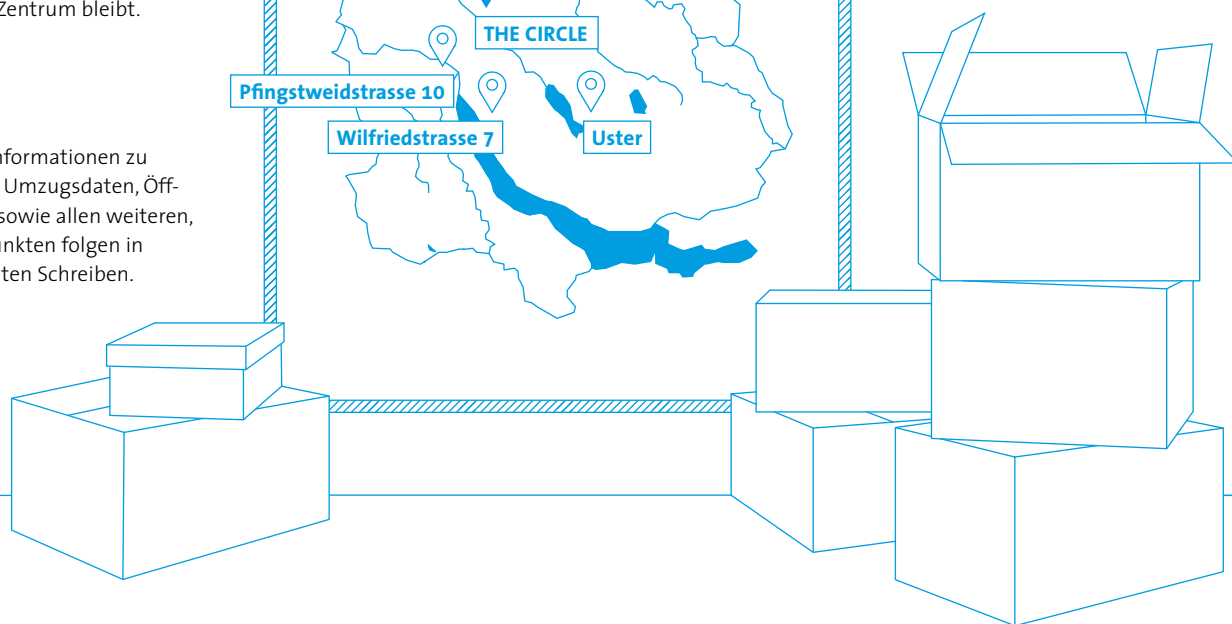
Detaillierte Informationen zu den genauen Umzugsdaten, Öffnungszeiten sowie allen weiteren, relevanten Punkten folgen in einem separaten Schreiben.

**Winterthur**

Beratungsstelle bleibt, Platzverhältnisse dank Umbauarbeiten anfangs 2020 vergrössert.

Uster

Beratungsstelle bleibt und wurde 2019 erweitert.



vor allem die Patientinnen und Patienten, die auf die Dienstleistungen angewiesen sind, sowie alle anderen Organisationen und Partner, mit denen der Verein auf unterschiedlichste Art zusammenarbeitet.

Verschiebung der Beratungsstellen

An der Wilfriedstrasse in Zürich sind aktuell eine Beratungsstelle sowie das Tuberkulose-Zentrum untergebracht. Im Rahmen der Veränderungen wurde beschlossen, nur noch das Tuberkulose-Zentrum am bisherigen Standort zu belassen. Die Beratungsstelle an der Wilfriedstrasse war für die Stadtbevölkerung gut gelegen, jedoch war sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nie ideal erschlossen. Ab Herbst 2020 werden wir an der Pfingstweidstrasse mehr Räume und Personal für die Betreuung von Patientinnen und Patienten zur Verfügung haben. Die Beratungsstelle im CIRCLE wird, genau wie die ande-

ren drei Beratungsstellen in Winterthur, Uster und an der Pfingstweidstrasse in Zürich, sowohl sehr gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto erreichbar sein. Die neue Beratungsstelle im CIRCLE wird zudem insbesondere für Patienten aus dem Zürcher Unterland näher liegen.

Wer geht wohin?

Patientinnen und Patienten von LUNGE ZÜRICH werden auf dem Postweg weitere Informationen zu den Veränderungen bei den Beratungsstellen erhalten. Wie bisher entscheiden Patienten selbst, in welcher Beratungsstelle sie sich betreuen lassen möchten. «Wir möchten so auf die Bedürfnisse der Betroffenen Rücksicht nehmen. Denn teilweise ist es einfacher, einen Kontrolltermin in einer Filiale wahrzunehmen, die näher beim Arbeitsplatz als beim Wohnort liegt», erklärt Dr. Michael Schlunegger.

«Haus der Lunge» – neben dem CIRCLE eine weitere «runde» Sache


Veränderungen wird es aber nicht nur im Bereich der Regionalstellen geben, sondern auch im Bereich der Dienstleistungen. «Die heutigen Angebote von LUNGE ZÜRICH sind stark fokussiert rund um das Gerätemanagement, sei dies zum Beispiel in der Sauerstoff-Therapie oder bei der Behandlung der Schlafapnoe», sagt Schlunegger. Zu einer umfassenden Betreuung gehört aber nicht nur die Behandlung selbst, sondern auch die Prävention, die Information rund um die Krankheit sowie massgeschneidertes Eingehen auf die unterschiedlichen Patientenbedürfnisse in den verschiedenen Krankheitsstadien. «Unsere Angebotspalette wird somit nicht nur breiter und umfassender, sondern wird für die breite Bevölkerung und unsere Patienten und Patientinnen auch transparenter werden», erklärt Schlunegger. Die verschiedenen neuen Angebote werden in den kommenden Jahren nach und nach entwickelt und umgesetzt. Dies immer im Austausch und in enger Zusammenarbeit mit den zuweisenden Ärzten und Ärztinnen.

«Denn nebst der Betreuung unserer Patienten ist vor allem auch die enge Zusammenarbeit mit den zuweisenden Fachpersonen, sei dies aus Praxen oder Spitälern, für uns sehr wichtig und wir legen grossen Wert darauf, diese bestmöglich zu gestalten. Die Dienstleistungen innerhalb des Behandlungskonzepts «Haus der Lunge» werden deshalb auch abgeprochen und abgeglichen mit unseren Zuweisern. Denn nur so ist eine koordinierte Versorgung langfristig möglich, was auch im Sinne der zuweisenden Ärztinnen und Ärzte sein wird», erklärt Dr. Michael Schlunegger. Gleichzeitig achtet LUNGE ZÜRICH beim Ausbau der Dienstleistungen auch auf mögliche Kooperationen. Der Geschäftsführer ist überzeugt: «Es macht Sinn, dort, wo sich eine gute Möglichkeit bietet, zusammenzuspannen und Synergien zu nutzen. Denn schlussendlich haben alle in die Betreuung der Patienten involvierten Parteien ein gemeinsames Ziel: das Wohl der Patienten.»

DreamStation Go – Schlafapnoe macht keine Ferien



www.philips.ch/dreamfamily

innovation  you



DreamStation

DreamStation Go

DreamWear

DreamMapper

PHILIPS

Nehmen Sie Ihren erholsamen Schlaf einfach mit

Ob Badeferien, Wanderferien oder klassisches Campieren in der Natur: Auch in den Ferien müssen Sie nicht auf Ihren erholsamen Schlaf verzichten. Bei einer Schlafapnoe-Erkrankung braucht es eine gute Vorbereitung, damit das CPAP-Gerät auch in den Ferien einwandfrei funktioniert.

Text: Deborah Bauso

Ferien mit einem CPAP-Gerät sind grundsätzlich in jedem Land möglich, sofern gezielte Abklärungen getroffen werden. Hier spielen vor allem Temperatur und Luftdruck eine zentrale Rolle: Falls Sie beispielsweise an sehr kalte Orte wie Grönland während der Wintersaison reisen, sollten Sie im Hotelzimmer auf eine warme Innentemperatur achten. Die CPAP-Geräte funktionieren nämlich bei einer Betriebstemperatur von +5 bis +35 Grad Celsius. Je nach Lage des Reiseziels ist ebenfalls Vorsicht geboten. So ist beispielsweise der Druck am Toten Meer um ca. 5 Prozent höher als der Druck auf Meeressniveau, da es sich rund 400 Meter unter dem Meeresspiegel befindet. Bei Patientinnen und Patienten mit Fixdruckeinstellungen kann somit der eingestellte Druck nicht ganz erreicht werden. Folglich ist die Therapie nicht ganz genügend und es kommt vermehrt zu Apnoen. Nehmen Sie für die optimale Einstellung des Geräts vor der Reise Kontakt mit Ihrem Arzt oder den diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH auf.

reits vor der Buchung bei der Fluggesellschaft, ob Sie das CPAP-Gerät benutzen können. Achten Sie zudem darauf, dass Sie einen Sitzplatz in der Nähe einer Steckdose buchen. Die Anzahl der Steckdosen und deren Verfügbarkeit sind je nach Flugzeugtyp und Flugklasse unterschiedlich.



«Wichtig ist, dass Sie den richtigen Adapter für die Steckdose des jeweiligen Landes mit sich führen.»
Kathrin Signer, Leiterin Info- und Beratungstelefon,
stv. Leiterin Beratung und Betreuung

Flugreise

Da es sich um ein medizinisches Gerät handelt, darf das CPAP-Gerät bei allen Fluggesellschaften im Handgepäck mitgeführt werden. Den Gebrauch während des Fluges erlauben jedoch nicht alle Fluggesellschaften. Erkundigen Sie sich deshalb be-

Ferien an Orten ohne direkten Anschluss ans Stromnetz

Gerade beim Campieren kann es vorkommen, dass sich keine Steckdose mit direktem Zugriff zum Stromnetz in der Nähe befindet. Ihr Auto oder Wohnmobil hat jedoch eine 12V-Steckdose. Mit Hilfe eines dazwischen geschalteten Original-Wechselrichters des jeweiligen Geräteherstellers lässt sich das CPAP-Gerät auch so betreiben. Unsere Empfehlung: Prüfen Sie vor der Abreise, ob alles wie gewünscht funktioniert.

Bei LUNGE ZÜRICH können solche Wechselrichter und zusätzliche Batterieklemmen für den Direktanschluss gekauft werden. Die diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH beraten Sie gerne.

Auch Ferien in komplett freier Natur sind bei einer Schlafapnoe-Erkrankung möglich. Dabei stehen zwei Varianten zur Verfügung: Das Betreiben des Gerätes via einer externen Batterie oder die Verwendung eines Gerätes mit integrierter Batterie. Sie können sowohl externe Akkus bei LUNGE ZÜRICH kaufen als auch Geräte mit integriertem Akku bei uns mieten. Beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. Externe Akkus sind eher teuer und die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen. CPAP-Geräte mit integriertem Akku sind kostengünstiger und kompakter, aber etwas lauter im Gebrauch. Die Nutzungsdauer des Akkus beträgt bei beiden Varianten ca. ein bis zwei Nächte.



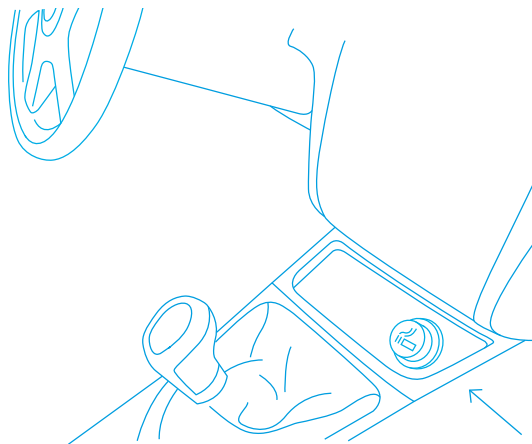
Online

Lesen Sie online den Reise-Erfahrungsbericht des Schlafapnoe-Patienten Albert Schweitzer: www.lunge-zuerich.ch/erfahrungsbericht-cpap-reisen.

Detaillierte Tipps für die Reiseplanung mit einem CPAP-Gerät finden Sie hier: www.lunge-zuerich.ch/reisen-cpap

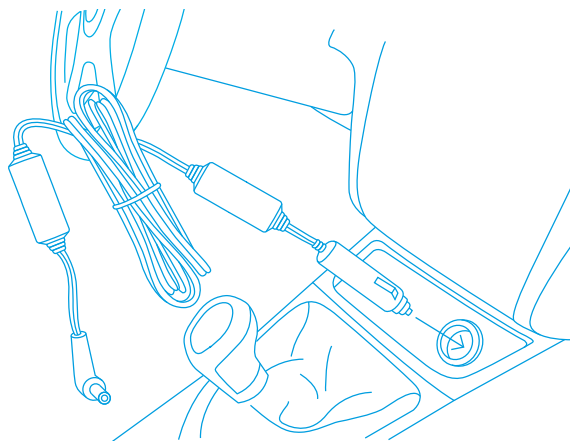
Schritt 1

Suchen Sie in Ihrem Auto die 12V-Steckdose.



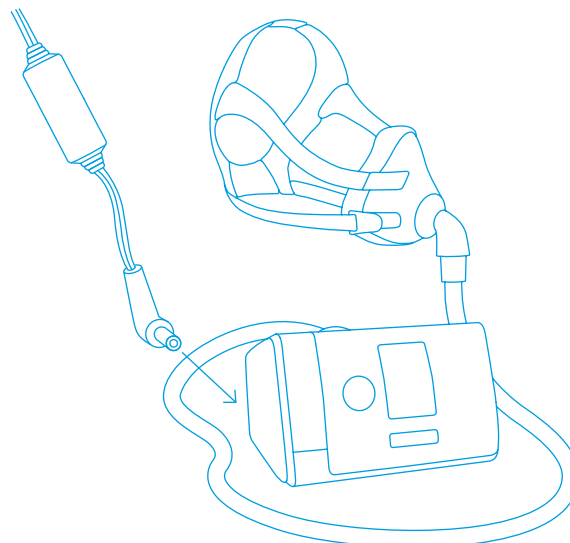
Schritt 2

Schliessen Sie den Wechselrichter an die Bordspannungssteckdose an.

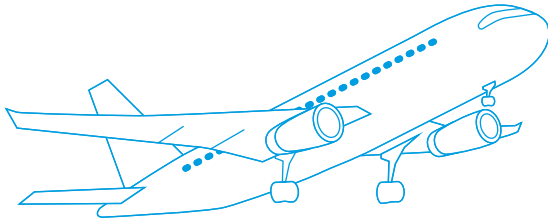


Schritt 3

Stecken Sie das CPAP-Gerät beim Wechselrichter ein.



Tipps



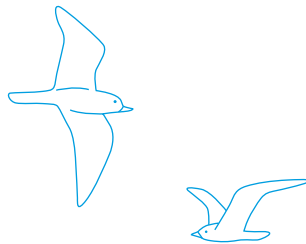
Für Flugreisen

Nehmen Sie Kontakt mit der Fluggesellschaft auf und klären Sie ab, ob das CPAP-Gerät im Flugzeug benutzt werden kann.

LUNGE ZÜRICH empfiehlt, das CPAP-Gerät in einem separaten Gepäckstück mitzuführen. Damit es auch während der Reise nicht beschädigt wird, verfügt das Gepäckstück im besten Fall über eine Hartschale und ist wasserfest.

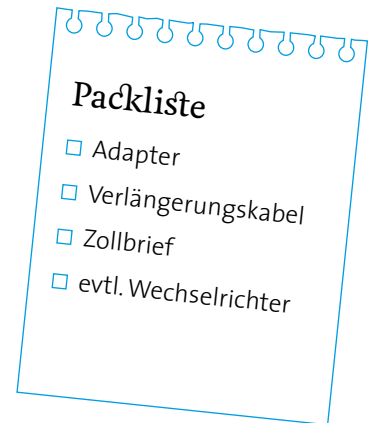
Planen Sie am Flughafen ca. 30 Minuten mehr Zeit ein. In den meisten Fällen ist das Mitführen eines CPAP-Geräts kein Problem. Jedoch könnte es durchaus vorkommen, dass zusätzliche Abklärungen vor Ort getroffen werden.

Denken Sie daran, dass Sie im Flugzeug einen Sitzplatz in der Nähe einer Steckdose buchen, wenn Sie das Gerät benutzen möchten. Nehmen Sie den für das Flugzeug passenden Stromadapter mit.



Allgemein / Immer

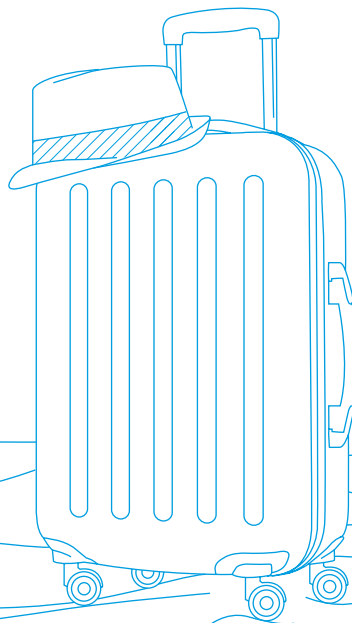
Machen Sie sich eine Packliste, um das Wichtigste für Ihr CPAP-Gerät mitzunehmen. Unbedingt auf Ihrer Liste sollten sein:



Prüfen Sie im Voraus, ob das Gerät einwandfrei funktioniert. Nehmen Sie ansonsten frühzeitig mit LUNGE ZÜRICH Kontakt auf.

Fordern Sie bei LUNGE ZÜRICH einen Zollbrief in englischer Sprache an. Dieser bestätigt, dass es sich um ein ärztlich verordnetes Therapiegerät handelt und dass Sie auf das Gerät angewiesen sind.

Falls Sie einen Akku mitnehmen, laden Sie diesen kurz vor der Abreise bis zum Maximum auf.





Eine Lungenpatientin tritt in die Pedale

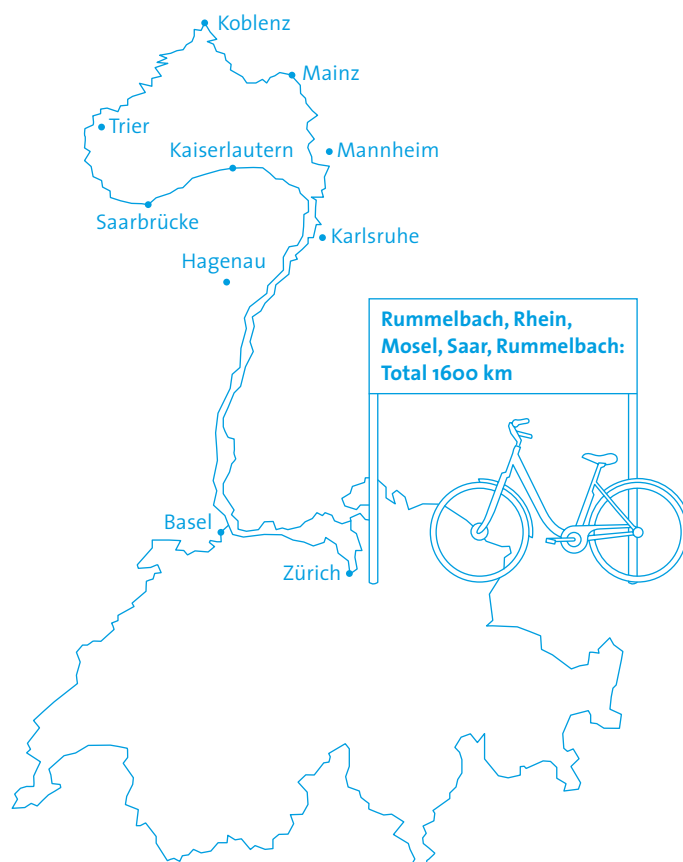
Wenn Maya Spalinger und ihr Partner Heinz Suter die leuchtend grünen Velokleider anziehen und die voluminösen Satteltaschen an ihre Räder schnallen, geht es meist auf grosse Tour. Die beiden Hobbyvelofahrer bereisen Europa gerne auf dem Drahtesel. Speziell daran ist, dass Maya Spalinger an einer Lungenkrankheit leidet, die sie bereits im Alltag ausser Atem bringt.

Text: Daria Rimann

Die Lungenkrankheit wurde bei Maya Spalinger bereits mit zwölf Jahren festgestellt. Mangels Diagnose wurde diese als COPD-ähnlich eingestuft. Sie leidet wie die COPD-Patienten an Atemnot, ihre Lungenfunktion kann sich aber im Gegensatz zu diesen Patienten nach einem Einbruch wieder verbessern. «Bei mir ist es ein stetiges Auf und Ab.» Die Velotouren begannen 2009, als Spalingers Arzt ihr eine Lungentransplantation empfahl. Für die heute 50-Jährige brach damals eine Welt zusammen, da für sie eine Operation nicht in Frage kam. So entschloss sie sich, gemeinsam mit ihrem Partner mit dem E-Bike nach Wien zu radeln. Sich selbst und ihrer Lunge stellte sie ein Ultimatum: Wenn sie in Wien ankommen würde, behalte sie das Organ, sonst würde sie sich ernsthaft mit dem Transplantationsgedanken auseinandersetzen. «Als wir dann tatsächlich in Wien ankamen, wollte ich weitermachen. Und so fuhren wir in diesen Ferien sogar noch weiter bis nach Budapest. Ab da war für mich klar: Meine Lunge, die bleibt bei mir», berichtet Spalinger. Nach diesem Erfolgserlebnis gab es für das Paar kein Halten mehr. Es folgten weitere Touren, unter anderem eine Rundreise dem Rhein und der Mosel entlang durch die Schweiz und Deutschland im Jahr 2019.

Diese Rundreise dauerte 21 Tage und war 1600 Kilometer lang. Wobei die beiden am Schluss noch eine Zusatzschleife fahren mussten: «Als wir nach Hause zurückfahren, hatten wir die 1600 Kilometer noch nicht erreicht. Deshalb sind wir am Schluss noch einen Umweg über unseren Hausberg gefahren. Das letzte Stück über den Friedlisberg war unglaublich anstren-

gend, aber als wir zu Hause ankamen, war ich extrem stolz auf mich und auf meine Leistung. Ich war überglücklich», erzählt Spalinger mit leuchtenden Augen. Belohnt hat sie sich dann anschliessend im Dorfstaurant mit zwei kühlen Panache.



Gute Vorbereitung ist alles

«Wir haben immer einen Plan B, falls das Velofahren zu anstrengend wird.» Meist sind dies Ausweichmöglichkeiten auf ein Schiff oder auf den Zug. Diese Alternativen geben der Aargauerin Sicherheit während der Reise, auch wenn sie diese bis jetzt noch nie nutzen mussten.

Auch das Packen ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Vorbereitung. Sei es, die richtigen Kleider auszuwählen, oder die gesamten vorderen Satteltaschen mit Medikamenten zu füllen. «Ich packe immer Medikamente für die Anzahl Reisetage und einen zusätzlichen Monat ein.» So sei sie auch bei unvorhergesehenen Ereignissen versorgt. Auch müssen die Medikamente in Tagesrationen in durchsichtige Beutel verpackt werden. Herkömmliche Medikamentenschachteln sind nämlich ungeeignet, da die Schläge, die beim Velofahren entstehen, die Tabletten beschädigen und in Pulver verwandeln. Ebenfalls mit dabei ist ein akkubetriebenes Inhalationsgerät, um bei Atemnot die notwendigen Medikamente inhalieren zu können. Damit bei so vielen Medikamenten im Gepäck am Zoll keine Probleme entstehen, hat die Reiseexpertin auch immer ein ärztliches Zeugnis dabei, welches die Notwendigkeit der Medikamente bescheinigt.

Doch auch bei der besten Vorbereitung kann es zu Pannen kommen. So erzählt die gelernte Arztgehilfin lachend, dass ihr Partner Heinz auf der letzten Tour durch Deutschland nach der ersten Übernachtung das Portemonnaie im Hotel vergessen hatte und die 40 bereits gefahrenen Kilometer mit dem Taxi zurückfahren musste. «Ich habe derweilen in einer Bäckerei auf ihn gewartet.» Auch für 2020 haben die beiden eine Tour geplant. Gestartet wird im Mai* und dieses Mal geht's von Prag nach Hamburg und weiter nach Cuxhaven ans Meer.

*Aufgrund der Covid19-Pandemie wurde die geplante Tour verschoben.

«Ziele sind wichtig!»

Natürlich kann das Velofahren für Lungenkranke auch sehr anstrengend sein. An Tagen, an denen sie sich nicht fit fühlt, fahren die beiden einfach weniger. Mental sei dies jedoch eine grosse Herausforderung: «Nach einem schlechten Tag muss ich mir immer sagen: Morgen ist ein neuer Tag, ich packe meine Satteltasche neu und es wird wieder besser.» Das ist auch ihre Devise im Alltag. Egal ob der Vortag gut oder schlecht war, am nächsten Morgen heisst es: Die Füsse aus dem Bett schwingen, aufstehen und wieder neu beginnen. Diese Sichtweise hat sich bei Spalinger erst im Alter entwickelt: «Ich habe mich selbst und meine Lunge akzeptiert.» Dazu gehört auch, dass Spalinger mit

ihrer kranken Lunge spricht. Manchmal wie mit einer guten Freundin und manchmal kann sie richtig wütend werden, wie sie erzählt: «Ich sage dann zu ihr, lass mich nicht im Stich. Ich nehme mich etwas zurück, mache etwas langsamer und du gibst dafür nicht auf.»

Heute hat sie eine «Liste vor der Kiste». Das seien alles Dinge, die sie noch erleben möchte, erzählt sie lachend. Ziele, die sie sich selbst gesteckt hat, wie zum Beispiel das Matterhorn zu sehen, nach Südengland zu reisen oder auch Kanu zu fahren. Natürlich musste sie diese Ziele im Lauf der Zeit auch immer wieder anpassen. So musste sie sich beispielsweise eingestehen, dass eine Reise zu den Pinguinen in die Antarktis zu gefährlich für sie ist. «Ich habe dieses zu hoch gesteckte Ziel dann durch viele kleine und genauso schöne Erlebnisse ersetzt.» Diese Liste gibt Spalinger Kraft und einen Grund, sich aufzurappeln, wenn die Atemnot gross ist und der Kampf gegen die Krankheit müde macht.

Selbstständigkeit und Erfahrungsaustausch

Für Spalinger ist es sehr wichtig, dass sie ihre Krankheit, wie sie sagt, «selbst managen kann». Über die Jahre hat sie gelernt, auf sich selbst und nicht nur auf die Anweisungen der Ärzte zu hören. Sie denkt mit und ist bei Untersuchungen und Abklärungen stets mit ihren eigenen Listen und Erfahrungsberichten vorbereitet. «Mit dieser Krankheit verliert man viel Zeit bei den Ärzten und in Spitälern», berichtet sie. Daher sucht sie zu Hause nach unkonventionellen Therapiealternativen. Die ausgebildete Samariterin ersetzt beispielsweise die Atemgymnastik mit der Wiederbelebung einer Reanimationspuppe. «An dieser Puppe muss ich genau gleich meine Atmung und die Kondition trainieren, um die Herzmassage und die Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen. So kann ich von zu Hause aus trainieren, ohne in die Praxis zu gehen», lächelt die 50-Jährige verschmitzt.

Diese grosse Erfahrung als Patientin gibt Spalinger gerne weiter. Am Welt-COPD-Tag 2019 stellte sie sich in Zusammenarbeit mit LUNGE ZÜRICH Studierenden der Studienrichtung Gesundheit und Gesundheitsförderung an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) für Fragen zur Verfügung. «Die Studenten durften mich alles Fragen, vom Sex bis zum Tod.» Indem sie ihre Erfahrungen teilt, hofft Spalinger, dass anderen lungenkranken Menschen im Alltag geholfen wird und dass Pflegefachleute die Patienten besser verstehen. Die Botschaft, die Spalinger für andere Lungenkranke hat, ist simpel: «Nicht aufgeben! Sich selbst Ziele setzen, die man erreichen kann. Diese Ziele auf eine Liste schreiben, denn genau da-



ran kann man sich an schlechten Tagen festhalten.» Natürlich erfährt Spalinger auch aus ihrem Umfeld Unterstützung, um das eine oder andere Ziel erreichen zu können. Sei dies von ihrem Partner, vom Chef, von den Arbeitskolleginnen und -kollegen oder auch von Freunden. Sie ist sehr dankbar für das starke soziale Netzwerk, das sie umgibt, und warnt andere Patienten davor, sich zu isolieren und sich einem solchen Netzwerk zu entziehen. In jüngeren Jahren habe sie ihre Krankheit teils verschwiegen. Heute spricht sie offen über ihre Lungenerkrankung: «Für dieses Bekenntnis zur Krankheit brauchte ich viel Mut. Ich hatte Angst, nicht für voll genommen zu werden. Einmal ausgesprochen nahm es mir jedoch unglaublich viel Druck von meinen Schultern. Gerade bei der Arbeit wissen heute alle, was ich leisten kann und wo ich Unterstützung brauche.» Auch habe ihre offene Art, mit ihrer Krankheit umzugehen, Menschen in ihrem Umfeld dazu animiert, über ihre eigenen gesundheitlichen Probleme zu sprechen und das macht Spalinger stolz.



Zur Person

Maya Spalinger wurde 1970 in Solothurn geboren. Heute lebt sie mit ihrem Partner Heinz Suter im aargauischen Rudolfstetten. Die gelernte Arztgehilfin arbeitet in Bremgarten AG und ist in ihrer Freizeit beim Samariterverein und als Sanitäterin bei der Feuerwehr Rudolfstetten Friedlisberg tätig. Dort übernimmt sie meist Ausbildungsarbeiten von Kolleginnen und Kollegen.



Text: Markus Fässler

Tempo, Rauch und Massarbeit: Die Flugshows der Patrouille Suisse sind ein Spektakel.
Kampfpiloten fliegen unter extremen Bedingungen.
Welchen Einfluss haben Höhe und Tempo auf die Organe und den Körper?

Viel mehr als Schall und Rauch



Nils Hämmerli, Kommandant der Patrouille Suisse, über die Folgen von Blutmangel im Hirn, die Gefahren eines Druckabfalls und die Daseinsberechtigung der Flugstaffel in Zeiten der Klimadebatte.

Als Kommandant einer Flugstaffel brauchen Sie Nerven aus Stahl. Bleibt Ihnen trotzdem ab und zu die Luft weg? Bisher zum Glück nur dank erfreulicher Ereignisse. Zum Beispiel bei den Geburten meiner drei Kinder. Oder wenn die Piloten der Patrouille Suisse im Anmarsch sind und mit 950 km/h einen Looping fliegen.

Welche Kräfte wirken sich bei dieser Geschwindigkeit auf den Körper und die Organe aus?

Die Lunge und weitere Organe funktionieren in der Höhe und bei hohem Tempo nicht anders als am Boden. Allerdings kommt es vor, dass der Pilot beim Fliegen einer Kurve plötzlich einen Puls von 160 hat.

Wie kommt das?

Wegen der g-Kräfte, die bei Richtungswechseln unter hoher Beschleunigung entstehen. Beim Kurvenfliegen pumpt das Herz schneller, damit das Blut nicht aus dem Hirn abfließt. Die Piloten müssen nachhelfen, indem sie etwa Beine und Bauch anspannen. Ansonsten kann es zu einem Blackout kommen, weil die Sauerstoffversorgung abnimmt.

Wie belasten die g-Kräfte den Körper sonst noch?

Insbesondere Rücken und Halswirbelsäule sind betroffen. Ein Beispiel: Kopf und Helm wiegen zusammen rund sieben Kilo. Wir sind teilweise mit sieben «g» unterwegs, also wirken die Kräfte siebenfach. Das sind dann fast 50 Kilo, die auf die Halswirbelsäule drücken.

Dann sind die Piloten mehr Spitzensportler als «rauchende Haudegen»?

In der Schweizer Luftwaffe gibt es vereinzelt Gelegenheitsraucher. So oder so müssen die Piloten jedoch fit genug sein, um die jeweiligen Leistungstests zu bestehen.

Wie oft im Jahr müssen die Piloten zur ärztlichen Routineuntersuchung?

Einmal im Jahr, ab einem Alter von 40 Jahren zweimal. Ein Mindest- oder Maximalalter, um der Patrouille Suisse beizutreten, gibt es aber nicht.

«Bei einem Druckabfall beginnt das Blut zu kochen.»

In der Höhe wird die Luft immer dünner. Wie funktioniert die Sauerstoffzufuhr während der Flüge?

Die Flugzeuge verfügen über Druckkabinen und die Piloten tragen Masken. Bei einem Druckabfall können sie auf eine komplette Sauerstoffzufuhr zurückgreifen. Passiert ein unerwarteter Druckabfall auf über 10000 Metern, wird es gefährlich, da das Blut des Piloten zu kochen anfangen könnte.

Wie bitte, das Blut fängt an zu kochen?

Ja. Wegen der Druckminderung verändert sich die Beschaffenheit des Körpers relativ schnell. Der Siedepunkt des Blutes in sehr grosser Höhe bewegt sich in Richtung Körpertemperatur. Deshalb tragen Raumfahrer Druckanzüge. Früher führte die Schweizer Armee mit den Kampfflugzeugen vom Typ Mirage Flüge auf bis zu 18000 Metern durch. Die Druckanzüge für die Piloten waren dabei Pflicht und lebenswichtig. Für die Patrouille Suisse ist das aber kein Thema. Wir fliegen für die Zuschauer am Boden und sind auf maximal 3000 Metern Höhe unterwegs.

Die Patrouille Suisse bringt nicht das Blut, aber die Stimmung bei den Zuschauern zum Kochen. Wie kam es eigentlich zur Gründung der Flugstaffel?

Anlässlich der Landesausstellung in Lausanne 1964 wollte der Bund den Besuchern etwas Aussergewöhnliches bieten. Es sollte eine Formation sein, die Kunstflüge vorführt, ihre Einsatzbereitschaft und ihr Können zeigt. Gestartet wurde mit vier Piloten, dann waren es fünf und seit 1978 sind wir mit sechs Piloten in der Luft.

Und wie kamen Sie zur Patrouille Suisse?

Ich bin seit 1992 Berufspilot beim Militär und wurde 1999 in die Patrouille Suisse berufen. Denn dafür bewerben kann man sich nicht. Das aktuelle Team entscheidet anhand von Auswahlkriterien einstimmig, wer dabei sein soll. Das gleiche Verfahren gilt übrigens auch für den Kommandanten-Posten.

Was sind die Auswahlkriterien für die Piloten?

Prinzipiell ist jeder Militärpilot dank seiner Ausbildung fähig, den nahen Verbandsflug und die Formationen der Patrouille Suisse zu beherrschen. Allerdings müssen sich die fliegerischen Leistungen im oberen Drittel der besten dieser Piloten befinden und es braucht spezielle

g-Kräfte

Die Belastung auf den Körper, die bei Richtungswechseln unter hoher Beschleunigung entsteht, heisst g-Kraft. Durch die Beschleunigung wird dabei der Körper in den Sitz gedrückt und das Blut schiesst vom Kopf in die Beine. Da der Körper eine Blutleere im Kopf verhindern will, erhöht sich der Puls. Um dieser Belastung entgegenwirken zu können, müssen Beine und Bauch angespannt werden. g-Kräfte wirken nicht nur in Kampfjets, sondern auch bei Raketenstarts, beim Start einer Formel-1-Fahrt oder auf einer Achterbahn.

Trainings. Insbesondere müssen auch die menschlichen Komponenten stimmen, denn es braucht extremes Vertrauen zu den anderen Piloten und in sich selbst, um einen solchen Flug zu meistern.

In der Luft sind sechs Piloten. Wer hat welche Aufgabe?

Vorne fliegt der Leader. Er gibt Tempo, Flugweg, Formation und die Manöver vor. Die anderen folgen ihm und versuchen, die Position genau zu halten. Der Abstand zwischen den Flugzeugen beträgt jeweils drei bis fünf Meter. Die jungen Piloten werden gleich neben dem Leader platziert, da die äusseren Positionen aufgrund der längeren Wege schwieriger zu fliegen sind.

Sie als Kommandant sind am Boden stationiert.

Was ist Ihre Funktion?

Während der Trainings und den Aufführungen bin ich in Kontakt mit den Piloten und dafür verantwortlich, dass die Sicherheit gewährleistet ist. Zudem kann ich Korrekturen anbringen. Dazu kommen die organisatorischen Aufgaben wie Absprachen mit



den Veranstaltern oder die Kommunikation nach aussen.

Im Repertoire der Patrouille Suisse befinden sich 18 Standard-Formationen. Werden auch neue eingeübt?

In der Regel nehmen wir bei einzelnen Formationen nur geringe Anpassungen vor. Durch die Einsätze in den regulären Flugstaffeln der Armee sind wir für die Patrouille Suisse semiprofessionell unterwegs und nicht tagtäglich für sie in der Luft. Daher können wir nicht unendlich viel üben. Zudem sind die möglichen Formationen mit sechs Flugzeugen irgendwann ausgeschöpft.

Wie oft wird trainiert?

Im April findet während dreier Wochen als Vorbereitung auf die neue Saison ein Trainingskurs statt. Dann sind wir zwei- bis dreimal am Tag in der Luft. Danach wird einmal pro Woche trainiert. Dazu kommen praktisch jedes Wochenende Auftritte in der Schweiz und im Ausland. Unsere Saison endet nach der zweiten Oktoberwoche.

Während der Flugshows sind jeweils weisse Streifen am Himmel zu sehen. Handelt es sich dabei um einen Spezialeffekt eigens für die Vorführung?

Die Streifen sind verdampftes Dieselöl. Sie dienen zum einen als visueller Effekt und zum anderen dienen sie der Flugsicherheit, weil sich die Piloten auf diese Weise sehen. Wir sind schnell mal zehn Kilometer auseinander.

Dieselöl verträgt sich schlecht mit der aktuellen Klimadebatte. Wie zeitgemäss ist die Patrouille Suisse noch?

Es ist wichtig, die Klimapolitik nicht mit der Sicherheitspolitik zu vermischen oder gar gegeneinander auszuspielen. Der Auftrag der Luftwaffe ist das

Gewährleisten der Sicherheit von Land und Leute. Die Klimadebatte wird oft sehr emotional und nicht faktenbasiert geführt. Die weltweite Luftfahrt ist lediglich für 2,5 Prozent des CO₂-Ausstosses verantwortlich.

Und wie hoch ist der Anteil der Schweizer Luftwaffe?

Um die Relationen aufzuzeigen: Der Strassenverkehr in der Schweiz benötigt pro Jahr circa 6,5 Milliarden Liter Treibstoff, die Luftwaffe nur gerade 0,64 Prozent davon.

Schön und gut, aber die Patrouille Suisse fliegt keine echten Kampfeinsätze. Fehlt da nicht die Daseinsberechtigung?

Ganz und gar nicht. Zum einen gelten die Flüge als Trainingseinheiten, die die Piloten sonst in den F/A-18 der regulären Staffel absolvieren würden. Zum anderen sind sie für die fliegerische Erfahrung der Piloten mit Echteinsetzen vergleichbar. Ausserdem bewirbt sich die Patrouille Suisse nicht für Auftritte. Wir werden angefragt und dann nach sorgfältiger Auswahl gebucht. Pro Jahr erhält die Luftwaffe rund 100 Anfragen für die Patrouille Suisse und muss viele absagen. Die Leute wollen uns fliegen sehen.

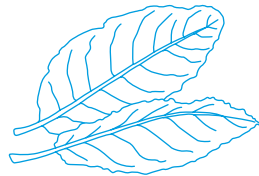


Zur Person

Nils «Jamie» Hämmerli wurde am 28. Mai 1969 geboren. Der Sulzbacher (ZH) ist seit 1992 Berufspilot und war von 1999 bis 2004 Mitglied der Patrouille Suisse. Damals flog er an den Positionen drei und vier. Seit 2016 ist Hämmerli Kommandant der Flugstaffel.

Tabak-Special

Rauchen ist nach wie vor eine der häufigsten Suchterkrankungen in der Schweiz. Das grosse Tabak-Special von LUNGE ZÜRICH erzählt die Geschichte des Tabaks und schätzt mit der Hilfe von Prof. Dr. Isabella Sudano die vielen neuen Tabakprodukte wie die E-Zigarette ein. Zudem informieren wir Sie über das neue Tabakproduktegesetz, das schweizweit neue und einheitliche Regeln im Bereich Rauchen und Tabak aufstellen möchte.



Vom Heilmittel zur Massendroge

Die Geschichte des Tabaks und des Rauchens - Christoph Kolumbus entdeckte auf seinen Reisen über den Atlantik nicht nur einen neuen Kontinent. Er brachte auch allerhand neue Güter und Lebensmittel nach Europa, mitunter die Tabakpflanze.

Text: Lorena Mende

Neben Alkohol belegt die klassische Zigarette seit Jahren den Spitzenplatz des beliebtesten Suchtmittels weltweit. Doch wo nahm das heute so beliebte Tabakröhrchen seinen Anfang?

Ihre Wurzeln hat die Tabakpflanze in Amerika. Als Christoph Kolumbus den Kontinent im 15. Jahrhundert entdeckte, überreichten ihm die Ureinwohner Amerikas einige Präsente. Darunter waren auch die Blätter der Tabakpflanze. Anfänglich wussten Kolumbus und seine Begleiter nicht, was sie mit diesen anfangen sollten. Doch schon bald beobachteten sie die

Ureinwohner dabei, wie sie diese Blätter zusammenrollten und vorwiegend bei religiösen Zeremonien rauchten. Anbau und Konsum von Tabak waren demnach in Süd- und Nordamerika bereits bekannt. Beliebt waren auch Pfeifen aus Ton, Holz oder Stein, in die die Einheimischen den von ihnen sogenannten «tabaco» einsetzten. Dem Tabak wurde eine magische und heilende Eigenschaft zugeschrieben und die Blätter der Pflanze wurden als Heilmittel auf Wunden gelegt.

15. & 16. Jahrhundert

Ende des 15. Jahrhunderts brachte Kolumbus dann den ersten Tabak nach Europa, wo er schnell grossen Absatz fand. Im Jahr 1560 führte Jean Nicot, französischer Botschafter in Portugal, den Tabak am Hofe des französischen Königs ein, um die Migräne von Caterina de Medici zu behandeln, wie im untenstehenden Gemälde abgebildet. Aufgrund der erfolgreichen Behandlung ordnete der König an, die Pflanze fortan auch in Frankreich anzubauen. Zu Ehren von Jean Nicot wurde die Pflanze von da an «Nicotiana tabacum» genannt. Die Verwendung von Tabak kam am königlichen Hof und im restlichen Europa in Mode. Ende des 16. Jahrhunderts war Tabak bereits weltweit bekannt.



17. Jahrhundert

Im 17. Jahrhundert war der Tabak ein bedeutsames Handelsgut und wurde durch die ganze Welt verschifft. Vor allem das Schnupfen von Tabak war stark verbreitet und galt in Adelskreisen als chic und gesundheitsfördernd. Doch bereits Anfang des 18. Jahrhunderts waren die Risiken des Tabakkonsums am Hof von König Louis XIV bekannt, woraufhin das Rauchen am Hofe untersagt wurde.

18. Jahrhundert

Nichtsdestotrotz blieb der Tabakgenuss auch im 18. Jahrhundert eher eine Angelegenheit der Oberschicht. Doch der Nikotinkick weckte auch beim gewöhnlichen Volk immer mehr Aufmerksamkeit. So etablierte sich der Kautabak bei Seeleuten und in Bergwerken.



19. Jahrhundert

Erst im 19. Jahrhundert lief die klassische Zigarette schliesslich dem Kau- und Schnupftabak den Rang ab. Im Jahre 1881 wurde die maschinelle Zigarettenherstellung in den USA erfunden und auf der Pariser Weltausstellung präsentiert. Zur gleichen Zeit wurde die obenstehende Tausch-Karte mit der kanadischen Sängerin und Schauspielerin May Irwin veröffentlicht. May Irwin wurde durch den ersten Kuss der Filmgeschichte im Kurzfilm The Kiss 1896 berühmt. Als die Tauschkarte veröffentlicht wurde, war sie 19 Jahre alt. Dank der Industrialisierung der Produktion wurde das Rauchen auch für die unteren sozialen Schichten erschwinglich. Tabakprodukte waren von nun an nicht länger ein Luxus-, sondern ein Massengut, vor allem auch weil das Rauchen von Zigaretten Kultstatus erlangte: Mit einer Zigarette konnte man sich vom gewöhnlichen Bürger abgrenzen und «weltmännische Überlegenheit», elegante Lebenskunst sowie eine Tendenz zur Verruchtheit demonstrieren. Die Zigarette symbolisierte auch die aufkommende Schnellebigkeit der Gesellschaft – ganz im Gegensatz zum eher langsamen Zigarren-Rauchen.

20. Jahrhundert

Waren es zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch rund 20 000 Zigarettenhersteller, die sich den Markt aufteilten, so entwickelten sich bald grosse internationale Konzerne, die mit gezieltem Marketing erfolgreich erreichten, die Nachfrage zu erhöhen und den Markt auszudehnen. Die technische Entwicklung der Zigarette tat das Ihre dazu und auch die Einführung der Filterzigarette wurde erfolgreich vermarktet. Dabei wurde der Konsum oft verharmlost, ja sogar als gesundheitsfördernd dargestellt – und so wurde er in der Bevölkerung auch wahrgenommen. Den unvergleichlichen Erfolg der Zigarette machte aber vor allem das Lebensgefühl aus, für das sie stand und das man auch in der nebenstehenden Werbung erkennen kann: Freiheit, Sexiness und Coolness. Filmstars rauchten auf der Leinwand, Politiker zeigten sich mit Zigaretten im Mund im Wahlkampf und Frauen nutzten das Rauchen zur Emanzipation. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden erstmals die Sterberaten von Rauchern und Nichtrauchern verglichen und die Ergebnisse erschütterten die Welt. In der Folge haben viele Länder angefangen, den Tabakkonsum besser zu kontrollieren, und Präventionsmassnahmen einzuführen wie zum Beispiel eine Erhöhung der Tabaksteuer.



Heute

Heute wird Tabak in ungefähr 120 Ländern weltweit angebaut, hauptsächlich in Asien und Afrika. Im Jahr 2017 betrug der Anteil der Rauchenden ab 15 Jahren in der Schweiz 27 Prozent – 2011 waren es noch 33 Prozent. Mit dem Aufkommen der E-Zigarette Anfang des 21. Jahrhunderts gab es erneut einen starken Wandel in der Geschichte des Rauchens. Wir dürfen also gespannt sein, was die Zukunft noch alles bringen wird. Eins steht aber fest: In den nächsten Jahren wird sich noch einiges tun. Lesen Sie dazu die nächsten Seiten.

LÖWENSTEIN
medical
switzerland

CARA
Ausgeschlafen in den Tag.

NEU
CARA
Full Face

«Es lohnt sich jederzeit, mit dem Rauchen aufzuhören»

Beim Rauchen entsteht nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Abhängigkeit, die den Ausstieg erschwert.

Prof. Dr. Isabella Sudano geht im Interview auf verschiedene Aspekte des Rauchens ein und zeigt auf, welche Faktoren für einen erfolgreichen Rauchstopp wichtig sind.

Text: Claudia Wyrsch

Professorin Sudano, man spricht oftmals von der «Raucherkarriere»: Wann und warum beginnen Personen zu rauchen?

In der Schweiz sind es durchschnittlich die 13- und 14-Jährigen, welche mit dem Rauchen anfangen. Oftmals ist es Neugier oder das Bedürfnis, schon erwachsen zu sein, das Jugendliche zur Zigarette greifen lässt. Während Vor-trägen des Programms «Nichtrauchen ist clever» der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie (SGK) an diversen Schulen gaben die Jugendlichen jeweils auch an, dass es für sie ein Mittel der Stressbewältigung sei. Warum aus dem ein- oder mehrmaligen Probieren einer Zigarette eine richtige «Raucherkarriere» wird, liegt an unterschiedlichen Faktoren. Einerseits liegt es am Nikotin, welches sehr schnell süchtig und damit körperlich, aber auch psychisch abhängig macht. Andererseits wird die Zigarette in gewissen Situationen für die Mehrheit der Raucher zu einer Gewohnheit – beispielsweise beim Genuss des ersten Kaffees am Morgen, während der Pause bei der Arbeit oder im sozialen Kontext mit Kolleginnen und Kollegen.

Warum ist es vor allem in jungen Jahren bzw. als Jugendlicher so gefährlich, mit dem Rauchen zu beginnen? Welche Folgen hat dies auf die Entwicklung des Körpers und vor allem auf die Lunge?

Aufgrund des Entwicklungsstandes des Gehirns bei Jugendlichen ist das Abhängigkeitspotential sehr viel höher. Die negativen Folgen für den Körper – sei dies die Lunge oder andere Organe – nehmen aufgrund der zu erwartenden längeren Rauchdauer ebenfalls zu. Zudem hat man beobachtet, dass bei jungen Raucherinnen und Rauchern häufiger ein Pneumothorax – ein teilweiser oder ganzer Kollaps der Lunge – auftritt als bei älteren.

Wer raucht, macht sich doppelt abhängig. Denn es entsteht nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Abhängigkeit. Professorin Sudano, wie äussern sich diese beiden Abhängigkeiten und worauf sind sie zurückzuführen?

Körperlich macht das Nikotin süchtig, indem es im Körper verschiedene Prozesse auslöst. Unter anderem wird

Dopamin freigesetzt, was für ein positives Gefühlserlebnis sorgt. Durch diesen Effekt macht das Nikotin nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig, da man dieses Glücksgefühl wieder erleben möchte. Es ist somit wenig überraschend, dass viele Personen, welche es geschafft haben, das Rauchen aufzugeben, nach einer Krise einen Rückfall haben und wieder zur Zigarette greifen. Und wie schon erwähnt, spielen auch die Gewohnheiten eine zentrale Rolle, da man die Zigarette je nachdem mit Gemütlichkeit, Genuss, einer Belohnung oder einer Auszeit assoziiert.

Aufgrund Ihrer Erfahrung, welche Abhängigkeit macht den Betroffenen beim Rauchstopp mehr zu schaffen?

Die körperlichen Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Zittern oder Schwitzen sind meistens heftig, aber relativ kurz und damit innert wenigen Tagen überstanden. Die psychische Abhängigkeit, ich zähle hier die Gewohnheiten bewusst dazu, ist viel hartnäckiger und stellt für die Betroffenen länger eine Herausforderung dar.

Welche Hilfsmittel stehen den Betroffenen zur Verfügung, um körperliche und psychische Entzugserscheinungen zu minimieren?

Um die körperlichen Entzugserscheinungen zu lindern, gibt es verschiedene Medikamente, welche zur Verfügung stehen. Zum einen gibt es Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, Spray oder Mikrotabs, welche nach Bedarf eingesetzt werden können, wenn das Verlangen zu gross wird. Zum anderen kann der behandelnde Arzt spezifische Medikamente (Bupropion oder Vareniclin) verschreiben, um körperliche Entzugserscheinungen zu lindern. Bei den Medikamenten ist es jedoch wichtig, die Entscheidung basierend auf einer individuellen Gesamtuntersuchung des betroffenen Patienten zu treffen, da nicht jedes Medikament für jedermann geeignet ist. Aktuell werden Nikotinersatzprodukte von der Krankenkasse nicht erstattet, bei den vom Arzt verschriebenen Medikamenten ist dies jedoch der Fall.

Die Hilfsmittel und Kniffe, wie man die psychische Abhängigkeit erfolgreich bekämpfen kann, sind sehr vielfältig und stark abhängig von der jeweiligen Person. Aus diesem Grund sind auch eine umfassende Beratung und Begleitung, in welcher die individuelle Situation eingehend beleuchtet und gemeinsam Tipps und Tricks erarbeitet werden, so wichtig. Oftmals laufen die Tipps und Tricks auf folgende Wege hinaus:

Einerseits auf Ablenkung, indem man sich mit etwas anderem befasst, bis die Lust nach einer Zigarette nachgelassen hat. Andererseits funktioniert auch eine alternative Belohnung. Diese ist wiederum sehr individuell. Das kann sein, sich mit dem gesparten Geld, das man sonst für Zigaretten ausgegeben hätte, etwas zu gönnen oder einem fix gesetzten Ziel näher zu kommen. Es kann aber auch das Lob des Partners sein oder dass die Katze lieber zu einem kuscheln kommt, wenn man nicht nach Rauch riecht.

Viele mögen sich noch an den Marlboro-Man erinnern, der als rauchender Cowboy ein Gefühl von grenzenloser Freiheit versprach. Heute sind die Werbetreibenden andere und die Produktpalette, welche versucht, die jüngeren Generationen von sich zu überzeugen, ist breiter. So geht es um rauchlose Produkte wie Snus sowie Schnupf- und Kautabak, aber auch um E-Zigaretten, Heat-not-Burn-Produkte und Shishas. Wie beurteilen Sie diesen Trend und führen diese Produkte in die gleiche Abhängigkeit wie die traditionelle Zigarette?

Snus, Schnupf- sowie Kautabak sind oftmals eher in den ländlichen Gebieten verbreitet. Bei Jugendlichen haben wir festgestellt, dass Snus nicht sonderlich beliebt ist, da es zu Problemen mit dem Zahnfleisch führen kann und man dies schnell sieht. Hier schadet es somit nicht, ein wenig eitel zu sein. Wie herkömmliche Zigaretten haben

E-Zigaretten und Heat-not-Burn-Produkte einen Werbeauftritt, in dem ein gewisser Lifestyle propagiert wird. Die Gefahr, welche von Shishas ausgeht, wird sehr oft unterschätzt. Viele denken, dass das Wasser als Filter dient, jedoch hilft das Wasser nur, die Rauchttemperatur zu senken, sodass man noch tiefer inhalieren kann. Eine Stunde Shisha-Rauchen entspricht gemäss dem Bundesamt für Gesundheit dem Konsum von 80 bis 100 Zigaretten. Des Weiteren konsumiert man auf diesem Weg ebenfalls Nikotin und was nicht vergessen werden darf: Ein richtig klar definiertes Mindestalter für Shisha-Konsum gibt es nicht. Grundsätzlich haben alle diese Produkte eines gemein: Sie enthalten Nikotin, welches abhängig macht.

In den Medien war von verschiedenen Todesfällen in den USA zu lesen, welche nach dem Gebrauch von E-Zigaretten eintraten. Wie beurteilen Sie das Risiko, dass dies auch in der Schweiz passieren könnte?

Die Vorfälle haben den Absatz der E-Zigaretten gebremst. Bei den Todesfällen in den USA wurden selbst zusammengemischte Mischungen konsumiert, welche Öle und Vitamin-E-Azetat enthielten, die zur akuten Senkung der Lungenfunktion führten. Das Problem ist, dass es aktuell keine oder kaum eine Kontrolle gibt und für E-Zigaretten auch keine Altersbeschränkung in Kraft tritt. Des Weiteren gibt es keine Deklarationspflicht der

Liquids, welche mit E-Zigaretten konsumiert werden. Es ist somit ein Risiko, da man nicht unbedingt weiss, was man konsumiert, und auch noch keine Studien vorliegen, welche aufzeigen, was beim längerfristigen Konsum von E-Zigaretten im Körper passiert.

Was sind die wichtigsten Faktoren für einen erfolgreichen und langanhaltenden Rauchstopp?

Die betroffene Person muss für sich selbst den Entscheid fällen, dass das Rauchen in ihrem Leben keinen Platz mehr hat. Und es ist wichtig, dass allen bewusst ist, dass es sich jederzeit lohnt, aufzuhören. Es gibt nie ein «zu spät» oder ein «zu alt». Eine individuelle Beratung erhöht die Erfolgschancen massiv. Dabei wird auch die Rückfallproblematik besprochen und Strategien für einen Rückfall erarbeitet. Denn es

ist wichtig, dass die betroffene Person sich bewusst ist, dass ein Ausrutscher nicht bedeutet, dass das ganze Unterfangen zum Scheitern verurteilt ist, sondern dass man stolpern, wieder aufstehen und weitermachen kann. Auch das persönliche Umfeld ist sehr wichtig. So zum Beispiel, dass ein Paar gemeinsam aufhört und sich gegenseitig anspricht.

Ein Rauchstopp ist nicht einfach, aber am Ende werden die Mühen mit Sicherheit belohnt. Was sind die grossen Vorteile und Freuden der Personen, die das Rauchen hinter sich lassen konnten?

Viele fühlen sich gesundheitlich besser und agiler, der Husten ist weg und die Zähne sehen besser aus. Und sie sind sich bewusst, dass ihr Risiko für gewisse Krankheiten mit jedem weiteren rauchfreien Tag zunehmend sinkt. Viele freuen sich auch darüber, dass sich

der Rauchstopp ebenfalls im Portemonnaie bemerkbar macht. Und ganz klar sind immer auch der Support, die Bewunderung und Anerkennung für diese Leistung, die die Betroffenen durch ihr Umfeld erfahren, ein schöner Lohn.



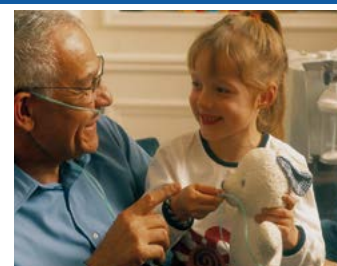
Zur Person

Prof. Dr. Isabella Sudano ist Oberärztin am Herzzentrum des Universitätsospitals Zürich (USZ). Seit 2006 führt sie erfolgreich die Tabakentwöhnungssprechstunde am USZ.

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

Einheitliche Tabakpolitik für mehr Jugendschutz

Minderjährige müssen in Sachen Tabakkonsum besser geschützt werden – dieser Meinung ist der Ständerat. Mit der Verabschiedung des neuen Tabakproduktegesetzes setzte er nun ein klares Zeichen.

Text: Lisa Altorfer

Der Verkauf von Tabak ist in der Schweiz kantonal geregelt. So dürfen Zigaretten zum Beispiel in Basel-Land ab 18 Jahren verkauft werden, in Zürich hingegen bereits ab 16 Jahren. Im Kanton Schwyz, Genf und Appenzell-Innerrhoden gibt es gar keine Altersbeschränkung. Dasselbe gilt für die Bewerbung von Tabakprodukten: Einzig die Tabakwerbung im Radio und Fernsehen ist auf nationaler Ebene verboten, Print-, Plakat- und Kinowerbung oder Sponsoring von Kulturveranstaltungen ist je nach kantonaler Gesetzgebung erlaubt. Nun soll sich dies ändern: Im September 2019 verabschiedete der Ständerat das neue Tabakproduktegesetz, nun wird es im Nationalrat beraten.

Kinder- und Jugendschutz als primäres Ziel

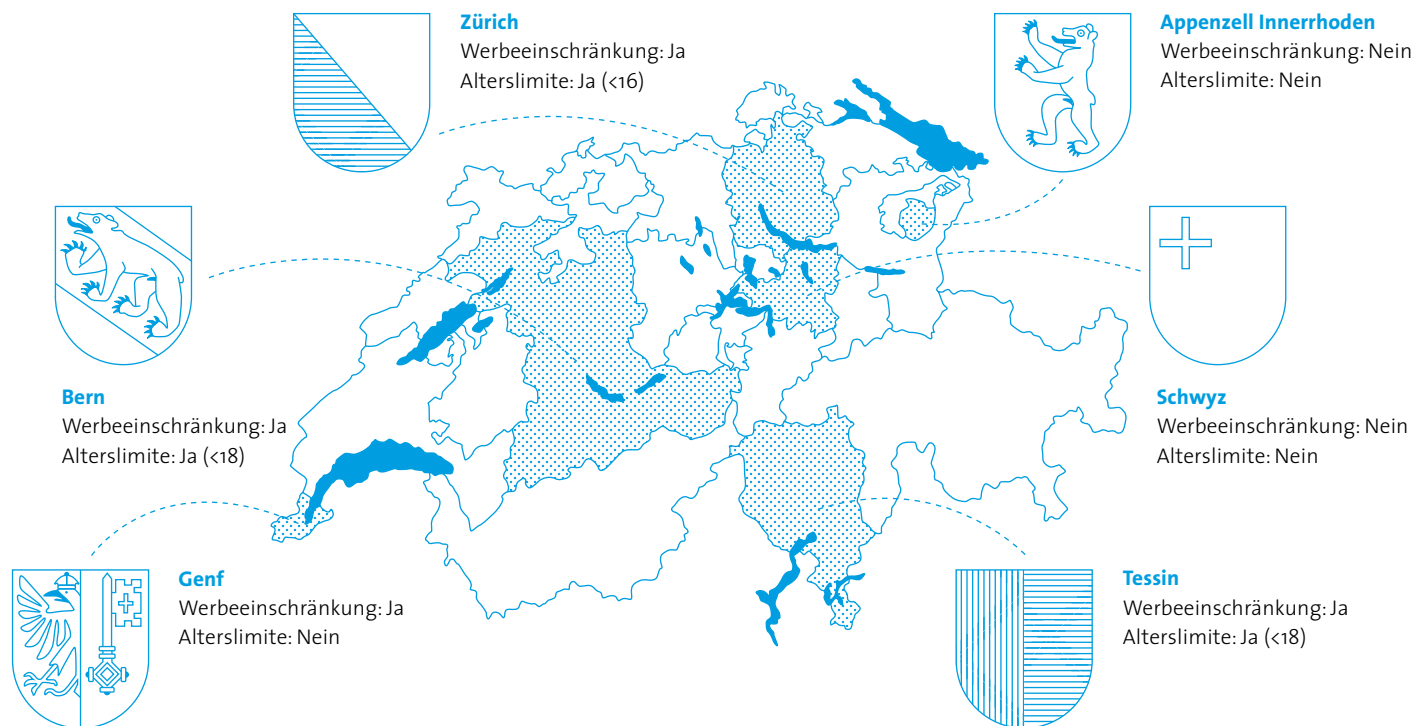
Bereits 2015 legte der Bundesrat dem Parlament einen Gesetzesentwurf mit umfassenden Werbeeinschränkungen vor. Dieser ging dem Parlament aber zu weit und wurde zurückgewiesen. Mit 32 zu drei Stimmen bei fünf Enthaltungen fand sich nun in der Gesamtabstimmung im Ständerat eine klare Mehrheit für die neue Vorlage zum Tabakproduktegesetz. Oberstes Ziel der neuen Gesetzesgrundlage ist der Kinder- und Jugendschutz. «Konkret soll die Alterslimite für den Verkauf von Tabakprodukten und E-Zigaretten national auf 18 Jahre festgelegt und die Werbung für diese Produkte stärker reguliert werden», erklärt Prof. Dr. Milo Puhon, ordentlicher Professor für Epidemiologie und Public Health an der Universität Zürich. Für die Werbung bedeutet dies, dass das bestehende Werbeverbot in Radio und Fernsehen auf Printmedien sowie das Internet ausgeweitet wird. Auch die Abgabe von Gratismustern und Werbegeschenken soll in Zukunft untersagt sein. «Ich hoffe,

dass der Nationalrat auch die Werbung im öffentlichen Raum wie auf Plakaten und in Kinos einschränkt.»

Veranstaltungen in der Schweiz, die internationalen Charakter haben, sollen zudem künftig nicht mehr durch Tabakfirmen finanziert werden dürfen. Vergangenen Jahres geriet Aussenminister Ignazio Cassis in die Kritik, weil am Schweizer Auftritt an der Expo 2020 in Dubai ein Zigarettenhersteller als Sponsor vorgesehen war. Ebenso dürfen Anlässe, die von Bund, Kantonen oder Gemeinden organisiert werden, nicht von Tabakfirmen gesponsert werden, private Anlässe hingegen schon. Der Direktverkauf durch Hostessen, Werbemails an Erwachsene sowie Rabattaktionen bleiben erlaubt. Kino- und Plakatwerbung werden weiterhin durch die Kantone reguliert. Sämtliche erlaubte Werbung muss aber in Zukunft mit einem Warnhinweis versehen werden und die Tabakfirmen müssen ihre Werbe- und Sponsoringausgaben beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) deklarieren. Auch Tabakprodukte wie Snus oder Schnupftabak sind dem Tabakproduktegesetz unterstellt.

Wie weiter mit den E-Zigaretten?

Prof. Puhon begrüsst die Entscheidung des Ständerats: «Junge Menschen werden heute noch sehr aktiv beworben und kommen leicht an Tabakprodukte ran. Mit dem neuen Tabakproduktegesetz werden erstmals explizite Ziele verfolgt, um Minderjährige besser zu schützen.» Auch E-Zigaretten und erhitzbare Tabakprodukte (Heat-not-Burn) wurden vom Ständerat ins Visier genommen. Ginge es nach dem Ständerat, so würden E-Zigaretten – egal ob nikotinhaltig oder nikotinfrei – ebenfalls dem Tabakproduktegesetz unterstellt. Unter ande-



rem hätte dies zur Folge, dass auch das seit 2010 bestehende Bundesgesetz für den Schutz vor Passivrauchen für E-Zigaretten gilt. «E-Zigaretten werden den herkömmlichen Zigaretten wohl gleichgestellt werden. Dies betrifft natürlich einerseits die Werbe- sowie die Altersbeschränkung, andererseits aber auch, dass sie nicht in öffentlichen geschlossenen Räumen konsumiert werden dürfen. Aber auch die Besteuerung von E-Zigaretten wird noch zu reden geben – ein entsprechender Vorschlag sollte aber erst ausgearbeitet werden, wenn das Tabakproduktegesetz als übergeordneter Rahmen vom Parlament abschliessend behandelt wurde», erklärt Prof. Puhan.

Grünes Licht für Ratifizierung

Mit dem neuen Tabakproduktegesetz würde die Schweiz den Grundstein für die Ratifizierung der WHO-Tabakkonvention legen. In der Tabakkonvention legt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) internationale Grundsätze fest, die den Anbau und die Produktion von Tabak sowie den Verkauf von Tabakwaren lenken sollen. Die Richtlinien sind aber für die unterzeichnenden Länder unverbindlich. Die Schweiz hat die WHO-Konvention 2004 zwar unterzeichnet, jedoch noch nicht in schweizerisches Recht umgesetzt. Neben Andorra, Liechtenstein und Monaco ist die Schweiz das einzige Land Europas, das die WHO-Konvention noch nicht ratifiziert hat. Dies, weil bisherige Tabak-Einschränkungen bezüglich Werbung, Promotion und

Sponsoring noch zu wenig weit greifen. Gemäss der Einschätzung des BAGs sollte die vom Ständerat gutgeheissene Version des Tabakproduktegesetzes für eine Ratifikation genügen.

In einem nächsten Schritt wird der Nationalrat über den Entwurf diskutieren. Nur wenn dieser den Verschärfungen zustimmt, kann das Gesetz in Kraft treten. Ist dies der Fall, so soll es bis spätestens Mitte 2021 das bisherige Gesetz ablösen.



Zur Person

Professor Milo Puhan ist seit 2013 Inhaber des Lehrstuhls für Epidemiologie und Public Health an der Universität Zürich und Direktor des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI). Puhan ist zudem Präsident der Swiss School of Public Health sowie Vorstandsmitglied von LUNGE ZÜRICH und Mitglied des Zentralvorstandes der Lungenliga Schweiz.

Wenn Schnürsenkel binden zu Atemnot führt

Leiden Sie unter Atemnot, wenn Sie den Oberkörper vorbeugen, sich die Schnürsenkel binden oder etwas vom Boden aufheben möchten? Dann könnte eine Schwächung des Zwerchfells vorliegen. Die auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin Jenny Burkhardt aus Basel erklärt, wann ein Training für die Einatemmuskulatur sinnvoll ist, und zeigt eine Übung auf, die Sie einfach zu Hause durchführen können.

Text: Tanja Sele

Für die Atmung braucht der Mensch die Lunge, könnte man meinen. Tatsächlich ist die Lunge für den Gasaustausch in den Lungenbläschen zuständig. Selbst atmen kann die Lunge jedoch nicht, denn sie verfügt über keine Muskulatur. Das Ein- und Ausatmen kommt erst zustande, wenn die Muskulatur rund um den «Blasbalg» Lunge entsprechend arbeitet: Durch das Herabziehen des Zwerchfells kommt die Bauchatmung zustande, durch das Aufrichten der Rippen die Brustatmung. Ein Unterdruck im Brustraum entsteht und die Luft wird in die Lunge eingesogen. Die Ausatmung erfolgt in der Regel passiv: Durch das Erschlaffen der Muskulatur verkleinert sich der Brustraum und die Luft strömt über Nase und Mund aus.

Der wichtigste Atemmuskel

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und leistet in Ruhe 60 bis 80 Prozent der zur Einatmung benötigten Muskelarbeit. Ist das Zwerchfell geschwächt, leiden Betroffene bei Druckausübung auf das Zwerchfell, wie beispielsweise beim Bücken oder Binden der Schnürsenkel, unter Atemnot. Durch ein gezieltes Training der Einatemmuskulatur kann die Kapazität des Zwerchfells verbessert und dadurch auch die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. «Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des

Zwerchfells vorliegt», erklärt Jenny Burkhardt, eine auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin aus Basel. «Die Einatemmuskulatur sollte zwingend durch einen Arzt/ eine Ärztin oder eine spezialisierte Therapeutin/einen spezialisierten Therapeuten gemessen werden, um eine Schwächung nachzuweisen», führt sie weiter an. Die zuverlässigsten Ergebnisse liefert dafür die sogenannte PImax-Messung.



Zur Person

Jenny Burkhardt, diplomierte Physiotherapeutin MSc und BSc und Klinische Spezialistin physioswiss mit Fachbereich Innere Organe, ist leitende Therapeutin im Therapiezentrum Thera-Torso in Basel.

Erhöhte Nachfrage

Durch eine permanente erhöhte Atemnot wird eine grössere Nachfrage an die Atemmuskulatur gestellt. Wird diese nicht ausreichend trainiert, wird sie der erhöhten Beanspruchung nicht mehr gerecht und schwächt in der Folge ab: Ein Teufelskreis beginnt. Die Atemnot verschlimmert sich und man neigt dazu, sich körperlich zu schonen. Ein Atemmuskeltraining kann da Abhilfe schaffen. «Patienten können nach etwa zwei bis drei Wochen mit ersten Erfolgen rechnen», sagt die Physiotherapeutin aus Erfahrung. Die Auftrainierungsphase dauert in der Regel etwa drei Monate und sollte eng von einer Therapeutin oder einem Therapeuten begleitet werden. Ist das Zwerchfell auftrainiert, erfolgt ein Übergang in die Erhaltungstherapie, die die Patienten selbstständig weiterführen können. «Leider kann das Atemmuskeltraining die Atemnot nicht aus allen Situationen wegzaubern», relativiert die Expertin. Der Nutzen sei aber ganz klar da und die Patienten profitieren von positiven Effekten, die sich auch auf weitere Lebensbereiche auswirken können.

Kraft- oder Ausdauertraining?

Beim Einatemmuskeltraining wird unterschieden zwischen Kraft- und Ausdauertraining. Gemäss aktuellen Studien sei ein Atemmuskelkräftigungstraining dem Atemmuskelausdauertraining vorzuziehen, erwähnt Burkhardt. «Wenn ein allgemeines Ausdauertraining wie auf einem Laufband oder Ergometer nicht möglich ist, sollte eher ein Atemmuskelausdauertraining absolviert werden.» Es gibt verschiedene Hilfsgeräte wie zum Beispiel POWERbreathe, Threshold IMT®, STMedical, die beim Atemmuskeltraining zum Einsatz kommen können. Das Kraft-

training erfolgt, indem gegen einen vordefinierten Widerstand eingeatmet wird. Beim Ausdauertraining wird mit dem Gerät über einen bestimmten Zeitraum schnell ein- und wieder ausgeatmet.

Welche Variante und welches Gerät geeignet sind, wird am besten mit einer spezialisierten Atemphysiotherapeutin/einem spezialisierten Atemphysiotherapeuten besprochen. Dies ist insbesondere auch wichtig, um Kontraindikationen wie beispielsweise ein geplatztes Trommelfell ausschliessen zu können.

Welche Krankheitsgruppen können profitieren?

- COPD
- Asthma
- Seltene Lungenerkrankungen wie Cystische Fibrose (CF), Pulmonale Hypertonie oder restriktive Lungenerkrankungen wie Lungenfibrose
- Bronchiektasen
- Einseitige Zwerchfelllähmung
- Neurologische Erkrankungen, welche zu einem Muskelabbau des Zwerchfells führen, wie beispielsweise die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) oder Muskeldystrophie
- Adipositas
- Herzinsuffizienz
- Altersbedingter Leistungsabfall
- Vorbereitung auf eine Brust- oder Bauchoperation, um pulmonale Komplikationen zu reduzieren
- Als Sportler im Ausdauerbereich

Atemmuskeltraining

Allgemein

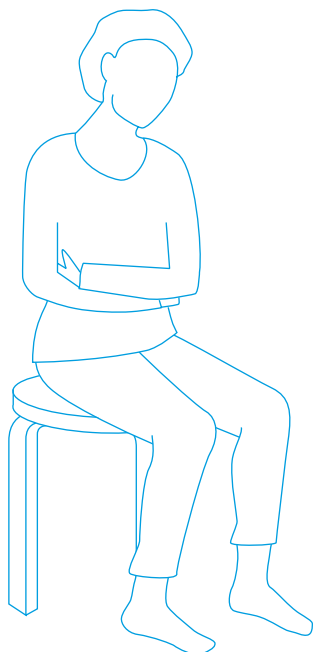
Dies ist eine Standardübung ohne individuellen Widerstand. Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des Zwerchfells vorliegt. Es sollte eine P_{lmax}-Messung bei einem Arzt oder einer spezialisierten Therapeutin durchgeführt werden, um eine Atemmuskelschwäche nachzuweisen. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse wieder aus.

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken ohne anzulehnen bequem hin. Lassen Sie die Schultern jederzeit locker, um die Atemhilfsmuskeln nicht zu aktivieren. Es ist das Ziel, die Übung frei stehend durchzuführen. Klappt die Übung gut im Sitzen, gehen Sie in den angelehnten Stand über, bis Sie die Übung frei stehend durchführen können.

Schritt 1

Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder einzieht.



Schritt 2

Halten Sie sich beide Nasenlöcher zur Hälfte zu und atmen Sie bewusst mit der Bauchatmung ein.



Schritt 3

Atmen Sie komplett über die Lippenbremse aus: Für die Lippenbremse legen Sie die Lippen locker aufeinander. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern. Die Lippenbremse hilft auch bei Anstrengung. Atmen Sie ausserdem wenn immer möglich durch die Nase ein. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft.



Anzahl Wiederholungen

Um einen positiven Effekt zu erzielen, führen Sie diese Übung einmal täglich mit 30 Atemzügen aus.

Weitere Informationen

LUNGE ZÜRICH vermietet auf ärztliche Verordnung das Atemmuskeltherapiegerät STMedical. Unsere diplomierten Pflegefachpersonen informieren Sie gerne: beratung@lunge-zuerich.ch
Tel. 0800 07 08 09

Das Buch «Leben heisst atmen» von LUNGE ZÜRICH gibt einen Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Atemtherapien, welche Sie in den Alltag einbauen können: www.lunge-zuerich.ch/shop

In den Merkblättern «Atemübungen» und «Fitnessübungen leicht gemacht» finden Sie einfache Übungen, die Sie leicht zu Hause durchführen können. www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter



Therapiezentrum Thera-Torso:

Angebot Atemmuskeltraining (AmuFit)

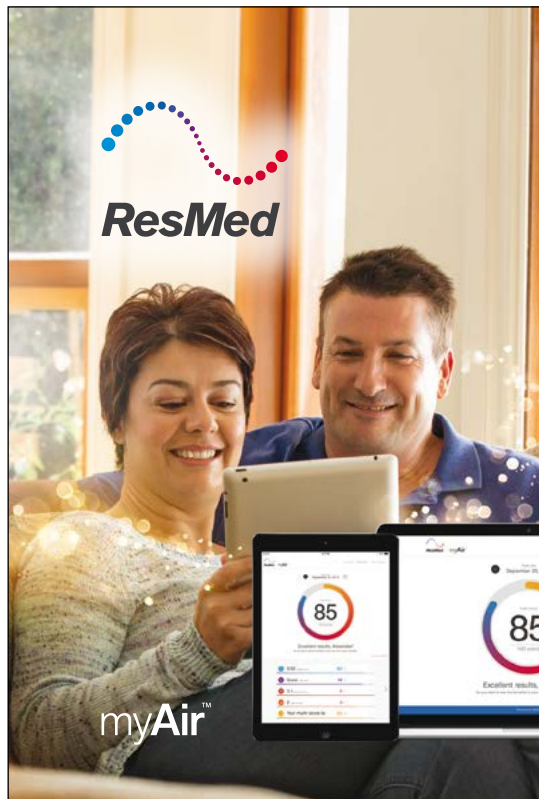
Mit einer Verordnung von einem Pneumologen/einer Pneumologin werden das benötigte Gerät und eine von fünf Lektionen Atemmuskeltraining von der Krankenkasse übernommen.

Das Therapiezentrum führt per Videotelefonie AmuFit-Kurse durch, damit auch Patienten ausserhalb der Region Nordwestschweiz behandelt werden können. Preise auf Anfrage, die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Akademie Thera-Torso: Schulung für Medical Devices
Für Fachpersonen bietet Thera-Torso, das Therapiezentrum für Organe, individuelle Schulungen für Geräte im Bereich der Atemtherapie an.

Kontakt

Thera-Torso | Therapiezentrum für Organe
St. Arbogaststrasse 31, 4132 Muttenz
info@thera-torso.ch, Tel. 061 511 22 73
www.thera-torso.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: _____



«Ich bin Wissenschaftler des musikalischen Kosmos»

Andrei Gavrilov ist ein weltbekannter Pianist. LUNGE ZÜRICH besuchte Gavrilov und sprach mit ihm über sein Leben als Musiker, die Schweiz und Schlafapnoe.

Text: Lisa Altorfer

Herr Gavrilov, Sie standen bereits auf zig namhaften Bühnen dieser Welt.

Wird man mit Ihrer Erfahrung vor einem Konzert überhaupt noch nervös?

Nervös zu sein ist die natürlichste Sache der Welt, ich kenne viele berühmte Persönlichkeiten, die ihr Lampenfieber nie ganz überwinden konnten. Aber mit der richtigen Vorbereitung vergeht die Nervosität. Vor einem Auftritt verspüre ich vielmehr eine enorme Vorfreude auf das Spielen und das Publikum.

Wie bereiten Sie sich denn auf ein Konzert vor?

Die Vorbereitung ist ein mehrjähriger Prozess, der weit über das einfache Spielen des Notenblatts hinausgeht. Vielmehr muss man sich mit den kulturellen, philosophischen, psychologischen, aber auch physiologischen Aspekten eines Stücks auseinandersetzen.

Was genau beinhalten diese Aspekte?

Kulturell beispielsweise gilt es, die Epoche, in der der Komponist lebte, zu kennen und zu verstehen. Ebenso wichtig

zu wissen ist, in welcher Phase seines Lebens der Künstler das Stück komponierte und was ihn dazu inspirierte. Auf der philosophischen und psychologischen Ebene hingegen muss man sich mit der literarischen Sprache eines Stücks befassen und verstehen, was es aussagen will. Die Musiksprache lässt sich mit der Computer- beziehungsweise Programmiersprache vergleichen: Wie ein Programmcode beinhalten wenige Zeilen eines Stücks bereits eine Unmenge an Informationen. Und letztlich kommt noch der physiologische Aspekt hinzu, womit das eigentliche Üben am Klavier und das Trainieren der Motorik gemeint ist.

An einem Konzert im Dezember 2019 in Zürich wendeten Sie sich dem Publikum zu und sagten: «Jetzt wird es etwas ungewöhnlich.» Würden Sie Ihren Stil generell als ungewöhnlich bezeichnen?

Ich als Interpret sehe mich als Brücke zwischen Komponist und Publikum. Wenn ich ankündige, dass jetzt etwas «Ungewöhnliches» kommt, dann ist

dies nicht mein persönlicher Stil, sondern ich möchte die ungewöhnliche Seite des Komponisten und dessen Stück demonstrieren.

Wann haben Sie Ihre Leidenschaft für die Klaviermusik entdeckt?

Meine Mutter war eine erfolgreiche Pianistin und studierte am Moskauer Konservatorium, eine bekannte musikalische Ausbildungsstätte in Russland. Entsprechend wuchs ich umgeben von der Musik auf. Als Dreijähriger hörte ich im Radio Mozarts «Lacrimosa», welches mich zutiefst berührte. Ohne je das Notenblatt gesehen zu haben, setzte ich mich an das Klavier meiner Mutter und begann es nachzuspielen – zur grossen Überraschung aller.

In einem Interview haben Sie mal gesagt, dass Klavierspielen für Sie «sharing love» bedeutet, also «Liebe zu teilen». Was meinen Sie damit?

Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, das Leben anderer zu bereichern – Glück weiterzugeben ist die Essenz der eigenen Glückseligkeit.



Haben Sie eine Muse?

Meine Liebe zur Menschheit ist meine Muse, auch wenn ich die Menschen ständig kritisiere. Aber das, was man am meisten liebt, kritisiert man auch am meisten.

1993 haben Sie sich für sieben Jahre eine Auszeit von Konzerten genommen.

Auf was haben Sie sich während dieser Zeit konzentriert?

Auf einer Tournee merkte ich, dass das Leben im Rampenlicht wenig Raum für persönliche Weiterentwicklung lässt. Die grösste Falle im Musikgeschäft ist es, das Bewusstsein für die Musik zu verlieren. Ich sah es als meine Aufgabe, die Noten nicht einfach nur zu spielen,

sondern sie zu verstehen. In diesen Jahren setzte ich mich daher intensiv mit allen Facetten der Musik auseinander, sei dies Psychologie, Philosophie, Poesie, Literatur, Anatomie, Kulturwissenschaften und so weiter. Ich wurde zum Wissenschaftler des musikalischen Kosmos. 2001 fing ich wieder damit an, von Zeit zu Zeit Konzerte zu geben, mit dem Ziel, meine neu gewonnenen Erkenntnisse und Ideen mit dem Publikum zu teilen.

Was wäre Ihr Wunsch an die zeitgenössische Musik?

Musik ist der Spiegel der menschlichen Seele – und was dieser Spiegel zurzeit zeigt, finde ich nicht sonderlich

interessant. Dafür bin ich mir aber sicher, dass wir uns gerade am Anfang von etwas sehr Grosseem befinden. Beispielsweise kann ich mir gut vorstellen, dass die Musik mit anderen Formen fusionieren wird, beispielsweise mit der cinematischen, sprich filmischen Kunst.

Seit 2001 leben Sie in der Schweiz. Was hat Sie dazu bewegt, hierhin zu ziehen?

Ich bin in Russland geboren, habe in Grossbritannien, den USA, Deutschland, Frankreich und Italien gelebt. Ab einem gewissen Zeitpunkt entschied ich, keiner Nation mehr zugehörig sein zu wollen. Ich umarme die ganze europäische Kultur und sehe mich als Teil des Ganzen. Die Schweiz verkör-

pert für mich genau diese internationale Mentalität. Sie ist viel mehr als nur Schokolade, Uhren und Banken – sondern ein weltoffenes und fortschrittliches Land, quasi eine Bastion der Freiheit.

Was bedeutet Freiheit für Sie?

Freiheit hat viele Gesichter. Ein freier Mensch ist ein Mensch, der bewusst, aufmerksam und achtsam lebt. Innere Freiheit ist ein sich stetig weiterentwickelnder Prozess. Eine freie Gesellschaft ist eine Gesellschaft, in der bewusste Menschen leben und in der Meinungsfreiheit erlaubt und willkommen ist.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Ich will die Zukunft mitgestalten: Konzerte geben, aber auch in Schulen lehren und in der Politik mitreden. Ich bin mit meinen 64 Jahren erst am Anfang und starte jetzt mit Vollgas durch.

Bei Ihnen fliesst ganz klar Musik durch die Adern – aber wie bei uns allen auch Sauerstoff. Vor fast vier Jahren wurde bei Ihnen Schlafapnoe diagnostiziert. Wann haben Sie gemerkt, dass bei Ihnen gesundheitlich etwas nicht stimmt?

Bei einer Routineuntersuchung beim Augenarzt stellte dieser fest, dass meine Augen mit zu wenig Sauerstoff versorgt werden. Nach weiteren Untersuchungen bei Fachspezialisten landete ich schliesslich bei einem Schlafmediziner, welcher die Schlafapnoe diagnostizierte. Das erklärte auch die extreme Tagesschläfrigkeit, die mich seit vielen Jahren begleitete. Allerdings war dieser müde Zustand für mich zur

Normalität geworden und durch den starken Fokus auf die Musik bemerkte ich ihn nicht einmal mehr. Seitdem ich aber die CPAP-Maske nachts trage, hat sich meine Lebensqualität stark verbessert und ich gehe mit mehr Energie durchs Leben.



Zur Person

Andrei Gavrilov wurde 1955 in Moskau geboren. Sein Vater war ein bekannter russischer Maler, seine Mutter eine talentierte Pianistin, die Gavrilov den ersten Klavierunterricht erteilte. Gavrilov studierte am renommierten Moskauer Konservatorium und gewann 1974 mit nur 18 Jahren den Tschaikowski-Wettbewerb, einen der weltweit bedeutendsten Musikwettbewerbe. Im selben Jahr sprang er bei den Salzburger Festspielen für den erkrankten Pianisten Swjatoslaw Richter ein und erlangte so internationale Bekanntheit. Es folgte eine steile Karriere mit Konzerten auf der ganzen Welt und zahlreichen Auszeichnungen.

1980 musste Gavrilov eine Zwangspause einlegen, da ihm aufgrund von politisch kritischen Äusserungen ein Ausreiseverbot aus der damaligen Sowjetunion erteilt wurde. Dank dem

Politiker Michail Gorbatschow erhielt Gavrilov vier Jahre später als erster Sowjetbürger einen so genannten «freien Pass», sodass er sich im Westen niederlassen konnte, ohne politisches Asyl beantragen zu müssen.

Ab 1993 legte Gavrilov eine siebenjährige Pause ein, während dieser Zeit befasste er sich insbesondere mit Philosophie, Religion und neuen Musikideen. Ab 2001 fing er wieder an, regelmässige Konzerte zu geben, 2009 folgte eine Welttournee. Gavrilov verfasste anschliessend seine Autobiografie «Tschaikowski, Fira und ich – Erzählung meines Lebens», welche auf Russisch, Englisch und Deutsch verfügbar ist. Die CPAP-Maske gehört heute ebenso zu Gavrilovs Leben wie das Klavier. Seit 2016 ist er Schlafapnoe-Patient von LUNGE ZÜRICH.

«Du bist, was du isst»

Dass die Ernährung nicht dem Zufall überlassen werden sollte, brachte bereits Ludwig Feuerbach im Jahr 1850 auf den Punkt: «Der Mensch ist, was er isst.» Grund genug, unseren Rezeptvorschlag «Zucchetti mit Hackfleischfüllung» auszuprobieren.

Text: Tanja Sele

Lungenkrankheiten gibt es viele – und genauso vielseitig sind die Ernährungsempfehlungen dazu. Eine bedarfsdeckende, abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für den Erhalt der Gesundheit. Trotz optimaler medizinischer Therapie leiden Personen mit Lungenerkrankungen oftmals unter Atemnot, Einschränkungen der körperlichen Aktivität und unter einem verstärkten Abbau der Muskelmasse. Durch eine optimale Eiweisszufuhr – idealerweise in Kombination mit körperlicher Bewegung – kann der Muskelaufbau gefördert werden und einem übermässigen Abbau entgegengewirkt werden.

Als Faustregel gilt: Pro Kilogramm Körpergewicht sollte täglich 0,8 bis 1 Gramm Eiweiss verzehrt werden. «Gesunde Personen können sich an die Nährstoffempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung halten. Krankheitsbedingt kann der Nährstoffbedarf allerdings variieren und sollte entsprechend angepasst werden», erklärt die diplomierte Ernährungsberaterin Stefanie Bürge. Sollten Sie Zweifel haben, ob Sie Ihren Bedarf an Energie, Eiweiss und Vitalstoffen optimal abdecken, empfehlen wir Ihnen, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

Das Rezept «Zucchetti mit Hackfleischfüllung» strotzt vor Eiweissquellen und lässt sich auch optimal auf dem Grill zubereiten. Viel Spass beim Ausprobieren und en Guete!



Bestellen Sie das Kochbuch

«Kochen mit LUNGE ZÜRICH»,
welches speziell für lungenkranke
Personen konzipiert wurde:
www.lunge-zuerich.ch/shop

Eine Liste von freiberuflichen
Ernährungsberater/innen finden
Sie unter: www.svde-asdd.ch

Vor- und Zubereitung

ca. 45 Minuten

Backen

ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 4 mittelgrosse Zucchetti
- 4 dl kräftige Gemüsebouillon
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 200 g Mozzarella, in Würfel geschnitten
- 2 Eier
- Bund Peterli, gehackt
- 1 Zweig Thymian, Blättchen abgezupft
- 4 TL getrocknete Kräuter
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

- Zucchetti längs halbieren und aushöhlen.
- Zucchetti in wenig Gemüsebouillon ca. 5 Min. dämpfen.
- Hackfleisch mit Mozzarella, Eiern, Kräutern und Knoblauch mischen und nach Belieben würzen. Zucchetti leicht salzen und mit der Fleischmasse füllen. In eine Gratinform legen und restliche Gemüsebouillon darüber giessen. Anschliessend Zucchetti im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.
- Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Hinweise

Die Zucchetti können auch durch Peperoni oder Fleischtomaten ersetzt werden. Ausgehöhlt Zucchetti-Fleisch kann nach Belieben unter das Hackfleisch gemischt werden oder für Saucen oder Suppen verwendet werden.



Zur Person

Stefanie Bürge ist diplomierte Ernährungsberaterin svde. Sie schreibt selber Rezepte, erteilt Kochunterricht für Patienten von LUNGE ZÜRICH und berät diese bei ernährungstechnischen Fragen.



1 ▾

8 ▸

9 ▸

10 ▾

4 ▾

3 ▾

7 ▸

5 ▸

2 ▾

6

1

9

8

3

5

6 ▸

7

2 ▾

4

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rätsel

- 1 Diese zürch'air-Ausgabe beinhaltet ein grosses ...
- 2 In dieses Gebäude wird LUNGE ZÜRICH im Herbst 2020 seinen Geschäftssitz verlegen.
- 3 Das grosse Hobby der Lungenpatientin Maya Spalinger.
- 4 Das bringt das Blut zum Kochen.
- 5 Dieses neue Gesetz soll bis Mitte 2021 in Kraft treten.
- 6 Das brachte Christoph Kolumbus Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa.
- 7 Das kann bei einer Schwächung des Zwerchfells helfen.
- 8 An dieser Krankheit leidet der weltberühmte Pianist Andrei Gavrilov.
- 9 Das sollten Sie auf Ihre Reise mit einem CPAP-Gerät mitnehmen.
- 10 Dahin geht die nächste Velotour von Maja Spalinger und ihrem Partner Heinz.

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Name und Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2020.

Hauptpreis

Der Lichtwecker Wake-up Light von Philips simuliert einen Sonnenaufgang und holt Sie damit sanft aus dem Schlaf, für einen entspannteren Start in den Tag.

Weitere Preise

5x ein Rucksäckli von LUNGE ZÜRICH, gefüllt mit dem beliebten Buch «Arzneipflanzen bei Atemwegserkrankungen» und dem passenden Memory-Spiel.

Herausgeber: Verein Lunge Zürich, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Lisa Altorfer, Deborah Bauso, Lorena Mende, Daria Rimann, Tanja Sele, Claudia Wyrsh, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, www.buero4.ch
Korrektorat: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Umschlagfotografie: VBS/DDPS - Stefan Kalm
Fotografien: Sara Keller Photography (S. 10, 13), VBS/DDPS - Kaspar Bacher (S. 14, 15), Katsuhiko Tokunaga (S. 18),
Nadine Kägi (S. 32, 34), Jules Moser Foodfotografie Bern (S. 37)
Die Hintergrundinformationen zur Illustration (S. 29) stammen vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 17 000 Exemplare



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Info- und Beratungstelefon

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

Hauptsitz und Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse
Verein Lunge Zürich
Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich

Beratungsstelle Zürich

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

Beratungsstelle Winterthur

Verein Lunge Zürich
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

Verein Lunge Zürich
Amtsstrasse 3
8610 Uster

