

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Frühling 2021 · Shūrin Yoku – Waldbaden

30 Jahre LuftiBus 4 / Hilfe und Anerkennung für Long-
COVID-Betroffene 10 / «Die Zeit mit sich ist unbezahlbar» 22 /
Zusammen schaffen wir es hoch hinaus! 27 /
Zuverlässiger Schutz durch die COVID-19-Impfung 30



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.





Liebe Leserinnen und Leser

Ob früher alles besser war, sei dahingestellt. Definitiv war früher alles anders. Seit etwas mehr als einem Jahr hat uns die Pandemie in ihrem Würgegriff und bestimmt deshalb natürlich auch den Inhalt dieser Frühlingsausgabe des zürch'air.

Ein «Live-Bericht» aus der COVID-Station des Kantons-
spitals Winterthur, die persönlichen Erfahrungen von Florence
Isler, einer von Long-COVID betroffenen Patientin, eine
Beurteilung der Situation rund um die Corona-Impfung durch
Prof. Dr. Jan Fehr vom Impfzentrum der Universität Zürich
sowie der Aufbau unseres Netzwerks Altea für Long-COVID-
Betroffene bieten einen spannenden Einblick ins allgegen-
wärtige Thema.

Dass die Pandemie ihren Tribut fordert, wissen wir alle.
Umso wichtiger ist es, sich persönliche «Oasen der Erholung»
zu schaffen – sei das zum Beispiel in Form von «Waldbaden»
oder beim achtsamen Umgang mit Angst. Dann nehmen wir
Sie mit auf eine Reise in die faszinierende Welt der Berge
und zeigen Ihnen, warum Prof. Dr. med. Konrad Bloch vom
Universitätsspital Zürich so fasziniert ist von der Höhen-
medizin. Und sollte die Corona-Situation es endlich wieder
erlauben, werden wir mit dem LuftiBus, unserem Präventions-
bus, anlässlich seines 30-jährigen Bestehens und mit neuen
Angeboten wieder im Kanton Zürich und schweizweit auf
Tour sein.

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

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Alexander Turk
Präsident

Inhalt

4	30 Jahre LuftiBus
7	Wenn COVID-19 das Leben auf den Kopf stellt
10	Hilfe und Anerkennung für Long-COVID-Betroffene
13	«Corona ist unberechenbar»
16	Shinrin Yoku - Waldbaden
22	«Die Zeit mit sich ist unbezahlbar»
26	Zusammen schaffen wir es hoch hinaus!
30	Zuverlässiger Schutz durch die COVID-19-Impfung
33	Rezept
34	Rätsel

30 Jahre LuftiBus

Hätte man 1991 einen Blick in die Kristallkugel gewagt, hätte man nicht schlecht gestaunt, wie sich der LuftiBus - der Präventionsbus von LUNGE ZÜRICH - bis 2021 weiterentwickeln wird. Entlang der Ahnengalerie des heutigen Modells erzählen wir Ihnen von unseren LuftiBus-Highlights aus 30 Jahren.

1991

Geburtsstunde LuftiBus

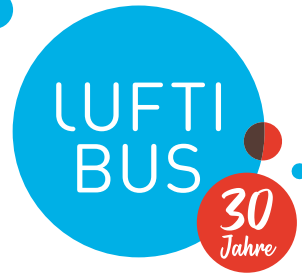
Der Präventionsbus «LuftiBus» wurde 1991 ins Leben gerufen. Das Ziel war, die Bevölkerung im Kanton Zürich für die Zusammenhänge zwischen Luft, Luftverschmutzung, Rauchen und der allgemeinen Gesundheit zu sensibilisieren und bei der Früherkennung von Lungenkrankheiten mitzuwirken. Seit der Geburtsstunde können Besucherinnen und Besucher im LuftiBus bis heute eine Lungenfunktionsmessung durchführen lassen. Seinen ersten Einsatz hatte der LuftiBus an der Nationalen Forschungsausstellung HEUREKA in Zürich.



1998

100 000. Besucherin

Ab 1998 erschien der LuftiBus in dunkelblauem Kleid. 1999 war der LuftiBus für die Lungenliga Schweiz zwanzig Tage im Kanton Glarus unterwegs. Das Thema: Früherkennung von Atemwegserkrankungen bei der landwirtschaftlichen Bevölkerung. Speziell waren die zusätzlichen Angebote: Rücken-, Ernährungs- und Atemschutzberatung. 2002 wurde die 100 000. Besucherin im LuftiBus begrüsst.



2005

Präsenz an der Tour de Suisse

Im August 2005 wurde das zweite Modell des LuftiBus eingeweiht. Die Aussenverkleidung wechselte von Dunkelblau auf Hellblau. 2008 begleitete der LuftiBus die 72. Ausgabe der Tour de Suisse. Im Start-Village jeder Etappe konnten Interessierte kostenlos ihre Lungenfunktion testen.



2010

COPD-Roadshow

2010 bekam der LuftiBus für die COPD-Roadshow – eine COPD-Sensibilisierungskampagne von LUNGE ZÜRICH – ein weisses Gewand und tourte zwei Jahre durch die ganze Schweiz. Zudem besuchte der LuftiBus soziale Einrichtungen wie die Strassenverkäufer von «Surprise», den «Pfuusbus» von Pfarrer Sieber, Notschlafstellen oder die Frauenberatung «Flora Dora».



2017-heute

30 Jahre LuftiBus

Seit 2017 ist das dritte LuftiBus-Modell im Einsatz. Anfang 2020 unterbrach COVID-19 jedoch seine Arbeit. Der Präventionsbus feiert im Mai 2021 sein 30-jähriges Bestehen. Durch die anhaltende Corona-Pandemie und die Planungsunsicherheit sind momentan sämtliche Jubiläumsaktionen inklusive geplanter Jubiläumstour nur unter erschwerten Voraussetzungen möglich und abhängig von der jeweils aktuellen Situation. Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention hat im Zuge des Jubiläums jedoch zwei weitere Angebote erarbeitet, die in Zukunft von Unternehmen bei einem Einsatz dazugebucht werden können.



Online

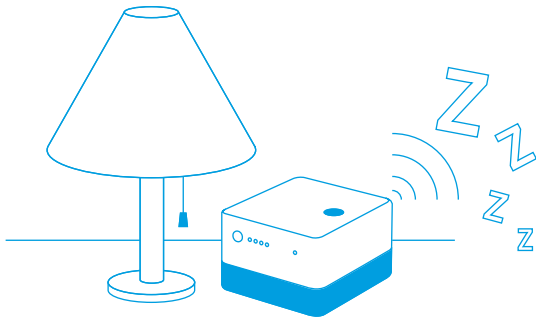
Weiterführende Informationen zum LuftiBus, den Angeboten sowie mehr zu seiner Geschichte finden Sie unter: www.luftibus.ch

Der LuftiBus erweitert seine Angebotspalette

Das 30-Jahre-Jubiläum des LuftiBus wurde zum Anlass genommen, um die Angebotspalette für interessierte Unternehmen zu erweitern. Dadurch bleibt der LuftiBus am Puls der Zeit und unterstützt als vielseitiger Präventionsbus das allgemeine Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden.

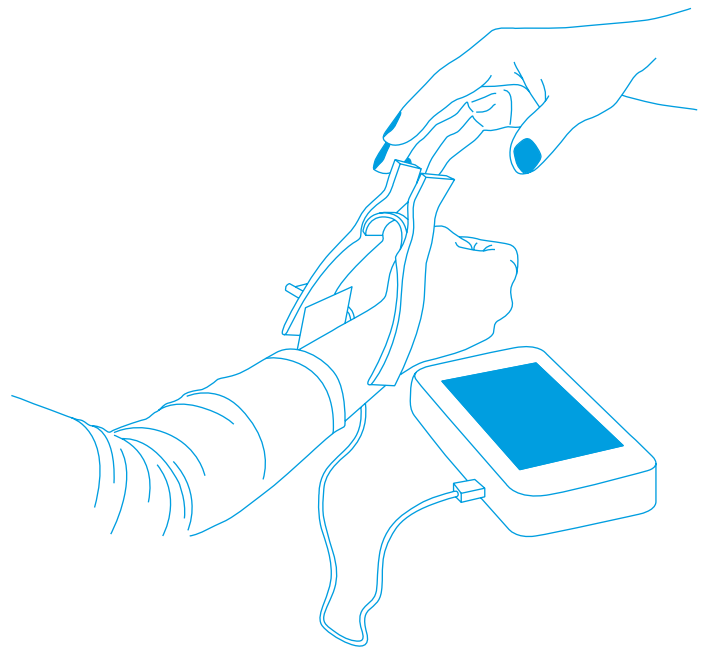
Schlafqualität verbessern

Eine kontaktlose Schlafüberwachung zu Hause mittels dem «Sleepiz One»-Gerät erkennt Schlafstörungen, die sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Ein Beispiel kann die Atemwegserkrankung Schlafapnoe sein. Betroffene fühlen sich teils jahrelang tagsüber extrem müde und leiden unter Konzentrationsproblemen. Experten gehen davon aus, dass ein Grossteil der Betroffenen keine Kenntnis von ihrer Erkrankung hat. In Referaten wird den Mitarbeitenden zusätzlich Wissenswertes zu den Themen Schlaf und Schlafhygiene mitgegeben.



Stress-Check

Mittels Herzratenvariabilitätsmessung an den Handgelenken wird das Stresslevel ermittelt. Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt Auskunft über die unterschiedlichen Abstände zwischen zwei Herzschlägen. Beim gesunden, entspannten Mensch schlägt das Herz nicht immer zu 100 Prozent regelmässig. Liegt eine Stresssituation vor, beginnt das Herz wie ein Metronom regelmässig zu schlagen, was auf die Dauer ungesund ist. Gezielte Atemtechniken helfen dabei, die Entspannungsfähigkeit zu fördern. Es werden Workshops für Mitarbeitende zum Thema Achtsamkeit sowie Referate für Führungskräfte zur Sensibilisierung angeboten.



prisma SMART max

Ab Sommer 2021 gibt es unser prisma SMART mit dem «max» an integrierter Konnektivität – neu in weiss und mit integriertem Modem für Telemedizin sowie Bluetooth-Schnittstelle zur **prisma APP**. Diese unterstützt Sie im Selbstmanagement Ihrer Therapie mit individuellen Zielsetzungen und persönlichem Therapietagebuch.



Wenn COVID-19 das Leben auf den Kopf stellt

Die 43-jährige Firmeninhaberin und Mutter Florence Isler kämpft seit rund elf Monaten gegen die Langzeitfolgen der Coronainfektion und erzählt, wie sich das neue Long-COVID-Syndrom bei ihr auswirkt. Chefarzt Innere Medizin und Lungenfacharzt im See-Spital Horgen, Dr. med. Alexander Turk, schildert dazu die fachlichen Aspekte des Syndroms.

Text: Tanja Sele

Frau Isler, Sie standen bis vor der Infektion mit COVID-19 mitten im Leben. Wie äussert sich das Long-COVID-Syndrom bei Ihnen?

Meine Beschwerden sind äusserst vielseitig. In den ersten 3,5 Monaten waren der Reizhusten im Sekundentakt, schwere Atemnot, ein brennendes Gefühl in der linken Lunge, gereizte Stimmbänder, Geschmacksveränderungen, eine enorme Abgeschlagenheit und der charakteristische «Hirnebel» dominant. Ich schlief beim Sprechen und beim Essen ein. Danach erholte sich die Lunge langsam, es ging mir etwas besser. Doch dann erlitt ich den ersten von sieben Rückfällen, mit einer gravierenden Verschlechterung meines Gesundheitszustandes. Mitte Juli 2020 begann ich, beängstigende Krampfanfälle zu haben, und war danach für Stunden nicht mehr ansprechbar. Alle meine Symptome aufzuzählen, würde wohl das halbe Magazin füllen. Die Belastungsintoleranz wurde so gross, dass ich bettlägerig wurde und auf einen Rollstuhl angewiesen war.

Wann wurden Sie positiv auf das Coronavirus getestet? Litten Sie unter einem schweren Krankheitsverlauf?

Akut hatte ich bis auf einen trockenen Reizhusten keine Symptome. Da ich kein Fieber hatte und auch nicht zur Risikogruppe gehörte, wurde im Frühjahr 2020 beim Arzt kein PCR-Test gemacht. Ich wurde mit Asthmamitteln nach Hause geschickt, da aufgrund meines Heuschnupfens eine asthmatische Reaktion naheliegend war. Die einschränkenden Probleme begannen erst nach etwa drei Wochen. Schlussendlich veranlasste ich einen COVID-19-Antikörpertest, der zu unser aller Erstaunen positiv war. Im Nachhinein bin ich unheimlich froh, habe ich den Test auf eigene Kosten gemacht. Ich bin eine der wenigen der ersten Welle mit akut mildem Verlauf, die über einen Nachweis einer Coronainfektion verfügt.

Wie und wann haben Sie erfahren, dass Sie unter Langzeitfolgen von COVID-19 leiden?

Ich vermutete es schon relativ früh. Da ich einen positiven Antikörpertest hatte

und die Beschwerden alle neu waren, lag die Vermutung nahe, dass der Auslöser für diese mannigfaltigen schweren Symptome COVID-19 war.

Wie ging es weiter?

Bis zu meinem Reha-Aufenthalt gab es keine erfolgreiche Behandlung. Die Asthmamittel hatten leider keine Erleichterung gebracht, ambulante Therapien reichten nicht aus, um den Zustand massgeblich zu verbessern. Einzig hochdosiertes Kortison half, die Symptome in Schach zu halten. Dies taugte aber leider nicht als Langzeittherapie. Ich ging von Arzt zu Arzt, alles zog sich über Monate hin. Die Wartezeiten waren teilweise lang, es waren Sackgassen. Meine Mutter zog zu uns und pflegte mich. Niemand konnte wirklich etwas für mich tun. Es hiess, wir nehmen Sie ernst, wir gehen durchaus von einem Post-COVID-Fatigue-Syndrom aus. Aber ich merkte, die Schwere meiner Symptome wurde tendenziell in die psychosomatische Ecke geschoben.

Was heisst das, in die psychosomatische Ecke?

Die Lungenfunktion ohne Belastung war soweit immer in Ordnung. CT und MRI schauten normal aus. Die gängigen Bluttests auch. Ich hatte vor allem starke Symptome bei körperlicher oder mentaler Anstrengung, also wenn ich mich aufrecht bewegen oder konzentrieren musste. Ich kollabierte immer wieder. Leider wurden nie Tests unter Belastung gemacht. Ich habe dreimal meinen Mann zu verschiedenen Arztterminen mitgenommen, da ich mich in der Schwere meiner Symptome nicht ernstgenommen fühlte. Glücklicherweise fand ich nach acht Monaten eine Ärztin, die sich mit dem Chronischen Erschöpfungssyndrom auskannte. Sie vermutete bei mir eine Diffusionsstörung in der Lunge unter Belastung und das Chronic Fatigue Syndrome (CFS). Sie veranlasste die notwendigen Bluttests, die endlich relevante Laborergebnisse brachten. Auch wurde meine Rückenmarksflüssigkeit untersucht und es wurden Hinweise auf eine überschüssige Reaktion des Immunsystems gefunden – und damit unter anderem mögliche Schädigungen von Nervenwurzeln. Die Schwere meiner Symptome konnte endlich klinisch abgebildet werden.

Wie geht es Ihnen heute?

Ich bin frisch aus dem sechswöchigen, selbst finanzierten Aufenthalt im Clinicum Alpinum in Liechtenstein zurück, das sich auf Long-COVID spezialisiert hat, und konnte meinen Körper endlich stabilisieren, sodass ich wieder mehr Lebensqualität habe und die Bereitstellung von Energie besser funktioniert. Auch wenn der Weg noch weit ist und ich allenfalls nie mehr so sein werde wie früher, bin ich motiviert und

bereit! Ich habe das Glück, dass mich das Ganze von einem wissenschaftlichen Standpunkt her interessiert. Auch wenn ich lieber nicht selbst auf dem «Sezierisch» liegen würde, mit dem Kampf für die Sache kann ich diesem ganzen Irrsinn wenigstens einen Sinn geben.

Warum haben Sie zusammen mit einer anderen Betroffenen, Chantal Britt, die Facebook-Gruppe Long-COVID Schweiz gegründet?

Der Leidensdruck der Betroffenen ist sehr gross. Das Augenmerk in der Medizin und Politik war lange auf die akuten schweren Fälle gerichtet sowie auf die Minimierung des wirtschaftlichen Schadens. Wir akuten vermeintlich «milden» Fälle fielen komplett durch die Maschen und fanden keine Hilfe. Unsere Symptome waren zwar schwer, aber mit den gängigen Mitteln nicht abbildbar und es gab noch keine spezialisierten Anlaufstellen. Diesen Missstand wollten wir beheben. Wir wollten ein Gefäss zum Austausch bieten, den Mitbetroffenen zuhören, sie ernst nehmen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Verfügung stellen. Unterdessen betreuen wir über 1400 Mitglieder. Ich bin jedes Mal wieder erschüttert, dass die Bandbreite der charakteristischen Symptome und der grosse Leidensdruck der Betroffenen vielen Ärzten auch heute noch nicht bekannt sind. Es war und ist immer noch eine frustrierende Situation, sowohl für die Ärzte wie auch für die Patienten.

LUNGE ZÜRICH will mit der Plattform «Altea» die Lebensqualität von Long-COVID-Betroffenen verbessern. Welche Erwartungen haben Sie?

Chantal Britt und ich unterstützen das Projekt zu 100 Prozent und wirken bereits

als Betroffenenvertreter aktiv mit. Viele Betroffene sind privat und beruflich nicht mehr funktionsfähig. Interessanterweise sind sie oftmals länger schwer eingeschränkt, als Patienten mit einem akut schwereren COVID-19-Verlauf. Viele aus der ersten Welle haben aufgrund fehlender PCR-Tests Mühe mit den Versicherungen. Sie dürfen nicht dafür bestraft werden, dass sie damals keinen Test machen durften. Es gibt in der Schweiz noch kaum geeignete Rehabilitations-Angebote. Wir hoffen natürlich, dass Altea durch die Zusammenarbeit von Wissenschaftlern, Ärzten und Betroffenen auf Augenhöhe zu einer besseren und effizienteren Koordination der Abklärung und Betreuung führen wird – und vielleicht sogar eine internationale Vernetzung möglich sein kann. Die Therapien müssen die richtigen sein und es muss zeitnah gehandelt werden. Die Gefahr der Chronifizierung und damit Invalidisierung ist gross. Es wäre schrecklich, wenn so viele junge, zuvor gesunde, aktive Menschen mitten im Familien- und Berufsleben auf lange Zeit ausfallen und zu Langzeit-Pflegefällen würden, weil man ihnen jetzt nicht hilft. Das möchte niemand!



Zur Person

Die 43-jährige Florence Isler lebt mit ihrem Ehemann und ihren zwei Kindern im Kanton Zürich. Aufgrund des Long-COVID-Syndroms ist ein normaler Alltag seit Monaten nicht mehr denkbar.

«Das Syndrom ist noch kaum erforscht»

Dr. Turk, sind die Symptome von Frau Isler typisch und repräsentativ für das Long-COVID-Syndrom?

Wir lernen im Moment praktisch jeden Tag mehr zu den Spätfolgen der COVID-19-Infektion dazu. Es ist alles sehr im Fluss. Durch das sind auch die Begriffe für die Beschreibung des Zustandes nach einer SARS-CoV-2-Infektion teilweise noch unscharf definiert. Neben dem Begriff Long-COVID-Syndrom findet man auch Begriffe wie Post-COVID-19 oder Post-COVID-Syndrom, die alle in etwa das Gleiche meinen. Es gibt nun erste Vorschläge von verschiedenen Expertengruppen, wie dieser Symptomkomplex am besten definiert werden soll. Eine gebräuchliche Definition ist, wenn zwölf Wochen nach einer COVID-19-Infektion Symptome und Beschwerden persistieren, die nicht durch alternative Erkrankungen erklärt werden können. Die Symptome von Frau Isler passen sehr

gut für das Long-COVID-Syndrom, nachdem alternative Erklärungen und Diagnosen ausgeschlossen werden konnten. Typischerweise bleiben die Symptome der akuten COVID-19-Erkrankung bestehen beziehungsweise es kommen noch weitere Beschwerden dazu (siehe Tabelle unten).

Frau Isler hat einen ziemlichem Ärztemarathon hinter sich. Wie erfolgt die Diagnose von Long-COVID?

Die Diagnose, so wie sie aktuell definiert ist, kann erst gegeben werden, wenn nach zwölf Wochen alternative Diagnosen ausgeschlossen worden sind. Dies war bei Frau Isler auch der Fall. Bei ihr ging es noch länger, da dieses Phänomen bis jetzt nicht bekannt war. Wichtig ist, zu erwähnen, dass bei einem überwiegenden Teil der an COVID-19 erkrankten Menschen glücklicherweise die Krankheit ohne Langzeitfolgen vorbeigeht.

Die erwähnte Plattform Altea richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Ärztinnen und Therapeuten sowie Wissenschaftlerinnen. Wie schätzen Sie die Erfolgchancen für diese Zielgruppen ein?

Die Absicht von Altea ist, dass wir den Ärzten, die solchen Patienten begegnen, eine Plattform bieten, damit sie von den Erfahrungen der anderen Fachpersonen sowie von den Betroffenen selber lernen können, um eine optimale Betreuung anbieten zu können.



Zur Person

Dr. med. Alexander Turk ist Präsident von LUNGE ZÜRICH sowie Chefarzt Innere Medizin und Lungenfacharzt im See-Spital Horgen. Gemeinsam mit seiner Frau und seinen drei Kindern lebt er in Wald, Zürich.

Auszug aus den häufigsten Long-COVID-Symptomen:

Allgemeine Symptome

- Müdigkeit, Fieber
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- «Gehirnnebel», Konzentrationsverlust oder Gedächtnisprobleme
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

Symptome der Atmungsorgane

- Kurzatmigkeit und Husten
- Atemnot

Kardiovaskuläre Symptome

- Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, Herzrasen

Gastrointestinale Symptome

- Bauchschmerzen, Übelkeit, Diarrhö
- Geschmacks- und Geruchssinnverlust

Psychologische/psychiatrische Symptome

- Symptome einer Depression oder Angstzustände



Auskunft

Die Tabelle entspricht dem Wissensstand per 18. März 2021

Quelle: Auszug aus «COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19», NICE, National Institute for Health and Care Excellence, United Kingdom

Hilfe und Anerkennung für Long-COVID-Betroffene

Die Corona-Pandemie hat ein neues Syndrom gebracht: Long-COVID – die Langzeitfolgen einer COVID-19-Erkrankung. Seit Frühjahr 2021 ermöglicht die Online-Plattform «Altea – Long-COVID-Netzwerk» den Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Fachleuten. Initialisiert und unterstützt wird das Projekt von LUNGE ZÜRICH.

Text: Tanja Sele

Zahlreiche Corona-Patientinnen und -Patienten leiden unter den Langzeitfolgen der Krankheit und selbst Betroffene mit milden Symptomen berichten über später auftretende Beschwerden (siehe dazu auch den Artikel auf den Seiten 7 bis 9). Long-COVID erfährt insgesamt noch zu wenig Beachtung: Betroffene und ihre Angehörigen fühlen sich oft allein gelassen mit ihren Ängsten, Beschwerden und Fragen. In Fachkreisen fehlt es bis anhin an Wissen zu geeigneten Therapien.

Anlaufstelle für Long-COVID-Betroffene

Die Online-Plattform «Altea – Long-COVID-Netzwerk» will dies ändern und die Lebensqualität von Long-COVID-Betroffenen verbessern. Altea will die Betroffenen aber nicht nur bezüglich medizinischer Fragestellungen unterstützen, sondern soll auch eine Anlaufstelle für soziale, berufliche und familiäre Aspekte sein. Dr. Michael Schlunegger, Geschäftsführer von LUNGE ZÜRICH, ergänzt: «Viele Betroffene wissen nicht, wohin sie sich wenden sollen. Unser Ziel ist es, langfristig zu einem Kompetenzzentrum für Long-COVID zu werden und Hilfestellungen über alle Bereiche hinweg zu bieten.»

Start im Frühjahr 2021

Eine Plattform dieser Natur ist völlig neu und wird auch nach ihrer kürzlichen Veröffentlichung weiter ausgebaut. Seit Frühjahr 2021 bietet Altea Long-COVID-Betroffenen und ihren Angehörigen einen Ort, an dem sie seriöse, wissenschaftlich fundierte Informationen finden – und den Austausch mit anderen Betroffenen und Fachpersonen.

ALTEA ermöglicht einfühlsame und professionelle Hilfe durch:

- Netzwerk: Das Zusammenbringen von Betroffenen, Angehörigen und Experten und das Schaffen einer respektvollen, sich umeinander sorgenden Gemeinschaft.
- Teilen: Das Sammeln und Teilen von Erfahrungen, Fachwissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Langzeitfolgen von COVID-19.
- Mitgestalten: Die kostenlose Zurverfügungstellung dieser Informationen an einem Ort, als Anlaufstelle für Betroffene und Experten auf der Suche nach Informationen zu Long-COVID.

Wertvoller Austausch zwischen Betroffenen und Fachpersonen

Die – vorerst digitale – Plattform fördert den Austausch von Betroffenen untereinander und mit Fachpersonen. «Die gewonnenen Erkenntnisse werden gesammelt und der Bevölkerung auf der Plattform zur Verfügung gestellt», so Schlunegger. «Ziel ist, dass neben den Betroffenen auch Ärztinnen, Therapeuten, Forscherinnen und Wissenschaftler über die Altea-Plattform ihre Erfahrungen und Erkenntnisse zu den COVID-Langzeitfolgen mitteilen und so fundierte Informationen offenlegen.»

Ausbau der Plattform

In einem zweiten Schritt wird LUNGE ZÜRICH die Plattform auch auf reale Dienst- und Beratungsleistungen ausbauen. Dabei wird ein Co-Creation-Ansatz verfolgt, das heisst: Betroffene, Angehörige

rige und Fachpersonen tragen gemeinsam zum Funktionieren und zum Erfolg der Plattform bei und bestimmen die Inhalte mit. Schlunegger ruft zur Mitarbeit auf: «Damit die auf dem Altea-Netzwerk angebotenen Inhalte und Dienstleistungen den Bedürfnissen der Betroffenen entsprechen, ist es wichtig, dass wir von möglichst vielen realen Geschichten Kenntnis haben. Sind Sie also von Long-COVID betroffen oder kennen jemanden, dann füllen Sie doch bitte den passenden Fragebogen aus oder leiten diesen Aufruf weiter. Jeder Input zählt!» Die entsprechenden Umfragen sind bis Ende Mai 2021 auf der Webseite von Altea abrufbar: www.altea-netzwerk.ch



Zur Person

Der 55-jährige Dr. Michael Schlunegger verfügt über eine breite Erfahrung im Gesundheitswesen. Nach Abschluss seiner Doktorarbeit im Bereich Biophysik in Basel, absolvierte er einen Postdoc im Bereich Biochemie in Los Angeles. Während 17 Jahren arbeitete er in der Pharmabranche. Seit Januar 2016 ist er als Geschäftsführer bei LUNGE ZÜRICH tätig.

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich ist eine mehrfach zertifizierte Non-Profit-Organisation. LUNGE ZÜRICH ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung. Mit dem Angebot erhält und verbessert LUNGE ZÜRICH die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten.

Zurück zu den Wurzeln: Mit der Gründung des Altea-Netzwerkes knüpft LUNGE ZÜRICH im Sinne von «Hilft. Informiert. Wirkt.» an seine über 100 Jahre alte Geschichte an. War im Jahr 1908 die Tuberkulose der Auslöser für die Gründung, befindet sich der Verein heute mit COVID-19 in einer ähnlichen Situation.

Unterstützen Sie uns!

Mit einer Spende unterstützen Sie unsere Projekte im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und Forschung. Neu ist eine Spende nicht nur auf unserer Webseite www.lunge-zuerich.ch/spenden, sondern auch via TWINT möglich. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



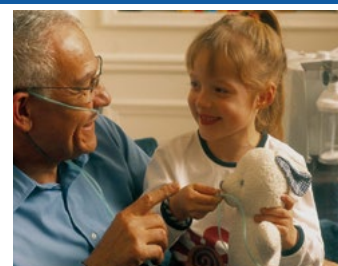
Betrag und Spende bestätigen



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



«Corona ist unberechenbar»

Ende November 2020 erhielt Georg Volk einen Telefonanruf vom Kantonsspital Winterthur (KSW), der sein Arbeitsleben auf den Kopf stellte. Volk ist eigentlich Atmungstherapeut (DGP) bei LUNGE ZÜRICH. Seit die Corona-Fallzahlen während der zweiten Welle jedoch drastisch gestiegen sind, hilft er am KSW auf der COVID-Station aus. Wie der Arbeitsalltag von Volk heute aussieht, erzählt er im Gespräch mit LUNGE ZÜRICH.

Text: Daria Rimann

Georg Volk ist ausgebildeter Atmungstherapeut (DGP), wobei der Begriff etwas irreführend sei: «Wenn ich erzähle, dass ich Atmungstherapeut bin, erwarten die Menschen, dass ich mich mit den Patienten hinsetze und ihnen beibringe, richtig zu atmen. Dem ist nicht so. Eigentlich müsste meine Berufsbezeichnung (Be)Atmungstherapeut heissen.» Sein Fachgebiet sind somit Menschen, die aufgrund einer Operation oder einer Krankheit wie COVID-19 beatmet werden müssen. Er legt zusammen mit dem Lungenfacharzt und weiteren Therapeuten die jeweiligen Therapien fest, führt Patientinnen und Patienten sowie Angehörige an eine Beatmung heran und stellt die Gerätschaften richtig ein.

Ein eng getakteter Arbeitstag

Seit November 2020 arbeitet Volk am KSW auf der COVID-Station. Diese nimmt alle COVID-19-Erkrankten auf, die keinen lebensbedrohlichen Zustand haben. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand, müssen sie auf die Intensivstation des Spitals verlegt werden. «Unser Ziel ist es, jeden Patienten so lange wie möglich bei uns auf der Station zu behandeln, um die Intensivstation zu entlasten», erzählt der gebürtige Deutsche.

Der Arbeitstag selbst ist klar strukturiert und wird durch die Zusammenarbeit in einem grossen Team geprägt: «Jeden Morgen machen die klinischen Experten der Physiotherapie eine Liste der Patienten, die aufgrund ihrer Werte speziell überwacht werden müssen. Danach werden die Patienten auf die Therapeuten aufgeteilt und man macht sich zusammen mit den Ärz-

ten der Pneumologie für die Visite bereit.» Die Einschleusung in die COVID-Station will geübt sein: «Hände desinfizieren, normale Maske aus, Hände desinfizieren, FFP2-Maske anziehen, Hände desinfizieren, meine eigene Brille anziehen, Hände desinfizieren, Schutzbrille darüber, Hände desinfizieren, Schutzmantel an und sich dann mit dem eigenen Badge registrieren: Endlich drin!» Erst nach der Visite beginne die Arbeit am Patienten, erklärt Volk. Welche Therapien im KSW genau angewendet werden, erklärt der Chefarzt der Pneumologie PD Dr. med. Jürgen Hetzel auf der nächsten Seite.

Eine bewusste Entscheidung

Als er vom KSW für den Einsatz angefragt wurde, war Volk gerne bereit, zu helfen: «Für mich fühlt es sich gut an, an vorderster Front mitzuarbeiten. Es macht mich stolz, dass ich meinen ganz persönlichen Beitrag zur Bekämpfung dieses Virus leisten kann.» Durch diese Einstellung sei es bei Volk auch nie zu einer Überarbeitung oder einem Erschöpfungszustand gekommen. Natürlich sei die Zeit über Weihnachten körperlich sehr anstrengend und mit Überstunden verbunden gewesen. «Nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause zu kommen und müde zu sein, hat mich jedoch auch befriedigt, da ich wusste, dass ich einen weiteren Tag alles für die Patienten getan habe.» Dieser Gedanke half Volk auch, wenn Patienten auf die Intensivstation verlegt werden mussten oder gestorben sind: «Ich sage mir dann immer: Du hast nicht versagt, die Krankheit war einfach stärker.»

Ein Erfolgserlebnis, das berührt

Zu Beginn der Pandemie konnte sich Volk trotz seines medizinischen Hintergrundes nicht viel unter Corona vorstellen: «Es war schwer, sich ein Bild zu machen, wie gefährlich Corona wirklich ist.» Als er dann im KSW anfang, war er erstaunt, wie viele schwere Verläufe es gab: «Ich habe in Deutschland fünf Jahre auf einer Intensivstation gearbeitet und kann mich aus dieser Zeit an zwei bis drei Patienten erinnern, die wegen einer normalen Grippe intensiv beatmet werden mussten.» Im KSW sei es aber immer wieder zu Verlegungen auf die Intensivstation und schwerer Beatmung gekommen.

Ein Patient blieb dem Atmungstherapeuten besonders in Erinnerung: «Er war 31 Jahre alt und hatte keine Vorerkrankungen. Eigentlich jemand, der mit einem leichten Krankheitsverlauf rechnen konnte.» Doch leider verschlechterten sich seine Werte zusehends, und er musste auf die Intensivstation verlegt werden: «In diesem Moment wurde mir bewusst, dass Corona im Vergleich zu einer normalen Grippe unberechenbar ist.»

Glücklicherweise erholte sich der Patient durch die Behandlung mit einer High-Flow-Therapie mit 100-prozentigem Sauerstoff und konnte nach etwa einer Woche von der Intensivstation zurück auf die COVID-Station verlegt werden: «Zu sehen, wie es diesem Patienten täglich besser ging und er am Schluss aus dem Spital lief, hat mich motiviert und darin bestärkt, weiter zu arbeiten.»

Ein Wunsch für die Zukunft

Durch die sinkenden Fallzahlen konnte Volk sein Arbeitspensum im KSW Ende Januar 2021 auf 50 Prozent reduzieren. Der 39-Jährige hofft natürlich, dass die Zahlen weiter sinken, vor allem, weil er seine Familie in Deutschland nach einem halben Jahr gerne wieder besuchen möchte. «Neben meinem Reisewunsch hoffe ich, dass wir uns im Alltag irgendwann wieder ohne Maske begegnen können. Ein freundliches Lächeln wird zurzeit leider völlig vom Gesichtsschutz verdeckt.»



«Corona sehe ich als Herausforderung»

[Der Chefarzt der Pneumologie am Kantonsspital Winterthur \(KSW\) PD Dr. med. Jürgen Hetzel ermöglicht uns im Interview einen Einblick in die Behandlungspraxis des KSW, die durch den Einsatz von CPAP- und High-Flow-Therapien innovative Ansätze zur Bekämpfung des Coronavirus verfolgt.](#)

Welche Therapien werden am KSW zur Behandlung von COVID eingesetzt?

Im KSW wenden wir zur herkömmlichen umfassenden Behandlung zwei Therapien an, die gegen die Atemnot bei Corona geholfen haben: Die CPAP- und die High-Flow-Therapie. Diese Praxis ist jedoch kein Behandlungsstandard, insbesondere nicht auf einer Normalstation, sondern eine innovative Lösung, die aus den Erfahrungsberichten der italienischen Kollegen stammt.

Bei einer Lungenentzündung bildet sich unter anderem Wasser im Lungengewebe. Dies führt zu einer Verlängerung der Strecke, die der Sauerstoff zwischen Lungenbläschen und Blut zurücklegen muss, und vermindert somit die Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff.

Dadurch kann es zu einem Sauerstoffmangel kommen. Durch die CPAP-Therapie wird über eine Nasen-Mund-Maske – wie man sie auch aus der Schlafapnoe-Behandlung kennt – ein Überdruck in der Lunge erzeugt. Ziel dieser Therapie ist es, durch den Druck das Wasser aus dem Lungengewebe in die Gefässe zu drücken und somit die Strecke für den Sauerstoffaustausch zu verringern. Bei der High-Flow-Therapie

erhält der Patient ein Gasgemisch aus Sauerstoff und Raumluft. Durch die hohe Sauerstoffbeimengung und die hohe Flussrate (bis 60 Liter/Min) kann die Sauerstoffzufuhr im Vergleich zu üblichen Sauerstoffgeräten wesentlich gesteigert werden.

In den Medien sieht man Corona-Patienten im Spital meist auf dem Bauch liegen, wieso?

Hintergrund für diese Praxis ist die Verteilung der erkrankten Lungenareale. Bei COVID-19 sind die rückwärtigen Bereiche der Lungen häufig betroffen. Durch die Umlagerung vom Rücken auf den Bauch verbessert sich das Verhältnis von Belüftung zu Durchblutung.

Gab es Patienten, die mit diesen Therapien Probleme hatten?

Wenn man bereits Atemnot hat, kann es belastend sein, eine Maske anzuziehen und durch einen Schlauch atmen zu müssen. Einzelne Patienten hatten solche Angst, dass sie die Maske nicht ausgehalten haben. Durch viel Zuwendung und Erfahrung konnten die Schwierigkeiten aber zumeist überwunden werden.

Fühlen Sie sich manchmal erschöpft von der vielen Arbeit im Spital?

Natürlich bringt die Corona-Pandemie eine grosse Zusatzbelastung, denn neben den COVID-Patienten müssen auch die anderen Patienten betreut werden. Die Pandemie ist aber auch eine Herausforderung – seit ich Pneumologie mache, gab es keine Erkrankung, über die man zunächst so wenig wusste, aber auch in kurzer Zeit so viel lernte,

und die gleichzeitig so rasch eine derart entscheidende Bedeutung erlangte. An diesem Erkenntnisgewinn direkt mitzuarbeiten und dessen konkreten Nutzen für unsere Patienten mit anderen zu teilen, ist trotz der belastenden Situation erfüllend.

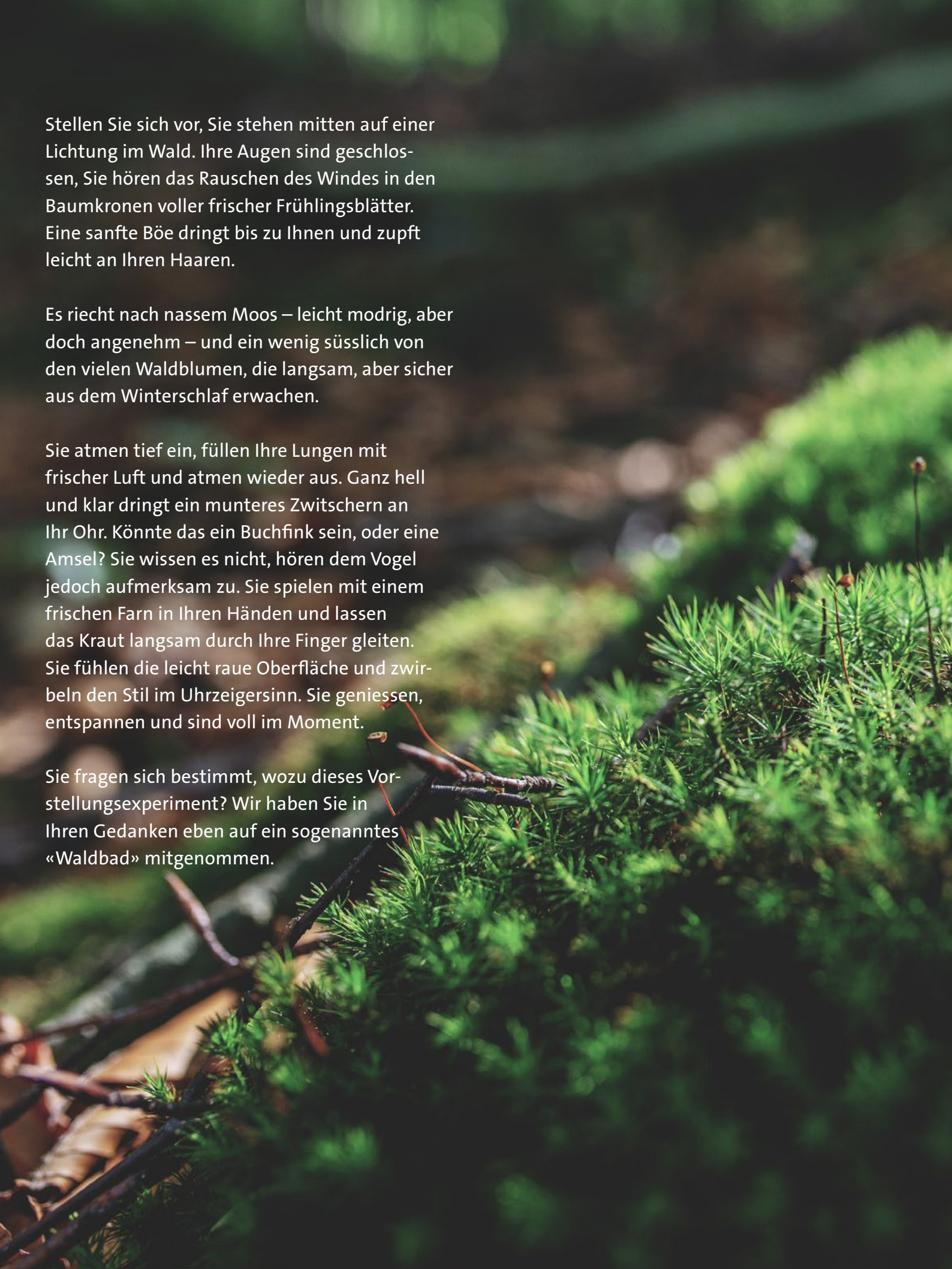


Zu den Personen

Georg Volk arbeitet seit Dezember 2019 als Atmungstherapeut (DGP) bei LUNGE ZÜRICH. Der gebürtige Deutsche erweitert mit seinem Fachwissen das Angebot von LUNGE ZÜRICH in den Bereichen Heimventilation, Trachealkanülen- und Sekretmanagement. In seiner Freizeit treibt Volk gerne Sport und hat eine Ausbildung zum Ayurveda-Massage-Therapeuten.



Jürgen Hetzel ist seit April 2020 Chefarzt der Pneumologie am Kantonsspital Winterthur. Der Familienvater arbeitet zu 80 Prozent im Spital und zu 10 Prozent als Dozent am Universitätsklinikum in Tübingen (DE). Er ist Facharzt Innere Medizin, Pneumologe, Kardiologe, Intensiv- und Schlafmediziner. In seiner Freizeit geht der Schwabe gerne wandern und hört klassische Musik.



Stellen Sie sich vor, Sie stehen mitten auf einer Lichtung im Wald. Ihre Augen sind geschlossen, Sie hören das Rauschen des Windes in den Baumkronen voller frischer Frühlingsblätter. Eine sanfte Böe dringt bis zu Ihnen und zupft leicht an Ihren Haaren.

Es riecht nach nassem Moos – leicht modrig, aber doch angenehm – und ein wenig süsslich von den vielen Waldblumen, die langsam, aber sicher aus dem Winterschlaf erwachen.

Sie atmen tief ein, füllen Ihre Lungen mit frischer Luft und atmen wieder aus. Ganz hell und klar dringt ein munteres Zwitschern an Ihr Ohr. Könnte das ein Buchfink sein, oder eine Amsel? Sie wissen es nicht, hören dem Vogel jedoch aufmerksam zu. Sie spielen mit einem frischen Farn in Ihren Händen und lassen das Kraut langsam durch Ihre Finger gleiten. Sie fühlen die leicht raue Oberfläche und zwirbeln den Stil im Uhrzeigersinn. Sie genießen, entspannen und sind voll im Moment.

Sie fragen sich bestimmt, wozu dieses Vorstellungsexperiment? Wir haben Sie in Ihren Gedanken eben auf ein sogenanntes «Waldbad» mitgenommen.





Shinrin Yoku – Waldbaden

Bei einem Spaziergang, einer Joggingrunde oder bei einer Velotour durch den Wald kann der Mensch sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Die Entspannungsmethode Shinrin Yoku aus Japan – bei uns auch Waldbaden genannt – verspricht jedoch noch mehr: Entschleunigung, Stressabbau und nachhaltige Stärkung des Immun- und Nervensystems. Doch was genau ist Waldbaden? Ein Trend für Esoterikfans und Moosstreichler? Was sagt die Wissenschaft dazu und wie wird Shinrin Yoku praktiziert? Diesen Fragen ist LUNGE ZÜRICH auf den Grund gegangen.

Text: Daria Rimann

Waldbaden hat nichts mit einem wortwörtlichen Bad im Waldsee zu tun. Falls Sie Shinrin Yoku selbst ausprobieren möchten, können Sie die Badehose und die Schwimmflügel getrost zu Hause lassen, Sie werden nicht nass. Waldbaden ist im übertragenen Sinn zu verstehen und bedeutet, dass man bei dieser Entspannungsmethode mit all seinen Sinnen in den Wald und seine Atmosphäre eintaucht und so ein Bad im Wald nimmt. Reto Frank – Psychologe FSP und zertifizierter Coach für Waldbaden – definiert das Ziel von Shinrin Yoku folgendermassen: «Beim Waldbaden ist das Ankommen im Wald und das Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen das Ziel. Das geschieht in Ruhe und ohne Stress. Waldbadende konzentrieren sich dabei auf die eigenen Sinesindrücke und versuchen, an nichts zu denken, was einen im Alltag beschäftigt oder belastet.»

Im Unterschied zu einem Spaziergang oder einer anderen sportlichen Aktivität im Wald ist der Waldbadende um ein Vielfaches langsamer unterwegs. Er schlendert

dabei durch die Natur und macht regelmässig Pausen, erklärt Frank weiter, denn nur so können kleine Details am Waldboden oder an den Bäumen wahrgenommen werden.

Stärkung der natürlichen Abwehrfunktionen

Shinrin Yoku kommt ursprünglich aus Japan und wird seit den 80er-Jahren praktiziert. Die Japaner konnten bereits vor 60 Jahren zum ersten Mal wissenschaftlich belegen, dass der Waldaufenthalt eine heilende Wirkung auf den Menschen hat.

Bäume und Pflanzen setzen beim Stoffwechsel sogenannte Terpene – ätherische Öle – frei. Bei einem Waldaufenthalt atmen wir diese Terpene ein und tun uns so etwas Gutes. Seit 2005 erforscht der bekannteste Waldmediziner Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo mit seinem Team eben diese Wirkung. Gemäss seinen Studien stimulieren die eingeatmeten Terpene Immun- und Killerzellen und stärken so die natürlichen

Abwehrfunktionen des Menschen. Qing Li's Forschung geht sogar so weit, zu sagen, dass diese stimulierten körpereigenen Killerzellen die Bildung von Krebszellen reduzieren können. Diesen positiven Effekt konnte er über eine Woche nach einem zweistündigen Waldbad bei den Probanden immer noch nachweisen. Regelmässiges Waldbaden hat somit einen langfristig positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Waldbaden bedeutet auch Stressabbau

Nicht nur die ausgestossenen Terpene im Wald sind gesund für den menschlichen Organismus. Durch die starke Fokussierung auf eine gezielte Funktion unseres Körpers wie beispielsweise den Geruchs- oder Tastsinn, atmen wir langsamer, die Herzfrequenz nimmt ab und der Blutdruck sinkt. Bei regelmässigem Waldbaden kann Bluthochdruck langfristig gesenkt werden. Zusätzlich wird durch die Entschleunigung und Verlangsamung des Alltags beim Waldbaden das Stresshormon Cortisol abgebaut. Cortisol hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem, hemmt die Immunzellen somit in deren Arbeit. Wird nun der Cortisolspiegel abgebaut, werden die Immunzellen nicht mehr gehemmt. Eine langfristige Senkung des Stresslevels kann sogar Burnouts oder depressive Empfindungen reduzieren.

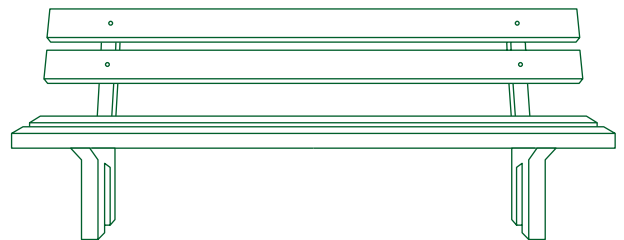
Waldbaden in der Praxis

In unserem Alltag blenden wir oft einen Grossteil unserer Sinneswahrnehmungen aus. Dies, da die unendlich vielen Informationen, die ständig auf uns einströmen, zu einer Reizüberflutung führen würden. Im Gegensatz zum Alltag soll beim Waldbaden der Fokus explizit auf die Sinne gelegt werden. Damit Shinrin Yoku in der Praxis auch funktioniert, braucht es ein wenig Übung. Der Waldbaden-Coach Frank rät Anfängern, sich genügend Zeit einzuplanen: «Für den Anfang sind zwei Stunden Waldaufenthalt optimal, wobei der Effekt stärker wird, je länger der Aufenthalt dauert. Schalten Sie zudem unbedingt das Handy als potentielle Ablenkungsquelle aus.» Um auch ohne Begleitung eines Coaches eine tiefe Entspannung beim Waldbaden zu erreichen, hat LUNGE ZÜRICH Ihnen weitere Tipps und Tricks aufgelistet:

Tipps

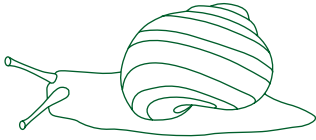
Tipps 1: Die Waldgarderobe

Der erste Tipp startet, noch bevor Sie in den Wald eintauchen. Um sich möglichst intensiv der Entspannungsmethode hingeben zu können, muss der Kopf frei von belastenden Sorgen und Ängsten sein. Dazu stellen Sie sich beim Eintreten in den Wald vor einen Baum, visualisieren alles Belastende, das Sie im Moment beschäftigt, und hängen es dann im übertragenen Sinn an diesen Baum. So geben Sie Ihre Probleme und Ängste an der Waldgarderobe bewusst ab und sind dann bereit, Ihre Sinne für den Wald zu öffnen.



Tipps 2: Ein Sinn nach dem anderen

Stellen Sie sich im Wald an einen angenehmen Platz wie beispielsweise eine Lichtung, oder setzen Sie sich auf eine Bank und schliessen Sie die Augen. Versuchen Sie nun, wie im Intro beschrieben, jeden Sinn – einen nach dem anderen – zu aktivieren. Was hören und riechen Sie? Tasten Sie mit geschlossenen Augen Ihre Umgebung ab. Berühren Sie dabei eine Pflanze, Moos oder einen Baum? Zum Schluss reaktivieren Sie den Sehsinn und schauen sich intensiv um. Saugen Sie die Eindrücke in sich auf.

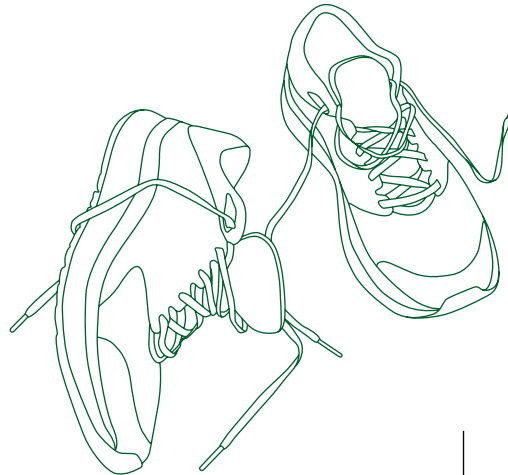
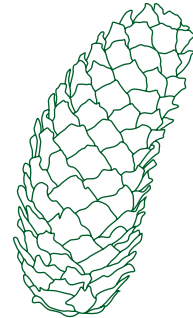


Tipp 3: Ungewohntes Tempo

Für ein erfolgreiches Waldbad reicht ein munterer Spaziergang durch den Wald nicht. Um richtig entschleunigen zu können, versuchen Sie zehnmal langsamer zu laufen, als wenn Sie sich sonst im Wald aufhalten. Schlendern oder schleichen Sie so langsam als irgendwie möglich – als würden Sie sich in Zeitlupe bewegen – und zögern Sie das Weiterkommen so fest wie möglich hinaus. Nur so können Sie sich auch im Fortbewegen intensiv weiter auf Ihre Sinne konzentrieren. Die goldene Regel dabei ist: Bemerkten Sie alles, was sich um Sie herum befindet und bewegt: moosüberwachsene Baumstrünke, kleine Taupfropfen auf den ersten Frühlingsblumen, Ameisen und Käfer, die über einen Waldweg krabbeln.

Tipp 4: Schuhe aus

Für ein noch stärkeres Tastsinn-Erlebnis ziehen Sie an einem schönen Tag die Schuhe aus und laufen Sie langsam und vorsichtig über Moos, Tannzapfen und über Tannen- oder Fichtennadeln. Wie fühlt sich der Waldboden an? Ist er trocken oder feucht, warm oder kalt? Versuchen Sie mit jedem einzelnen Zeh und auch mit den Fersen den Waldboden bewusst wahrzunehmen. Achtung: Suchen Sie sich nach dem Barfuss-Erlebnis unbedingt nach Zecken ab.



Gemeinsam erleben

Haben Sie Lust, das Waldbaden auszuprobieren, wollen dies aber nicht allein versuchen? LUNGE ZÜRICH bietet in Zusammenarbeit mit Reto Frank 2021 drei Nachmittage zum Thema Waldbaden an. Erleben Sie in einer Gruppe von maximal 10 Personen ein Waldbad im Wildnispark Zürich Sihlwald, der grünen Lunge des Kantons Zürich. Sie dürfen sich auf Entspannung, Entschleunigung und einen achtsamen Aufenthalt in der Natur freuen. Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie im beiliegenden Kursprogramm oder auf der Internetseite von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/kurse



Zur Person

Reto Frank hat Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie und im Nebenfach Betriebswirtschaftslehre studiert und trägt den Fachtitel Psychologe FSP. Zudem hat er sich als Sportpsychologe DAS weiterbilden lassen. 2018 absolvierte der heute 36-Jährige die Ausbildung zum zertifizierten Waldbaden-Coach und bietet nun bereits seit drei Jahren Kurse im Waldbaden an.

«Die Zeit mit sich ist unbezahlbar»

Die Achtsamkeitstrainerin Helen Eriksen erklärt im Interview, was unter dem Begriff Achtsamkeit zu verstehen ist, wie man lernen kann, mit Ängsten und Stress umzugehen, und gibt gleich erste Übungen mit auf den Weg.

Text: Natascha Hagger

Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen im Buddhismus. In den 1970er-Jahren begann der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit aus dem wissenschaftlichen Blickwinkel zu erforschen und gründete die Stressreduktionsklinik an der medizinischen Fakultät an der Universität in Massachusetts, USA. Dort baute er das heute international bekannte und angesehene «Mindfulness-Based Stress Reduction»-Programm (MBSR) auf. Achtsamkeit ist heutzutage eines der meist erforschten Felder der Welt.

Frau Eriksen, was heisst das genau, «achtsam» sein?

Dazu zitiere ich die dänische Psychiaterin Lone Fjordback: «Achtsamkeit bedeutet: Jetzt in diesem Augenblick auf eine sich selbst gegenüber liebevolle und freundliche Weise aufmerksam und präsent zu sein.» Ich mag, dass sie «liebvoll und freundlich» sagt, dies ist in der Achtsamkeitspraxis essenziell. Eine Übung kann zum Beispiel sein, die Aufmerksamkeit für einige Minuten voll und ganz auf die eigene Atmung zu

richten. Dabei schweife ich nach einer Weile ab, auch nach 30 Jahren noch. Das ist ganz normal. Wenn ich abschweife, könnte ich zu mir selbst sagen: «Warum hast du es auch nach 30 Jahren immer noch nicht gelernt!» oder ich sage mir liebevoll und freundlich: «Ich bin abgeschweift.» Akzeptierend und urteilsfrei kehre ich zu meiner Atmung zurück und richte meine volle Aufmerksamkeit wieder darauf. So kann ein grober Ablauf einer Achtsamkeitsübung aussehen.

Wie können sich Achtsamkeitsübungen positiv auf unser Leben auswirken?

Es gibt unzählig viele Vorteile für Körper und Geist. Um nur ein paar herauszupicken: Blutdruckregulation, Linderung von chronischen Schmerzen, Verbesserung der psychischen Gesundheit, weniger innere Unruhe sowie generell mehr Energie, klarere Gedanken sowie höhere Stressresistenz.

Für wen sind Achtsamkeitsübungen geeignet?

Ich beschäftige mich seit über 30 Jahren mit Menschen. Menschen aus den unterschiedlichsten Schichten, verschiedensten Kulturen und aus allen Teilen der Welt. Über die Jahre habe ich erkannt, dass wir alle vor den gleichen Herausforderungen stehen. Jede und jeder kann sich in Achtsamkeit üben, unabhängig von Geschlecht, Religion, Gesellschaftsschicht. Und was ich besonders betonen möchte: unabhängig vom Alter. Bereits bei scheinbar simplen und kurzen Übungen können die Wirkungen enorm sein.

Wenn ich zusammenfassen darf, Achtsamkeit ist für jede Person geeignet. Ist Achtsamkeit dann auch ein Allheilmittel für jeden Zweck?

Bestimmt nicht für jeden Zweck. Jedoch schafft die Achtsamkeit bei vielen Lebenslagen Abhilfe, vor allem wenn etwas psychosomatischer Natur ist. Das heisst: Überall dort, wo die Psyche und der Körper in Wechselwirkung stehen. Wenn es der seelischen Gesundheit schlecht geht, schlägt dies oft auch auf den Körper und umgekehrt. Die

Achtsamkeitsübungen wirken sich direkt auf das zentrale Nervensystem (ZNS) aus. Das ZNS besteht aus zwei Nervensystemen: einem entspannenden und einem leistungsfördernden. Wenn man zum Beispiel achtsam atmet, stimuliert man das entspannende System. Viele Menschen befinden sich heute aufgrund von Ängsten und Stress in einer ständigen inneren Unruhe. Dann ist das leistungsfördernde Nervensystem stärker aktiv. Unsere Steinzeitvorfahren standen vor einem lebendigen Säbelzahntiger. Sie sahen eine physische und reale Lebensbedrohung vor sich. Heutzutage malen wir uns auch oft die Bedrohung im Kopf aus, ohne dass sie tatsächlich eintritt. Das kann die Angst vor einer Erkrankung sein, dass man ein Familienmitglied verliert oder auch Prüfungsangst. Unsere Psyche kann aber nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Das heisst, wir schütten die gleichen Hormone aus, wie in einer echten Gefahrensituation – und dies oftmals konstant. Das belastet und erschöpft Körper und Geist auf Dauer zusehends.

Was mache ich am besten, wenn ich grosse Angst empfinde?

Gemäss der Forschung treten Ängste dank Achtsamkeitsübungen weniger ausgeprägt auf oder verschwinden nach einer Weile ganz. Dies aufgrund einer veränderten mentalen Herangehensweise. Anstatt dagegen anzukämpfen, erkennt man ihre Existenz an. Ich nenne es auch: «Mit der Angst sitzen.» Ich atme bewusst, langsam und tief ein, während ich meine Aufmerksamkeit auf die Atmung richte und die Angstgefühle beobachte. Beim Ausatmen lasse ich die Angst los. Dadurch beruhigt sich das zentrale Nervensystem langsam.

Erste Achtsamkeitsübung

Langsam tief einatmen. Ausatmen. Dreimal wiederholen. Versuchen, sich auf die Atmung zu konzentrieren. Folgen Sie der Atmung von den Nasenflügeln bis in den Bauchbereich. Beobachten Sie, wie sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Sie können dazu auch die Augen schliessen.

Was löst die obige Übung aus?

Sie haben gerade ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Atmung und das Hier und Jetzt gerichtet, dabei stimulieren Sie ihr entspannendes Nervensystem. Das Schöne an Achtsamkeitsübungen ist, dass man sie beinahe überall ausüben kann – im Bus, in einer Besprechung, während einer Prüfung oder zwischen zwei Fragen eines Interviewtextes.

Sie litten von Kindesbeinen an bis ins junge Erwachsenenalter an Asthma. Wie gehen Sie heute mit einem Asthmaanfall um?

Ich habe allergisches Asthma, das vor allem durch Kuhmilchprodukte und Hausstaubmilben ausgelöst wird. Ich weiss nicht, wie ich mit meinem allergischen Asthma weitergelebt hätte, wäre ich nicht auf Achtsamkeit gestossen. Bei einem Asthmaanfall bekam ich besonders in jüngeren Jahren durch die Atemnot extreme Angst. Und oft hatte ich den Asthmaspray nicht sofort griffbereit. Dank den Achtsamkeits- und Atemübungen in Verbindung mit dem Verzicht auf Kuhmilchprodukte bekomme

ich heutzutage nur noch selten Asthmaanfälle. Und wenn doch, sind sie meist durch die Psyche ausgelöst. Dann frage ich mich: Warum kriege ich gerade keine Luft? Vor was habe ich gerade Angst? Ist es eine reale Angst? Gleichzeitig versuche ich, so tief wie möglich ein- und auszuatmen – auch wenn es manchmal unmöglich erscheint. Natürlich ersetzen Achtsamkeitsübungen nicht in allen Fällen die medizinische Therapie. Ich sehe es hier eher als Ergänzung.

Wie beginne ich mit Achtsamkeit?

Achtsamkeit klingt vielleicht nach einem grossen Wort. Jedoch kann man ganz klein anfangen. Ich nenne es: «Im Stuhl ankommen.» Setzen Sie sich auf einen Stuhl und werden Sie sich Ihrem Körper bewusst. Nehmen Sie bewusst wahr, wo Ihr Körper mit dem Stuhl in Kontakt kommt, und spüren Sie, wie Ihre Füsse den Boden berühren. Dann beginnen Sie, auch die Atmung bewusst wahrzunehmen. Bemerken Sie, wie sich Bauch und Brustkorb bei der Einatmung heben und beim Ausatmen wieder senken. Wiederholen Sie dies ein paar Mal und beobachten Sie, wie Sie sich danach fühlen. Bereits bei solchen kurzen Achtsamkeitsübungen zeigen sich grosse Effekte.

Wie oft soll man diese üben?

Idealerweise jeden Tag für 20 bis 30 Minuten für mindestens einen Monat. Dann wird daraus eine Gewohnheit.

Sie erwähnten vorher, es sei normal, während Achtsamkeitsübungen abzuschweifen. Aber wie schafft man es, weniger oft abzuschweifen?

Aristoteles sagte: «Wir sind, was wir wiederholt tun.» Dies gilt auch für das bewusste Refokussieren auf die

Atmung. Je öfter wir bemerken, dass wir abschweifen oder in Gedanken festsitzen, und uns wieder davon lösen, desto stärker werden die neuralen Bahnen im Gehirn. Man kann sich das vorstellen, wie wenn aus einem holprigen Feldweg mit der Zeit eine Autobahn wird. Auf der Autobahn kommt man schneller ans Ziel – ergo man erkennt schneller, dass man abgeschweift ist. Irgendwann automatisiert sich dieser Vorgang und es wird eine Gewohnheit daraus.

Die aktuelle Situation mit dem Coronavirus kostet einige enorm Energie. Viele verlieren sich in Gedanken, empfinden Ängste oder Stress. Was sind die grössten Stressfallen?

Wir Menschen stehen unter ständigem Stress, etwas zu verpassen. Seit der Digitalisierung, die mit dem Coronavirus nochmals schneller voranging, verschlimmert sich dieses Gefühl bei vielen zusehends. In meiner Praxis sehe ich seit vielen Jahren, wie dramatisch sich

die psychische Gesundheit von Kindern bis hin zu Erwachsenen aufgrund des überdosierten Gebrauchs von elektronischen Geräten wie dem Mobiltelefon verschlechtert. Das Stresslevel nimmt durch die Angst, etwas zu verpassen, rasant zu. Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen nehmen ab. Die Schlafqualität sinkt. Dies wird alles durch die tiefsitzende Angst, nicht dazuzugehören, ausgelöst. Leider sind sich viele der Gefahr nicht bewusst, weil es schon zu «normal» geworden ist, ständig online zu sein.

Kann man damit umgehen?

Nein. Wir glauben, damit umgehen zu können. Unser Stressniveau nimmt jedoch stetig zu. Wir spüren es nur nicht, da das ausgeschüttete Belohnungshormon Dopamin, wenn wir die reingekommene Nachricht lesen, es überdeckt.

Empfehlen Sie einen Digital Detox (digitale Abstinenz)?

Ich empfehle einen Selbstversuch: Legen Sie ab 18.00 Uhr Ihr Mobiltelefon oder Tablet weg. Und führen Sie ein Logbuch über Ihren Gefühlszustand, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten währenddessen. So werden Sie sich bewusst, wie oft Sie automatisch zum Mobiltelefon greifen oder kurz etwas auf dem Tablet googeln würden. Sie bemerken auch, wie abhängig Sie vielleicht von den Geräten sind.

Verlernen wir, oder haben wir bereits verlernt, einfach mal nur zu sein?

Wir haben es unglücklicherweise verlernt. Wir verlernen das Sein, da wir gedanklich immer in der Vergangenheit oder Zukunft leben. Wir werden mit der Fähigkeit, im Moment zu leben, ge-

boren. Kleinkinder sind unglaublich präsent. Bei Tieren kann man es auch gut beobachten.

Warum verlernen wir die «Fähigkeit zu sein» bereits im Vorschulalter?

Unsere westliche Gesellschaft strebt ständig nach Wachstum und Fortschritt. Es muss alles höher, schneller, besser und mehr sein. Und genau dieser Glaubenssatz ist es auch, der viele Personen unter Druck setzt und der schlussendlich zu einem anhaltenden Stressgefühl führt. Wir haben Angst, nicht gut genug zu sein. An dieser Stelle bringe ich immer gerne ein Zitat des Begründers der modernen Achtsamkeitslehre Jon Kabat-Zinn. Sinn gemäss aus dem Englischen übersetzt heisst es: «Solange du atmest, gibt es mehr Richtiges als Falsches bei dir.» Dieser Satz löst bei vielen grosse Erleichterung aus. Und die gute Nachricht ist: Wir können das Sein wieder lernen – unter anderem durch Achtsamkeit.

Dann sind alle bewertenden oder sogar verurteilenden Gedanken unnötige Aufmerksamkeitsfresser?

Genau. Durch die Achtsamkeitsübungen und das Beobachten der Gedanken werden wir uns bewusst, was wir tagsüber so denken. Dann hat man die Chance, die bewertenden Gedanken, die nebenbei auch enorme Energiefresser sind, loszulassen. Man gibt sich selber die Möglichkeit, bewusst zu wählen, welche Gedanken man denken will. Nach einer gewissen Zeit und mit etwas Übung fällt einem auf, dass die konstruktiven Gedanken in der Mehrzahl sind. So bleibt einem mehr Energie für die Dinge im Leben, die einem wirklich wichtig sind.

Zweite Achtsamkeitsübung

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang für einige Minuten. Beobachten Sie dabei bewusst, ob sie abschweifen. Wenn Sie abschweifen, beobachten Sie den Gedanken. Versuchen Sie, den Fokus ohne zu urteilen wieder auf die Atmung zu lenken.



Zur Person

Helen Eriksen ist Autorin, Referentin, Business- und Führungs-Coach und hält einen Masterabschluss in Psychologie. Die Dänin ist Gründerin des international tätigen «The Eriksen Institute», durch das sie seit über 25 Jahren Privatpersonen und Unternehmen zu Themen wie Veränderung, Weiterentwicklung, Wohlbefinden und Resilienz sowie Stressreduktion und Stressprävention berät und begleitet. Eriksen bietet ein Well-Being- und Resilienz-Coach-Training in Nordeuropa und in der Schweiz an.

Als Achtsamkeitstrainerin sieht es Eriksen als ihre Herzensangelegenheit, ihr über Jahrzehnte angesammeltes Wissen aus östlichen sowie westlichen Weisheiten und der Forschung zu teilen. Dazu hat sie unter anderem beim Mitbegründer der modernen und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Achtsamkeitslehre, Jon Kabat-Zinn, in den USA studiert.

Zudem hat Eriksen Wirtschaft studiert und ist in der ganzheitlichen Gesundheitswissenschaft – der funktionellen Medizin – ausgebildet. Nebenbei ist sie passionierte Yoga-Lehrerin.

Um Beobachterin und Beobachter der eigenen Gedanken zu werden, muss man sich Zeit für sich nehmen. Vielen fällt es schwer, sich einige Minuten für sich einzuplanen. Was empfehlen Sie?

Ich empfehle, die Zeit für sich in der Agenda einzutragen, mit derselben Wichtigkeit wie bei einem Arzttermin. Und der Termin darf auch nicht kurzfristig abgesagt oder verschoben werden. Die Zeit mit sich ist unbezahlbar. Und das heisst nicht, dass man sich in dieser Zeit mit allem Möglichen ablenkt. Sondern vielleicht einfach mal einen Kaffee trinkt und bewusst versucht, die unterschiedlichen Aromen herauszuschmecken. Sich regelmässig einige Minuten für sich einzuplanen, hat auch viel mit Selbstverantwortung zu tun. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Wohlergehen!

Grundprinzipien der Achtsamkeit:

- Nicht urteilen oder bewerten
- Geduldig sein, Geduld haben
- Offen und neugierig sein, den Geist des Anfängers bewahren
- Vertrauen
- Nichts erzwingen, nicht nach etwas streben (weniger leisten – mehr sein)
- Akzeptieren (die Dinge so nehmen, wie sie sind – «was soll's»)
- Eine Entscheidung fällen und Selbstdisziplin haben
- Loslassen
(Kabat-Zinn, 1992)

Dritte Achtsamkeitsübung

Einatmen, gleichzeitig beide Schultern nach oben ziehen. Und dann, wie ein schnelles Seufzen, ausatmen und gleichzeitig die Schultern fallen lassen.



Zusammen schaffen wir es hoch hinaus!

Spannende Forschungsfragen kombiniert mit alpiner Umgebung faszinieren ihn bis heute: Der Pneumologe Professor Dr. med. Konrad Bloch forscht am liebsten in der Höhe. Mit welchen Fragen und welchem Material er auf Forschungsreisen geht und was er neben Erkenntnissen sonst noch alles mitnimmt, hat er im Gespräch mit LUNGE ZÜRICH erzählt.

Text: Junia Landtwing

In den Bergen wird die Luft mit zunehmender Höhe dünner. Der Sauerstoffdruck sinkt in der Atmosphäre, was sich folglich auch auf den Sauerstoffgehalt des Blutes auswirkt und bereits bestehenden Sauerstoffmangel verstärken kann. Risiken und unangenehme Empfindungen einer Höhenkrankheit wie Schwindel und Übelkeit treten daher bei vielen Menschen mit Lungenerkrankungen bereits in moderater Höhe auf. Ein genauer Grenzwert, ab welcher Höhe die Symptome bei Patientinnen und Patienten eintreten, kann nicht definiert werden. Er hängt unter anderem vom Schweregrad der Krankheit ab und ist somit sehr individuell. Deshalb sind Fragen wie: «Kann ich mit COPD in den Walliser Bergen wandern?» oder «Ist es sinnvoll, im Engadin Ferien zu machen, wenn ich Schlafapnoe habe?» für Betroffene allgegenwärtig.

Schon vor rund dreissig Jahren hat Prof. Dr. med. Konrad Bloch erkannt, dass es für lungenkranke Menschen wenige Erkenntnisse auf diesem Forschungsgebiet gibt. Das Interesse für Physik und Technik und die Tätigkeit mit Menschen haben ihn in jungen Jahren zum Medizinstudium bewogen und schlussendlich in die Pneumologie geführt. Berufskollegen haben ihn, der von Kindsbeinen an gerne in den Bergen skifahren oder wandern ging, dann 2001 erstmals zu einem Forschungsprojekt in der Höhe eingeladen. Seither verbinden sich seine beiden Leidenschaften: Die Natur, frische Luft und Sonne sowie die menschlichen und technischen Aspekte der Medizin.

Forschergepäck wiegt 1,5 Tonnen

Für seine Forschungstätigkeiten ist Bloch immer wieder nach Zentralasien gereist. Die benötigte Infrastruktur für Studien in Kirgistan auf 3100 Meter über Meer hat sein Team aus Zürich jeweils selbst mitgenommen. Dazu gehörte Material für medizinische Untersuchungen wie Lungenfunktionstests oder grössere Dinge wie Blutgasmaschinen, etc. Rund 1,5 Tonnen Material musste jeweils nach Kirgistan geflogen und zur Forschungsstelle weitertransportiert werden.

Während einer Forschungsexpedition im Jahr 2005 in China bestieg der Forscher den Muztagh Ata, den «Vater der Eisberge». In einer kontrollierten Studie untersuchte das Team über mehrere Wochen die Anpassung von 34 gesunden Schweizer Bergsteigerinnen und Bergsteigern an die grosse Höhe, wobei die eine Hälfte der Gruppe schneller zum Gipfel des 7546 Meter hohen Berges aufgestiegen ist als die andere. Die Auswertung der gesammelten Daten der Expedition hat gezeigt, dass es bei einem vier Tage langsameren Aufstieg fast zehnmal wahrscheinlicher ist, den Gipfel ohne Höhenkrankheit zu erreichen.

Neben Bloch haben auf dieser Expedition weitere Forschende Messungen durchgeführt, um an Lungenödemen (Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge), Schlaf und Kondition zu forschen. Lungenfacharzt und Präsident von LUNGE ZÜRICH Dr. med. Alexander Turk war bei dieser Forschungsreise ebenfalls mit von der Partie. Das Material für die rund 100 Zelte im Basislager auf



Während des Aufstiegs auf den Muztagh Ata wurden verschiedene physiologische Messungen durchgeführt, wie beispielsweise Fahrrad-Ergometrietests in einem Zelt auf 5 500 Metern über Meer.

4 497 Meter über Meer wurde mit Kamelen transportiert. Eindrückliche Bilder dieser Expedition im Pamir-Gebirge hängen in Blochs Büro am Zürcher Universitätsspital. Erzählt er davon, leuchten seine Augen.

Ein unvergessliches Erlebnis als Entschädigung

Ebenso eindrücklich empfindet der 65-Jährige die Forschung in den heimischen Schweizer Bergen. Meist residieren die Teilnehmenden als eine Art Reisegruppe zusammen mit den Forschenden in einem Hotel, einer Bergstation oder einer Hütte. Als einen der schönsten Augenblicke bezeichnet Bloch den Moment, wenn Patientinnen und Patienten mit COPD oder Schlafapnoe während einer Studie realisieren, dass sie ohne Angst in die Höhe gehen können. Diese Momente sind für ihn Ansporn und Genugtuung. Finanziell bekommen die Probanden keine Entschädigung für die Studienteilnahme, der Gegenwert ist ein unbezahlbares und eindrückliches Erlebnis. «Die Freude an der Teilnahme ist meist so gross, dass sich Patientinnen und Patienten immer wieder melden», freut sich der Lungenfacharzt.

Erkenntnisse dank Blochs Forschergeist

In den vergangenen drei Jahrzehnten hat der Spezialist unzählige Studien über Lungenerkrankungen erstmals in dünner Höhenluft durchgeführt und die Ergebnisse in weltweit zugänglichen Publikationen veröffentlicht. Dank der Forschung von Bloch

haben wir heute eine klare Vorstellung zur Sauerstoffgabe, Wirkung von Medikamenten, den Therapiemöglichkeiten und der Schlafqualität bei COPD oder Schlafapnoe in der Höhe. LUNGE ZÜRICH unterstützt die Forschung von Konrad Bloch seit über 10 Jahren. Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen in die tägliche Beratung und Betreuung bei LUNGE ZÜRICH ein, mit dem Ziel: Zusammen schaffen wir es hoch hinaus!

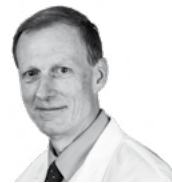
Höhenforschung geht nach der Pensionierung weiter

Ende Januar 2021 wurde Professor Bloch am Universitätsspital in Zürich pensioniert. Nach dem durchgetakteten Spitalalltag freut er sich, seine Zeit jetzt frei einteilen zu können.

Kaum erstaunlich: Der Höhenforschung bleibt er auch im Ruhestand erhalten. Er will weitere Studien durchführen und erforschen, wie Risiken und Beschwerden von Lungenkranken bei Aufenthalt in der Höhe früher zu erkennen sind oder vorbeugend behandelt werden können. Aktuell erforscht er mit seinem Team in Kirgistan, wie lungenkranke Patientinnen und Patienten Warnsignale in der Höhe mittels Checkliste und Puls-oximeter selbst wahrnehmen und einschätzen können.

LUNGE ZÜRICH unterstützt die Forschung

LUNGE ZÜRICH fördert und unterstützt jährlich zwischen sechs und zehn Forschungsprojekte, die sich auf Erkrankungen, Therapien und Präventionen verschiedener Lungenerkrankungen fokussieren. 2020 mit einem Betrag von insgesamt CHF 670 106. Spezielles Augenmerk legt LUNGE ZÜRICH bei der Auswahl der Projekte auf einen konkreten Bezug zum Kanton Zürich und dass die Erkenntnisse einen möglichst direkten Gewinn für lungenkranke Menschen bedeuten. Weitere Informationen zu den verschiedenen Forschungsprojekten finden Sie unter: www.lunge-zuerich.ch/forschung



Zur Person

Professor Dr. med. Konrad Bloch wurde 1955 geboren. Der Schaffhauser studierte in Freiburg und Bern Medizin und war mehr als 20 Jahre lang stellvertretender Klinikdirektor für Pneumologie und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin und Langzeit-Beatmung am Universitätsspital Zürich. Wenn er sich nicht gerade einem Forschungsprojekt in der Höhe widmet, genießt er die Zeit mit seiner Familie und in der Natur.



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.

ResMed.ch



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: _____

Zuverlässiger Schutz durch die COVID-19-Impfung

Am 4. Januar 2021 wurde in Zürich mit der COVID-19-Impfung begonnen. Prof. Dr. med. Jan Fehr, Leiter Departement Public und Global Health und Corona-Zentrum der Universität Zürich, beantwortet im Interview Fragen zur COVID-19-Impfung und erklärt, wieso sich insbesondere Risikopersonen impfen lassen sollten.

Text: Tanja Sele

Professor Fehr, Sie leiten das Corona-Zentrum der Universität Zürich. Was sind die primären Aufgaben dieses Zentrums?

Das Corona-Zentrum nimmt zwei Hauptaufgaben wahr: Wir sind zum einen ein Corona-Testzentrum und zum anderen das Referenz-Impfzentrum des Kantons Zürich für die COVID-19-Impfung. Das Testzentrum wurde am 30. März 2020 eröffnet und bis heute wurden über 25 000 Personen auf das Coronavirus getestet. Zudem vereint es Klinik und Lehre mit der Forschung und treibt Studien wie «Corona Immunitas» voran.

Am 4. Januar 2021 folgte die Eröffnung des Referenz-Impfzentrums des Kantons Zürich. Im Referenz-Impfzentrum erarbeiten wir Grundlagen und Leitlinien für andere Impfzentren, Arztpraxen, Heime etc. Diese Institutionen können sich daran orientieren, wie sie bei der COVID-19-Impfung vorgehen sollen. Diese Leitlinien sind umfangreich und beinhalten den gesamten Weg der Impfung,

der lange vor Ankunft des Patienten bei uns beginnt. Sämtliche Prozesse und Anleitungen, wie die Impfungen aufgezogen und gelagert werden müssen, oder der Umgang mit allergischen Reaktionen, sind darin enthalten.

Wieso sollen sich insbesondere Risikopersonen wie COPD-Patienten gegen das Coronavirus impfen lassen?

Das Impfziel in der Schweiz ist klar: Schwere COVID-19-Krankheitsverläufe, bis hin zum Todesfall, sollen vermieden werden. Die gute Nachricht: Bei mittlerweile vielen Millionen Dosen an verabreichten Impfungen sehen wir, dass sich die guten Studienergebnisse auch im Alltag mit einem sehr hohen Impfschutz bewahrheiten. Insgesamt gehen wir strategisch vor, damit die Personen geschützt werden, die es am meisten brauchen. Dabei stellt sich die Frage, welche Personen zu einem schwerwiegenden Verlauf neigen. Bisherige Erkenntnisse haben gezeigt, dass das Alter sowie gewisse Hochrisiko-Vorerkrankungen die Gefahr eines

solchen Verlaufs erhöhen. Aus diesen Erkenntnissen hat sich die Impfstrategie mit den verschiedenen Abstufungen ergeben. COPD-Patienten gehören ab Stadium GOLD II in die erste Gruppe, die einen Zugang zur Impfung erhalten. Patienten mit einem niedrigeren GOLD-Stadium oder anderen Erkrankungen sollten ihre individuelle Situation mit dem behandelnden Arzt besprechen, um eine Lösung zu finden.

Mit welchen Nebenwirkungen muss gerechnet werden?

Durch eine Impfung wird das Immunsystem «gekitzelt». Mögliche Nebenwirkungen bewegen sich im Rahmen wie bei anderen Impfstoffen, zum Beispiel der jährlichen Influenzaimpfung, die grippeähnliche Symptome hervorbringen kann, bis zu Schüttelfrost oder Fieber. Sind die Nebenwirkungen zu stark, darf in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt auch ein fiebersenkendes Medikament eingenommen werden. Um auf mögliche allergische Reaktionen gleich reagieren zu können, bleiben

geimpfte Personen im Anschluss an die Impfung noch 15 Minuten bei uns in der Kontrolle. Personen, die bekanntermaassen zu Allergien neigen, beobachten wir, nach minutiöser Abklärung mit dem Triagearzt, bis zu 30 Minuten.

Wer sollte sich nicht impfen lassen?

Es gibt eigentlich kaum eine Kontraindikation, die eine COVID-19-Impfung verunmöglicht. Wenn auf Bestandteile der Impfung schwere allergische Reaktionen möglich sind, sollten sich entsprechende Personen vorgängig ans Referenz-Impfzentrum oder direkt an ihren Dermatologen/Allergologen wenden.

Kann sich die Atemnot bei COPD-Patienten durch die Impfung verstärken?

Solche schwerwiegenden Nebenwirkungen sind bis anhin nicht bekannt, ausser bei einer schweren allergischen Reaktion. In sehr seltenen Fällen kann es vorkommen, dass man sich durch die Immunantwort des Körpers insgesamt etwas unwohler fühlt, schneller atmet und dies somit als stärkere Belastung empfunden wird. Nach ein bis zwei Tagen sollte dies wieder normalisiert sein.

Ab wann und wie wirkt die Impfung?

Bei den beiden bisher zugelassenen Impfstoffen handelt es sich um sogenannte mRNA-Impfstoffe. Swissmedic hat unter www.bag-coronavirus.ch gute Erklärungsvideos erarbeitet, die über die genaue Technik informieren. Zwei Wochen nach der ersten Impfdosis kann mit etwa einem fünfzigprozentigen Schutz gerechnet werden. Die volle Wirkung entfaltet sich bei beiden zugelassenen Impfstoffen etwa zwei Wochen nach der zweiten Dosis. Wichtig ist,

dass man beim gleichen Impfstoff bleibt und bei beiden Impfstoffen nach spätestens sechs Wochen die zweite Dosis verabreicht.

Wirkt die Impfung auch gegen die mutierten Coronaviren?

Wir dürfen davon ausgehen, dass auch bei Mutationen nach wie vor ein Schutz vorhanden ist. Erste Daten aus Israel zeigen, dass der Biontech/Pfizer-Impfstoff trotz der dort vorherrschenden britischen Mutation eine hohe Wirksamkeit von 94 Prozent aufweist. Aus derselben Studie lassen sich auch erste hoffnungsvolle Hinweise ableiten, dass die Übertragung deutlich reduziert ist. Die Forschung arbeitet mit Hochdruck weiter daran, Erkenntnisse dazuzugewinnen und Impfstoffe zu entwickeln, welche die Mutationen bereits berücksichtigen. Wie gut die bisher zugelassenen Impfstoffe insbesondere gegen die ansteckenderen Mutationen wie die brasilianische Variante schützen, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht klar.

Können sich geimpfte Personen wieder normal wie vor der Pandemie verhalten?

Noch nicht. Leider wissen wir noch nicht sicher, wie sich die Impfung auf die Übertragung/Transmission auf andere Personen letztendlich auswirkt. Wie ausgeführt bestehen aber erste gut begründete Hoffnungsschimmer, was die Verhinderung von Übertragungen angeht. Im Verlauf der kommenden Wochen werden wir weiter dazulernen. Es ist eine spannende Zeit. Noch nie war die Forschung so rasch, was den Gewinn neuer Erkenntnisse angeht. Aber bis dahin gelten weiterhin die bisherigen Hygiene- und Abstandsregeln des Bundesamts für Gesundheit (BAG).

In gewissen Medien steht geschrieben, dass nach der Impfung auf Alkoholkonsum verzichtet werden soll. Gibt es weitere Einschränkungen, allenfalls auch bei der Medikamenteneinnahme?

Idealerweise wird in den ersten ein bis zwei Tagen nach der Impfung auf Alkohol verzichtet – vor allem wegen möglicherweise gleichzeitig auftretenden Nebenwirkungen. Aber es ist nicht so, dass ein Glas Wein sich negativ auf den Impfschutz auswirkt. Dies im Gegensatz zu starken Immunsuppressiva. Aber: Diese immunsuppressiven Therapien können für eine Impfung im Normalfall auch nicht einfach auf Eis gelegt werden. Eine Impfung empfiehlt sich jedoch gerade in diesen Fällen von Immunsuppression, weil dies ja die Personen sind, die ein hohes Risiko haben, schwer an Corona zu erkranken. Der behandelnde Arzt kann da am besten individuell Auskunft geben.

Die Impfstoffe wurden sehr schnell durch die Behörden zugelassen. Können wir uns auf die Sicherheit und Wirksamkeit verlassen?

Ja. Mit dieser Pandemie haben wir etwas erlebt, dass es so noch nie gegeben hat. Die Regierungen haben sehr viel Geld in die Hände genommen, um die Forschung voranzutreiben. Es wurde viel finanzielles Risiko in Kauf genommen, indem die entsprechenden Entwicklungsphasen rollend finanziert wurden. Die mRNA-Technik ist zudem seit über zehn Jahren gut bekannt. Aber es brauchte die zur Verfügung gestellten Mittel, um den Durchbruch zu schaffen. Schlussendlich haben viele günstige Umstände und die gute Zusammenarbeit verschiedenster Akteure dazu geführt, dass so schnell ein Impfstoff auf den Markt gebracht werden konnte.

Es gibt immer wieder Lieferengpässe der Impfstoffe. Ab wann kann grossflächig geimpft werden?

Die Pandemie hat uns gelehrt, vorsichtig mit Prognosen umzugehen. In guter Hoffnung gehen wir davon aus, dass wir ab Sommer grossflächig impfen können. Unser Ziel ist, dass insbesondere die Risikopatienten so bald wie möglich zwei Impfdosen erhalten haben, sprich, nach Möglichkeit im Frühling.

Was ist Ihre Botschaft an Impfskeptiker?

Diese Frage kann ich nicht pauschal beantworten. Dazu muss ich wissen, wieso jemand dagegen ist, was seine Befürchtungen und Ängste sind, weshalb ihm der Entscheid schwerfällt. Das ist sehr individuell, die Impfung geht sprichwörtlich unter die Haut. Eine COVID-

19-Impfung empfehle ich jeder Person, die die Chance erhält, sich impfen zu lassen. Das Risiko eines schwerwiegenden COVID-19-Verlaufs mit allen Folgen, bis zu den möglichen Langzeitfolgen, ist enorm. Legt man alles in die Waagschale, überwiegt der Nutzen einer Impfung klar ein mögliches Risiko.

An wen sollen sich Impfinteressierte wenden?

Am besten an den behandelnden Arzt, der entweder selbst impfen kann oder eine Anmeldung über das Ärztefon vornehmen kann. Eine Anmeldung zur Impfung kann auch über die Registrierungsplattform der Gesundheitsdirektion gemacht werden. Auch das BAG hat viele Informationen zur COVID-19-Impfung zusammengestellt: www.bag-coronavirus.ch



Zur Person

Jan Fehr ist Professor und Leiter des Departements Public und Global Health am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.



Online

Weitere Informationen sowie Anmelde-möglichkeiten zur COVID-19-Impfung finden Sie unter folgenden Links: www.zh.ch/de/gesundheit/coronavirus/coronavirus-impfung.html, bag-coronavirus.ch/impfung/



Schlaftherapie

Schlafapnoe?

Unsere Gesamtlösung

www.philips.ch/c-e/hs/schlaftherapie.html



DreamStation



DreamStation Go



DreamWear



DreamMapper

Randencarpaccio auf Jungspinat

Bei Carpaccio denken die meisten an hauchdünnes Rindfleisch. LUNGE ZÜRICH definiert den Klassiker unter den italienischen Vorspeisen neu – ganz ohne Fleisch, aber dafür mit Randen, Pinienkernen und Jungspinat.

Text: Nuria Rogger

Menschen mit Lungenkrankheiten sollten auf eine abwechslungsreiche Ernährung aus Eiweiss, Kohlenhydraten und Gemüse oder Salat setzen. Das Randencarpaccio ist eine erfrischende Vorspeise, die den Körper mit einer Extraportion Feta oder Parmesan zusätzlich mit wichtigem Eiweiss versorgt. Die im Rezept enthaltenen Pinienkerne und Randen liefern wichtige Schutzstoffe für die körpereigenen Zellen. Es überzeugt also nicht nur optisch und geschmacklich, sondern enthält auch wichtige Nährstoffe und ist daher die perfekte Vorspeise für jene, die etwas Neues ausprobieren möchten.



Vor- und Zubereitung

ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 70 g Jungspinat
- 500 g Randen, gekocht, in hauchdünne Scheiben gehobelt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 8 Zweiglein Thymian
- 40 g Pinienkerne, geröstet

Sauce

- 2 EL Essig (weisser Balsamico)
- ½ Zitrone, Saft
- 1 TL Meerrettich
- 1 TL Honig
- 1 TL Dill, getrocknet
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Garnitur

- Randen- oder rote Rettichsprossen

Zubereitung

- Spinat jeweils in der Mitte auf vier Tellern anrichten, Randenscheiben kreisförmig um den Spinat verteilen. Zwiebelringe, Thymian und Pinienkerne darüber streuen. Für die Sauce die restlichen Zutaten mischen und über das Randencarpaccio und den Spinat träufeln.

Hinweise

Für eine vollständige leichte Mahlzeit Carpaccio mit Feta oder Parmesan ergänzen.

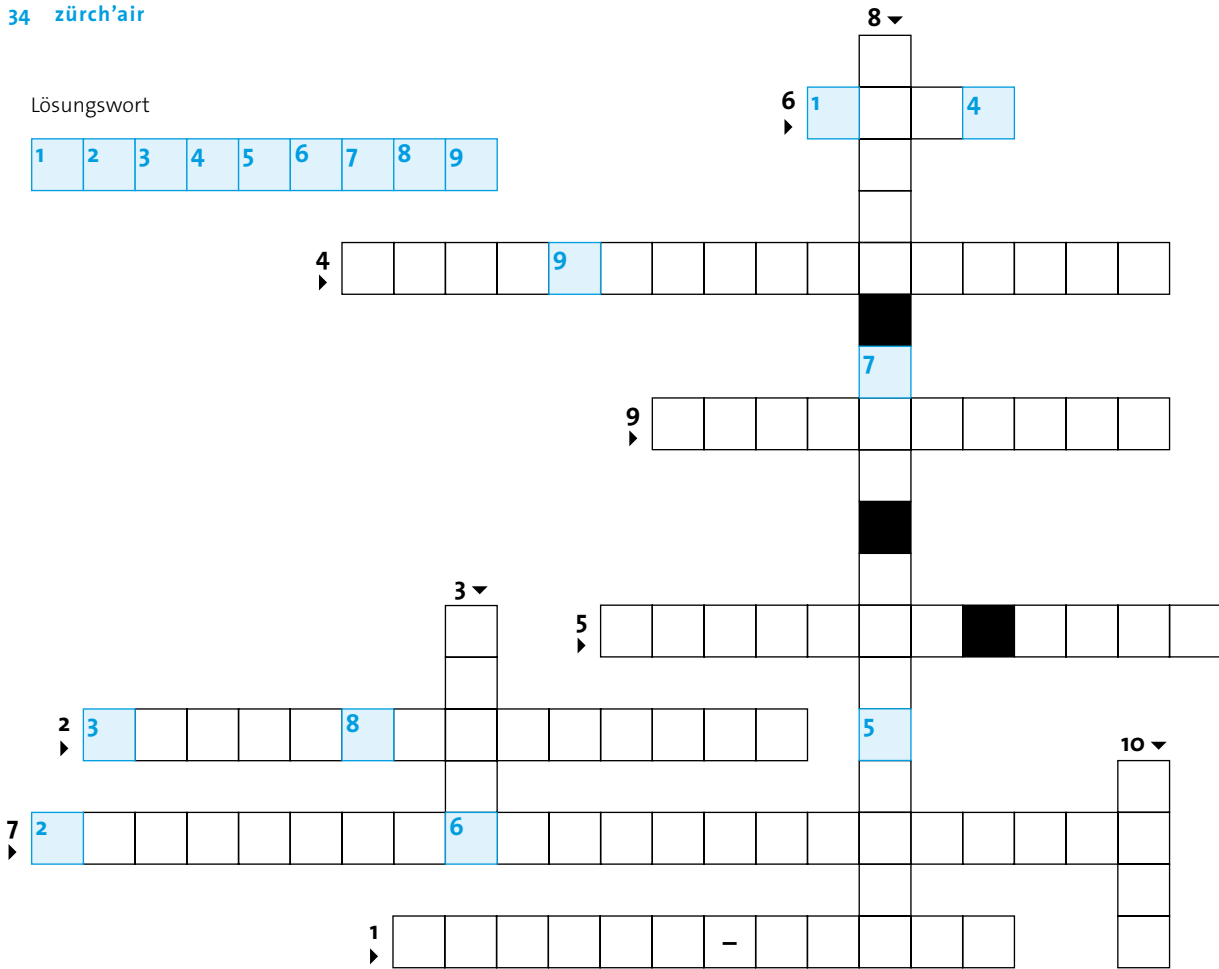


Für Randen-Liebhaber

Auf unserer Webseite finden Sie ein weiteres Rezept für einen leckeren Randensalat. Wenn Sie die rote Rübe in einer weiteren Variation kennenlernen möchten, folgen Sie dazu folgendem Link: www.lunge-zuerich.ch/randen

Lösungswort

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



Rätsel

- 1 Was hat der LuftiBus seit dem Jahr 2021 neu in seinem Angebot?
- 2 An was leidet Frau Isler seit ihrer Coronainfektion?
- 3 Wie heisst die neue Onlineplattform von LUNGE ZÜRICH, auf der sich Long-COVID-Betroffene, Ärzte und Therapeuten austauschen können?
- 4 Was ist der Beruf von Georg Volk?
- 5 Wie lautet der japanische Begriff für Waldbaden?
- 6 Wohin führt einen das neue Kursangebot von LUNGE ZÜRICH?
- 7 Wie können bewertende und verurteilende Gedanken auch genannt werden?
- 8 Wie wird der chinesische Berg Muztagh Ata auch genannt?
- 9 Wie lautet der Fachbegriff für «Flüssigkeitsansammlung in der Lunge»?
- 10 Zu welcher Art von Impfstoffen gehört die Corona-Impfung?

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 58, 8058 Zürich-Flughafen. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2021.

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. Der Hauptpreis wurde gesponsert von Philips.

Weitere Preise

5x einen aufblasbaren Schwimmreifen, damit Sie für den Sommer gerüstet sind.

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, The Circle 58, 8058 Zürich-Flughafen, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Tanja Sele, Leiterin Kommunikation und Marketing ad interim (16.09.20 bis 28.02.21), Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Natascha Hagger, Junia Landtwing, Daria Rimann, Nuria Rogger, Jessica Oberholzer, 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
Umschlagsvisualisierung: Günter Jörgenshaus, Schwalmtal-Amern
Bildnachweis: S. 5: Archivfotos LUNGE ZÜRICH, LuftiBus «2017 – heute» Sara Keller Photography / S. 12, 14: Zeta Fotografie by Marlene Zuppiger /
S. 16, 17: Adobe Stock / S. 18: Norbert Reimer, Mettlach-Orscholz / S. 25: Thomas Tolstrup / S. 26, 28: Zur Verfügung gestellt von Prof. Dr. med. Konrad Bloch /
S. 33: Jules Moser Foodfotografie Bern
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 18 000 Exemplare



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Info- und Beratungstelefon

Alle Beratungsstellen

Tel. 044 268 20 00

Fax 044 268 20 20

beratung@lunge-zuerich.ch

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle

LUNGE ZÜRICH

The Circle 58

8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 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

