

Aufatmen

Besser atmen, besser leben mit einer
Atemwegserkrankung – 100 Alltagstipps



LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMONARA** SVIZRA



EINLEITUNG

Wenn einem der Atem fehlt, wird alles andere bedeutungslos. Eine Atembehinderung verändert das Leben. Gewohnheiten sind plötzlich in Frage gestellt, selbstverständliche, banale Tätigkeiten werden zum Problem. Der Atem fehlt beim Spazieren, Lachen oder Husten.

Atemwegserkrankungen sind weit verbreitet. Hier nur zwei Beispiele: Von einer chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) sind schätzungsweise 350'000 Personen betroffen, Tendenz steigend. Asthma ist im Kindesalter die häufigste chronische Krankheit. Sie betrifft fast zehn Prozent der Kinder und sieben Prozent der Erwachsenen, dies bedeutet um die 500'000 Betroffene. Nach der ärztlichen Diagnose und ersten therapeutischen Massnahmen stellen sich den Betroffenen und ihren Angehörigen viele Fragen:

- Was können Sie als Patient oder Patientin tun?
- Worauf sollten Sie im Alltag achten?
- Was hilft Ihnen, was tut gut?
- Wo lauern Gefahren, was sollten Sie möglichst meiden?
- Wo erhalten Sie weitere Informationen, Beratung oder finanzielle Unterstützung?

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie selbst und Ihre Angehörigen und Bezugspersonen mit der neuen Situation besser fertig werden. Auch wenn Atemnot von den Betroffenen ganz verschieden erlebt wird, gibt es doch typische Probleme, bewährte Tricks und Hilfsmittel. Die meisten Anregungen stammen von LungenpatientInnen, also ExpertInnen mit viel Erfahrung bezüglich Alltagsbewältigung, sowie aus der Dokumentation «SOS Atemnot» von Dr. Rodolphe de Haller, Ehrenpräsident LLS. Wir hoffen, dass Sie viele Tipps anwenden können und Ihnen diese Broschüre von Nutzen ist.



INHALT

- | | | |
|-----------|---|-------|
| 1 | Tagesablauf
Aufstehen / Körperpflege / Ankleiden /
Haushalten / Einkaufen / Kochen / Essen | 4–7 |
| 2 | Wohnungseinrichtung | 8 |
| 3 | Körperbewusstsein
Bewegung / Sport / Atemübungen | 9–14 |
| 4 | Rauchen / Smog | 15 |
| 5 | Freizeitaktivitäten / Ausgang / Ferien | 16 |
| 6 | Partnerschaft | 17 |
| 7 | Sexualität | 18 |
| 8 | Komplementärmedizin | 19 |
| 9 | Lebensqualität / psychische Verfassung | 20–21 |
| 10 | Umgang mit Mitmenschen | 22 |
| 11 | Finanzielles / Versicherungen | 23 |
| 12 | Adressen / Impressum | 24–27 |

1 TAGESABLAUF

Planen Sie Ihren Tagesrhythmus und gehen Sie achtsam mit Ihrer Energie um.



Beim Aufstehen: *Sich räkeln, strecken und recken nach dem Aufwachen. Einen angenehmen Einstieg in den Tag finden, noch im Bett oder nach dem ersten Kaffee inhalieren. Sich Zeit nehmen und einen Moment auf dem Bettrand sitzen bleiben. Husten und spucken, um die Bronchien zu befreien. Das Bett sollte genügend hoch sein, damit Sie leicht aufstehen oder sich setzen können. Fixleintuch und nordisches Duvet (auf Material achten) erleichtern das Bettenmachen.*

Bei der Körperpflege: *Toilette machen braucht Zeit. Ihre MitbewohnerInnen sollten das Badezimmer vorab benützen. Eine elektrische Zahnbürste, langstielige Kämme und Bürsten verwenden. Einen Schemel mit verstellbarer Höhe ins Badezimmer stellen. Keinen rutschenden Teppich im Badezimmer. Beim Duschen gros-*

se Feuchtigkeit und Dampf vermeiden (Lüftung einschalten oder Tür offen lassen). Sprays und stark riechende Produkte, die das Atmen beeinträchtigen, meiden. Sich täglich Streicheleinheiten geben, etwa mit dem Einmassieren von Körpermilch.



Beim Ankleiden: Bereits beim Einkaufen auf bequeme Kleidung achten. Reissverschlüsse und Knöpfe, die sich vorne einfach schliessen und öffnen lassen. Elastische und weit geschnittene Bekleidung, Schuhe mit Velcro-Verschluss statt Bändeln wählen. Einen langstieligen Schuhlöffel benutzen.



Beim Einkaufen: Einkaufen macht Spass. Kaufen Sie leichte Sachen selber ein, lassen Sie sich jedoch schwere Einkäufe ins Haus liefern. Wählen Sie die ruhigeren Geschäftsstunden aus, um Stress zu vermeiden. Verwenden Sie einen Einkaufswagen mit grossen Rädern. Einkaufen ist angenehmer, wenn Sie die Stosszeiten



5



Beim Haushalten: Einen leichten Staubsauger sowie langstielige Handbesen und Schaufel benutzen. Abstauben mit einem feuchten Lappen. Gut lüften. Auf Sprays und ätzende oder stark riechende Pulver verzichten. Übermässiges Strecken oder Beugen vermeiden. Windelständer oder Tumbler ersparen das anstrengende Wäscheaufhängen. Eine kleine Waschmaschine im Badezimmer statt lange Wege in die Waschküche. Unterstützung durch eine Haushalthilfe.

vermeiden; so sind Sie auch beim Kleiderkauf, wenn Sie die Kabine etwas länger benutzen, weniger gestresst. Prüfen Sie Grösse und Verschlüsse, bevor Sie ein Kleid oder einen Anzug anprobieren.



In der Küche und beim Kochen: Kochen ist anstrengend. Es ist deshalb sinnvoll, etappenweise zu kochen und Ruhepausen einzuschalten. Achtung: Beim Kochen mit Gasherd darf kein Sauerstoff verwendet werden: Explosionsgefahr! Organisieren Sie Ihre Küche so, dass Sie alle häufig verwendeten Utensilien in bequemer Reichweite haben. Vermeiden



6

Sie übermässigen Rauch (zum Beispiel beim Frittieren oder Anbraten). An manchen Tagen fällt es Ihnen vielleicht schwer, eine Mahlzeit zuzubereiten. Es ist daher sinnvoll, an Tagen, wo es Ihnen gut geht, mehr zu kochen. Sie können die Reste als Reserve für einen schlechten Tag einfrieren.

Beim Essen: Verglichen mit Menschen gleicher Statur brauchen Lungenkranke und Atembehinderte wegen der vermehrten Atmungsarbeit zwanzig bis dreissig Prozent mehr Kalorien und Proteine. Bei normalgewichtigen PatientInnen gilt es, einen Gewichtsverlust möglichst zu vermeiden. Essen Sie langsam und oft. Mehrere kleine Mahlzeiten garantieren genügend Kalorienaufnahme und verhindern zudem den unangenehmen Druck auf den Brustkorb. Essen Sie, wann immer Sie Hunger haben, auch mitten in der Nacht. Ein hübsch gedeckter Tisch und schön angerichtete Speisen regen den Appetit an. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, auf genügend Proteine und auf Speisen, die nicht blähen. Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Ihnen eine Ernährungsberatung zu verschreiben, vor allem wenn Sie Übergewicht haben. Wenn das Kauen beschwerlich ist, hilft der Mixer. Inhalieren Sie bis eine Stunde vor der Mahlzeit, damit Sie genügend Energie fürs Essen haben.

7



2 WOHNUNGSEINRICHTUNG

Richten Sie Ihre Wohnung so zweckmässig und luftig wie möglich ein. Verschrenken Sie alles, was Sie nicht brauchen oder was Sie einengt. Alles, was Sie häufig brauchen, soll leicht erreichbar sein. Achten Sie auf gute Luftqualität und lüften Sie häufig.

Wenn Sie neue Möbel anschaffen, achten Sie beim Bett und bei Stühlen darauf, dass Sie leicht aufstehen können. Probieren Sie aus, ob Ihnen die Polsterung passt. Achten Sie auf die Sicherheit: Wenn Sie ein Sauerstoffgerät benutzen, sollen die Schläuche lang genug und so verlegt sein, dass niemand darüberstolpert. Kochen Sie wenn möglich mit Elektrizität statt mit Gas. Kerzen und Cheminéefeuer verbrauchen Sauerstoff und produzieren Russpartikel, was das Atmen erschwert. Verzichten Sie deshalb möglichst darauf.



3 KÖRPERBEWUSSTSEIN

Bewegung. Für Bewegung ist es nie zu spät. Was es allerdings braucht, sind Motivation und Selbstüberwindung. Beim Sport atmen Sie automatisch tiefer ein, die Lunge wird besser gefüllt und dank dem Training fallen Ihnen alltägliche Anstrengungen leichter. Je mehr Muskulatur Sie erhalten oder aufbauen, desto mehr Kraft spüren Sie. Sie werden beweglicher, können Ihre Bewegungen besser steuern und fühlen sich rundum wohler.

9

Versuchen Sie, die Übungen, die Sie allenfalls in der Klinik oder der ambulanten pulmonalen Rehabilitation gelernt haben, in Ihren Alltag zu integrieren. Geben Sie Ihnen einen festen Platz im Tagesablauf. Je regelmässiger und routinierter Sie ans Werk gehen, desto weniger Überwindung brauchen Sie. Jeder Unterbruch erschwert den Wiedereinstieg. Tauschen Sie sich mit anderen aus.

Sport. Gemeinsam macht Bewegung mehr Spass. Da sich das Klima im Hallenbad positiv auf die oberen Atemwege auswirkt, sind beispielsweise Schwimmen und Wassergymnastik zu empfehlen. Auch die Trendsportart Nordic Walking eignet sich, da die Arbeit mit den Stöcken die Brustmuskulatur stärkt. Die Lungenliga kann Sie beraten und erteilt Ihnen Auskunft über Sport- und Gruppenangebote in Ihrer Region.



Atemtechnik.

Die folgenden Atemübungen erleichtern Ihnen den Einstieg in den Tag, fördern Ihre Atemkraft und bauen Stress und Spannung ab. Ihr Atem kann dadurch ungehindert strömen. Begleiten Sie die Übungen, wo es nicht anders vermerkt ist, mit einem weichen, drucklosen «Sch».

10 1. Rumpfdrehen:

Die Lust auf Luft können Sie bereits am Morgen wecken.

Setzen Sie sich auf den Bettrand oder vorne auf einen Stuhl. Die Füße haben guten Bodenkontakt. Legen Sie die Hände auf die Schultern. Mit einem weichen und leicht hörbaren «Sch» beginnt Ihr Atem zu fließen. Jetzt geht der rechte Ellenbogen nach vorne und der linke nach hinten. Lassen Sie den Rumpf gleichzeitig mitdrehen. Ihre Lungen lieben diese Drehungen!

Die erste Bewegung ganz langsam ausführen, so dass auch Ihr Körpergefühl gut aufwacht. Nach der nächsten Bewegung den Mund schliessen und die Luft durch



die Nase kommen lassen. Wieder auf ein schmelzendes «Sch» ausatmend den Rumpf leicht einrollen, drehen und aufrichten. Die Ellenbogen sanft und leicht mitschwingen lassen (Schultern nicht hochziehen).

Mit etwas Übung können Sie fortlaufend schwingend drei Bewegungen mit einer längeren Ausatmung begleiten (die Luft loslassen) und erst bei der vierten den Mund schliessen. Die Luft kommt von selbst. Falls Sie herzlich gähnen können, lassen Sie es zu. Beim Gähnen befreit sich der Körper von der verbrauchten Luft.

2. Kraft fließen lassen:

Nicht nur der Atem, sondern auch die Kraft im Körper ist etwas Fließendes: Diese Übung reguliert Ihre Muskelspannung und macht Sie durchgängig für die frische Luft, denn jede Zelle möchte atmen.

Setzen Sie sich vorne auf den Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander. Stützen Sie die Unterarme auf die Oberschenkel (Kutschersitz). Lassen Sie den Kopf hängen. Ziehen Sie das rechte Bein gemächlich nach hinten in die Hüften. Gleichzeitig verschiebt sich das linke Knie nach vorne und somit auch der Arm, der darauf ruht. Nun das andere Bein sanft nach hinten ziehen. Sie spüren die wohlige Dehnung im Kreuz-Lenden-Bereich. Bewegen Sie sich fließend weiter und lassen Sie die Bewegung durch den ganzen Rücken strömen, bis sie den Kopf erreicht. Atmen Sie dazu ganz drucklos mit «Sch» aus. Jeweils nach ein, zwei oder drei ruhigen Bewegungen strömt die Luft ganz von alleine durch die Nase ein, wenn Sie den Mund schliessen.



3. Nasenvibrationen:

Eine Nasenübung zwischendurch verringert die Infektanfälligkeit. Die Luft wird in der Nase gereinigt, befeuchtet und erwärmt, zum Schutz der tieferen Atemwege.

Ein Nasenloch zuhalten und das andere zart beklöpfeln. Dazu ein paar Töne summen. Die Luft strömt dabei aus und die Vibrationen des Tones beleben die Schleimhäute. Dann die gleiche Hand, die geklöpfelt hat, auf die Körpermitte legen und die Bewegung des Zwerchfells spüren. Die Luft strömt durch das gleiche Nasenloch ein.

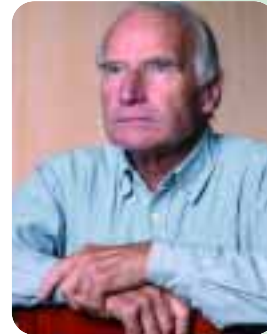
Zuerst nur einmal pro Nasenloch üben und später, wenn es Ihnen gefällt und Sie sich wohl fühlen dabei, die Übung zwei oder drei Mal am gleichen Nasenloch wiederholen und dann wechseln.



4. Dosierte Lippenbremse:

Bei akuten Atembeschwerden hilft die dosierte Lippenbremse (diese Technik sollten Sie sich in einer anfallfreien Zeit aneignen).

Setzen Sie sich rittlings auf einen Stuhl und stützen Sie die Unterarme auf der Stuhllehne ab. Die Füße stützen sich am Boden ab, dadurch wird die Kreuz-Lenden-Gegend gedehnt. Lippen locker aufeinander, Wangen und Mund leicht mit Luft aufplustern und die Luft leise durch die Lippen blasen. Ihre Atemwege bleiben dadurch weit, kollabieren nicht, und die Lunge wird nicht überbläht. Wenden Sie die Lippenbremse so lange an, bis die Atemerschwerung vorüber ist und Sie ruhiger werden. Die dosierte Lippenbremse ist auch beim Treppen- und Bergsteigen zu empfehlen.



5. Den Atem vertiefen:

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, vielleicht mit einem kleinen Kissen unter dem Kopf. Die Arme schräg nach oben abgelegt, die Beine breit aufgestellt. Die Luft mit einem weich schmelzenden «Sch» ausströmen lassen, dabei das Kreuz dem Boden anschmiegen und das rechte Knie ganz sanft nach innen sinken lassen. Konzentrieren Sie sich aufs Ausatmen, das Einatmen geschieht automatisch. Nun warten Sie in dieser Stellung, bis es von selbst einatmet. Danach ausatmend den linken Fuss auf dem Boden andrücken, das Kreuz reagiert, schmiegt sich wieder dem Boden an, und das rechte Knie kommt wie von selbst hoch. Wenn das Bein aufgestellt ist, die Einatmung geschehen lassen. Ausatmend jetzt das linke Knie nach innen sinken lassen, bis Sie ein Ziehen in der Leiste verspüren. Geben Sie diesem Ziehen nach und lassen Sie den Atem von selbst kommen. Der rechte Fuss steuert wieder das Hochkommen des Knies, das Kreuz wird gedehnt, und die Bauchdecke spannt sich an. Nach drei, vier Bewegungen Arme



wieder nahe zum Körper legen, ein Bein nach dem andern langsam strecken und spüren, wie sich Ihr Atem vertieft. Gemeinsam Üben macht mehr Spass, erkundigen Sie sich bei Ihrer Lungenliga über Gruppenangebote.

(Atem- und Bewegungsübungen: Methode Klara Wolf)

4 RAUCHEN / SMOG

Rauchen schadet der Lungenfunktion, das weiss heute jedes Kind. Wer an einer Atembehinderung leidet, sollte wirklich nicht rauchen. Wenn Sie immer noch rauchen, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie am besten aufhören können, welche Medikamente dabei allenfalls helfen. Lassen Sie sich begleiten und beraten, versuchen Sie es allein, mit einer Freundin oder in der Gruppe. Lassen Sie sich von einem Rückfall nicht entmutigen, versuchen Sie es wieder. Nikotinsucht ist eine der hartnäckigsten körperlichen und psychischen Abhängigkeiten und deshalb nicht einfach zu überwinden. Wenn Sie entschlossen sind, aufzuhören, wird es Ihnen früher oder später gelingen. Sie werden vom Ausstieg profitieren: Ihre Lungenfunktion kann sich wieder verbessern, das Risiko für Herzbeschwerden, Krebs und das Entstehen weiterer Lungenprobleme sinkt. Hustenanfälle und Schleimbildung werden ziemlich sicher abnehmen. Es lohnt sich!

Luftverschmutzung, Smog, erhöhte Ozonwerte und passives Rauchen verschlechtern Ihre Lungenfunktion. Vermei-

den Sie körperliche Anstrengungen und lange Aufenthalte im Freien bei erhöhten Ozonwerten oder Smog. Meiden Sie wenn möglich die «rush hour», wenn die Luftbelastung durch Abgase besonders hoch ist.

Sehr tiefe und sehr hohe Temperaturen können die Atmung ebenfalls erschweren. Bei Kälte hilft durchs Halstuch atmen.

Ist die Luft an Ihrem Arbeitsplatz durch Staub, Gase oder chemische Dämpfe belastet und Ihre Atmung beeinträchtigt, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, er kann eine Abklärung durch die SUVA veranlassen.



5 FREIZEITAKTIVITÄTEN / AUSGANG / FERIEN

Stress vermeiden. Stress macht atemlos, planen Sie deshalb wie ein Manager, räumen Sie für alles genügend Zeit ein. Setzen Sie Termine nie früh am Morgen an. Tragen Sie einen Telealarm, so können Sie sich im Notfall bemerkbar machen. Erstellen Sie Ihre persönliche Checkliste, die Sie immer bei sich haben: Medikamente, Einnahmeplan, Sauerstoff, Notrufnummern, Adressen von Angehörigen. Legen Sie in Ihrer Garderobe eine kleine Tasche bereit mit allem, was Sie brauchen, wenn Sie aus dem Haus gehen.

16

Ausgang und Freizeit. Gehen Sie mit Freunden und Bekannten aus, die Verständnis für Ihre Situation haben und Ihre Interessen teilen. Planen Sie im Voraus und überprüfen Sie anhand Ihrer persönlichen Checkliste zur Stressvermeidung, ob Sie alles, was Sie brauchen, dabei haben. Informieren Sie sich über die Verbindungen der öffentlichen Verkehrsmittel (Checkliste zur Stressvermeidung). Wählen Sie Restaurants, in denen nicht geraucht wird (www.rauchfreiessen.ch) und die Toiletten mit Lift oder ebenerdig zugänglich sind.

Reservieren oder wählen Sie im Theater und Kino einen geeigneten Platz am Rand und besuchen Sie eine Vorstellung mit weniger Leuten.

Ferien. Finden Sie heraus, in welchem Klima Sie sich am wohlsten fühlen. Planen Sie Ihre Ferien früh genug, damit Sie, falls Sie Sauerstoff benötigen, Zeit haben, diesen zu organisieren. Wählen Sie ein geeignetes Hotel mit Lift und informieren Sie sich über Fahr- und Flugzeiten, damit Sie den Sauerstoffbedarf für die Reise abschätzen können. Informieren Sie Ihre Fluggesellschaft, dass Sie Sauerstoff benötigen. Besprechen Sie Ihre Reisepläne frühzeitig mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit er oder sie Ihnen genügend Medikamente verschreiben und ein allfällig notwendiges Arzteugnis ausstellen kann. Die Lungenliga ist Ihnen bei der Organisation gern behilflich und klärt für Sie ab, welche Kosten von wem übernommen werden können. Vergessen Sie Ihre persönliche Checkliste nicht!



6 PARTNERSCHAFT

Eine Lungenkrankheit betrifft nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Partnerschaft. Eine bewährte Rollenteilung kann oder muss sich plötzlich ändern, etwa wenn Sie bisher die schweren körperlichen Arbeiten im Haus verrichtet haben. Ihre Partnerin oder Ihr Partner muss möglicherweise eine neue Rolle einnehmen. Worauf Sie in diesem Prozess beide achten sollten:

Wer krank ist, hat Angst, allein gelassen zu werden, und verlangt deshalb mehr und mehr Zeit und Zuwendung vom anderen, im Extremfall vielleicht sogar, dass dieser seine ausserhäuslichen Aktivitäten oder die Arbeit aufgibt.

Beide leiden vielleicht (schweigend) unter der Situation. Miteinander reden und gegenseitig Rücksicht nehmen hilft, die Veränderungen gemeinsam zu bewäl-

tigen. Versuchen Sie, sowohl eine übertriebene Abhängigkeit als auch eine Aufopferung zu vermeiden und zu bekämpfen. Lassen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner die Freiheit, Tätigkeiten, die Sie nicht (mehr) ausüben können, auch alleine zu pflegen. Verständigen Sie sich darüber, wann und wo Hilfe und Unterstützung zwingend notwendig sind und wann einfach «nice to have», wünschenswert. Entlasten Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin, indem Sie öfter auch Freunde und Bekannte um Hilfe bitten. Seien Sie, wenn es Ihre Gesundheit erlaubt, grosszügig und schicken Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in einen Kurzurlaub. Seien Sie auch sich selbst gegenüber grosszügig und lassen Sie sich verwöhnen. Schlagen Sie mal allein oder gemeinsam über die Stränge.

17



7 SEXUALITÄT

Damit Sie weiterhin ein aktives Sexualleben geniessen können, braucht es möglicherweise Anpassungen, vor allem was die körperliche Anstrengung oder gewisse Positionen betrifft. Nützlich ist sicher das Motto: «KönnenInnen geniessen langsam». Zärtlichkeiten austauschen braucht nicht viel Luft. Und die eher beklemmende Missionarsstellung (er oben, sie unten, Nabel an Nabel) ist sowieso etwas altmodisch. Geeignete Positionen und anregende Ideen finden Sie, wenn Sie gemeinsam in erotischen Klassikern stöbern. Gut ist, ob lungenkrank oder nicht, was den Beteiligten gefällt; angenehm ist, wenn der Brustkorb frei bleibt, wenn sie sich also beispielsweise auf seinen Schoss setzt oder beide auf der Seite liegen. Und unabhängig, wenn auch sicher nicht immer einfach, ist es, darüber zu sprechen, was der eine oder die andere mag oder was nicht (mehr) geht.

- Vergessen Sie nicht, dass eine intime, liebevolle Beziehung mehr ist als bloss die körperliche Aktivität in der Sexualität.
- Getrennte Schlafzimmer, wenn sich der Partner oder die Partnerin im Schlaf gestört fühlt, bedeuten nicht das Aus der Beziehung.
- Zärtlichkeiten austauschen braucht nicht viel Luft.
- Der günstigste Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr ist, wenn die Medikamente ihre höchste Wirksamkeit entfalten sowie nach dem Inhalieren.
- Vor dem Sex nicht zu viel essen. Atemtechniken wie Atmen durch gespitzte Lippen oder Zwerchfellatmung und allgemeines Konditionstraining helfen.
- Falls Sauerstoff benötigt wird, die Dosis während des Geschlechtsverkehrs beibehalten oder um einen Liter erhöhen.

8 KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Falls Sie ergänzend zur medizinisch verordneten Behandlung etwas für sich tun möchten, ist es wichtig, dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu besprechen. Insbesondere sollten Sie keine zusätzlichen Medikamente – auch keine rezeptfreien – einnehmen, ohne Ihren Arzt oder Ihre Ärztin zu informieren. So sind Sie sicher, dass die Behandlung optimal abgestimmt ist und sich die Medikamente nicht gegenseitig negativ beeinflussen.

Günstige Effekte erzielen Methoden, die Energieblockaden im Körper lösen, der Entspannung dienen und – wie beispielsweise die **Atemtherapie** – den Atem bewusst als Lebenskraft erleben lassen.

Autogenes Training ermöglicht, sich durch Konzentration in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Hatha Yoga kräftigt die Muskeln, regt die Funktionen der Organe an, verbessert die Körperhaltung und vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Progressive Muskelentspannung hilft, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen.

Rücken-, Ganzkörper- oder Fussreflexzonenmassagen und Kräuterbäder verbessern das Körpergefühl.

Sole-Inhalationen können das Abhusten von Schleim fördern.

Belegt ist auch die positive Wirkung mancher **Heilpflanzen**, die in der **Phytotherapie** verwendet werden.

Bei **Erkältungen** – ausser bei einer allfälligen Allergie – hilft unter anderem Holunder-, Lindenblütentee und Mädesüssblüten.

Den **Hustenreiz** dämpft Tee aus Efeublättern, Lindenblüten, Sonnentaukraut, Eibischwurzeln, isländisches Moos, Spitzwegerichkraut.

Schleim lösend wirkt Tee aus Thymiankraut, Fenchel Früchten.

Fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, um allergische Reaktionen zu vermeiden!



9 LEBENSQUALITÄT UND PSYCHISCHE VERFASSUNG

Neben der Bewältigung alltäglicher praktischer Probleme sind Sie gefordert, einen neuen Umgang mit sich selbst zu finden. Es ist wichtig zu lernen, dass Sie nicht zwingend auf Aktivitäten verzichten müssen, sondern vielmehr versuchen, diese zu ändern und den neuen Bedingungen anzupassen. Das Ziel ist, die Ihrer Gesundheit zuträgliche alltägliche Balance zu finden zwischen «so speziell wie nötig» und «so normal wie möglich». Sie werden zwar eine langsamere Gangart einschalten müssen, aber Sie können lernen, dass Sie mehr vermögen, als Sie sich im ersten Moment zutrauen.

Wissen hilft Ängste abbauen. Informieren Sie sich über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Verlauf Ihrer Krankheit sowie über Zweck und Wirkungen von Medikamenten. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Auskunft gibt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, die Lungenliga oder auch das Internet. Sehr hilfreich kann auch der Austausch mit anderen LungenpatientInnen sein, die Sie via Lungenliga oder bei spezifischen Aktivitäten und Kursen kennen lernen.



Eine Notfallapotheke für die Seele.

Gegen Selbstmitleid und depressive Verstimmungen gibt es kein Patentrezept. Konfrontiert mit einer Krankheit, kann einem schon mal die Decke fast auf den Kopf fallen, man ist traurig, hadert mit dem Schicksal, stellt alles in Frage. Da solche Gefühle auf Dauer lähmen und destruktiv sind, ist es wichtig, etwas dagegen zu unternehmen.

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Sie sind zwar atembehindert, aber es gibt vieles, was Sie trotzdem können. Versuchen Sie, sich darauf zu konzentrieren. Versuchen Sie, ohne die Fakten zu verdrängen, eine positive Lebenseinstellung zu finden.

Wenn Sie geliebte Aktivitäten aufgeben mussten, überlegen Sie, was neu dazukommen könnte: Eine Weiterbildung? Ein Sprachkurs? Klavierunterricht? Der Pé-tanque-Cub? Ein Konzertabo?

21

Notieren Sie alles, was Sie trotz Atembehinderung machen können und was Sie aufstellt. Zum Beispiel: Musik hören, einen Freund anrufen, Heftli lesen, Kreuzworträtsel lösen, SMS und E-Mails

versenden, zeichnen, malen, Gedichte und Geschichten schreiben, Sport und Fitness, mit dem Elektrovelo einkaufen gehen, in die Natur fahren, mit Kollegen oder Kolleginnen Karten spielen.

Verwöhnen Sie sich selbst, lassen Sie sich verwöhnen: Organisieren Sie zum Beispiel einen Spielnachmittag mit Mitbetroffenen, laden Sie jemanden ins Kino ein, gönnen Sie sich einen Extrabesuch beim Coiffeur. Die erzwungene Langsamkeit lässt Sie die Welt neu sehen. Beobachten Sie Ihre Umgebung, wenn Sie Luft holen und eine Pause machen müssen, oder lesen Sie in einem Buch, das Sie dabeihaben.

Atmen heisst Leben. Sie sind dünnhäutiger und verletzlicher geworden. Wenn Ihnen der Atem fehlt, denken Sie möglicherweise auch über das Menschsein nach, über den Tod und die Fragen, woher wir kommen und wohin wir gehen. Sprechen Sie, wenn sich die Gelegenheit ergibt, mit Ihren Angehörigen auch über philosophische und religiöse Fragen.



10 UMGANG MIT MITMENSCHEN

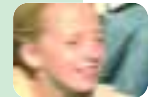
Sie können die Ängste und die Befangenheit Ihrer Angehörigen, Bezugspersonen und Kollegen oder Kolleginnen abbauen, indem Sie sie über Ihre Krankheit informieren. Es fällt anderen leichter, Sie zu unterstützen, wenn Sie ihnen sagen, wo Sie Hilfe brauchen und wo nicht. Erklären Sie Ihren KollegInnen und Vorgesetzten am Arbeitsplatz, was Sie erledigen können und wo Ihr Pflichtenheft eine Anpassung braucht. Erklären Sie ändern die Symptome Ihrer Krankheit. Zum Beispiel:

- « *Ich atme etwas laut, aber keine Angst, ich erstickte nicht.* »
- « *Ich muss oft husten, keine Sorge, das ist nicht ansteckend.* »
- « *Ich bin wegen meiner Atemnot etwas langsamer, aber ich mache es gerne selber.* »
- « *Ich komme gerne auf ihr Angebot, mir zu helfen, zurück, aber im Moment geht es gut alleine.* »

Vermeiden Sie Missverständnisse, indem Sie Ihr Verhalten erklären:

- « *Ich kann nicht gut sprechen, weil mir die Kälte zu schaffen macht.* »
- « *Ich kann während des Spazierens nicht sprechen, weil mir der Atem fehlt. Dort vorne bei der Bank können wir sitzen und zusammen plaudern.* »
- « *Ich brauche eine Pause, um etwas Luft zu tanken.* »
- « *Ich kann nicht lange am Tisch bleiben, wenn geraucht wird. Wegen meiner Atemnot brauche ich rauchfreie Luft.* »

Andere haben keine Zeit, Sie haben Zeit. Überlegen Sie sich, ob Sie für andere etwas tun, ihnen eine Aufgabe abnehmen können: Vielleicht dem Kind von nebenan bei den Aufgaben helfen? Der Nachbarin, die Ihre Fenster putzt, die Steuererklärung ausfüllen? Sich nützlich zu machen und gebraucht zu werden, macht Freude und ist Balsam für das Selbstbewusstsein. Das gilt auch für die (meisten) Leute in Ihrem Umfeld. Sie können ihnen eine Freude machen, wenn Sie sagen, was sie für Sie tun können.



11 FINANZIELLES / VERSICHERUNGEN

Wer unterstützt Sie, wenn die Finanzen knapp werden? Über Finanzen darf man sprechen. Geldsorgen sollten nicht noch zusätzlich belasten. Vieles wird ein bisschen teurer, weil Sie eine ganz bestimmte Qualität brauchen, weniger mobil sind. Mit einem Arzteugnis oder IV-Ausweis können Sie bei der Gemeinde einen Ausweis für Behindertentransport und ein Schild fürs Parkieren beantragen.

Die kantonalen Lungenligen beraten Sie gerne in allen Fragen rund um die Finanzen. Die Lungenliga Schweiz und die Krebsliga Schweiz publizieren jährlich

gemeinsam einen aktuellen Leitfaden über die «Sozialversicherungsrechte von Krebs- und Lungenkranken». Diese Broschüre gibt Ihnen Auskunft über die Leistungspflicht der IV/AHV und der Krankenkassen im Bereich der medizinischen Behandlung, der ambulanten Pflege und übrigen Rehabilitationsmassnahmen, d.h. nicht-medizinische Therapien, berufliche Eingliederung (Ausbildung und Umschulung), Erwerbsausfall / Taggelder, IV-Renten und Ergänzungsleistungen.

Bestellung bei Lungenliga



12 ADRESSEN / IMPRESSUM

Lungenliga Schweiz
Südbahnhofstrasse 14c
Postfach
3000 Bern 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.lungenliga.ch
Spendenkonto: PC 30-882-0

Genossenschaft LOX
Für Fragen bezüglich Flüssigsauerstoff
Tel. 031 378 20 40
Fax 031 378 20 41
lox@smile.ch

Lungenliga Aargau
Tel. 062 832 40 00
Fax 062 832 40 01
lungenliga.aargau@llag.ch

Lungenliga Appenzell AR
Tel. 071 351 54 82
Fax 071 352 47 38
lungenliga_ar@bluewin.ch

Lungenliga Appenzell AI
Tel. 071 788 94 52
Fax 071 788 94 58
franz.sutter@gsd.ai.ch

Lungenliga beider Basel
Tel. 061 927 91 22
Fax 061 927 91 29
info@lungenliga-bl-bs.ch

Lungenliga Bern
Tel. 031 300 26 26
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire fribourgeoise
Tel. 026 426 02 70
Fax 026 426 02 88
info@liguepulmonaire-fr.ch

Ligue pulmonaire genevoise
Tel. 022 321 35 60
Fax 022 321 35 62
ligue.pulmonaire@mediane.ch

Lungenliga Glarus
Tel. 055 640 50 15
Fax 055 640 53 32
lungenligaglarus@bluewin.ch

Lungenliga Graubünden
Tel. 081 354 91 00
Fax 081 354 91 09
lungenligagr@spin.ch





Ligue pulmonaire jurassienne

Tel. 032 422 20 12
Fax 032 422 20 45
direction@liguepj.ch

Lungenliga Luzern

Tel. 041 429 31 10
Fax 041 429 31 11
info@lungenliga-lu.ch

Ligue pulmonaire neuchâtoise

Tel. 032 723 08 68
Fax 032 723 08 69
ligue.pulmonaire@ne.ch

Lungenliga Unterwalden

Tel. 041 670 20 02
Fax 041 671 04 63
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

Lungenliga St. Gallen

Tel. 071 228 47 47
Fax 071 228 47 48
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03
Fax 052 625 37 74
Lung.sh@bluewin.ch

Lungenliga Schwyz

Tel. 055 410 55 52
Fax 055 410 55 92
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

Lungenliga Solothurn

Tel. 032 628 68 28
Fax 032 628 68 38
info@lungenliga-so.ch

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Lega polmonare ticinese

Tel. 091 973 22 80
Fax 091 973 22 89
legapolm@bluewin.ch

Lungenliga Uri

Tel. 041 870 15 72
Fax 041 870 18 58
lungenliga.uri@bluewin.ch

Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)

Tel. 027 322 99 71
Fax 027 322 99 73
lvpp@vtx.ch



Ligue pulmonaire Vaudoise

Tel. 021 623 37 47

Fax 021 623 37 10

LPV@fvls.vd.ch

Lungenliga Zug

Tel. 041 711 02 47

Fax 041 710 85 20

info@lungenliga-zg.ch

Lungenliga Zürich

Tel. 01 268 20 00

Fax 01 268 20 20

info@lungzurich.org

Fürstentum Liechtenstein**Amt für Gesundheitsdienste**

Tel. 00423 236 75 60

Fax 00423 236 75 64

Rechtsdienst für Behinderte SAEB

www.saeb.ch

Zweigstelle Zürich

Bürglistrasse 11

8002 Zürich

01 201 58 27

Zweigstelle Bern

Schützenweg 10

3014 Bern

031 331 26 25

Hilfsmittelberatung

(auch Elektrofahrzeug)

SAHB

Dünnerstrasse 32

4702 Oensingen

062 388 20 20

www.sahb.ch

Selbsthilfegruppen

Zentraler Auskunftsdienst

0848 810 814

www.kosch.ch





27



IMPRESSUM

Herausgeberin: Lungenliga Schweiz, Bern
Autorinnen: Maja Schaub, lic.phil.I., Leiterin psychosoziale Beratung LLS
Elisabeth Bischof, Leiterin Beratung Betreuung, LL-Zürich
Elisabeth Schär, Sozialarbeiterin, LL-Aargau
Marie-Marthe Aebischer, Atempädagogin IAB, St. Antoni
Margrit Wälle, Patientin

Redaktion: Ruth Wysser, Journalistin

Fotografie: Guy Perrenoud, Biel

Druck: Schwab Druck AG, Lyss

Gesamtauflage: 120'000 Exemplare

Publiziert: Januar 2005

Design, Bild- und
Gestaltungskonzept: Suzanne Castelberg, DEsign DEsire, Biel



Aufatmen

Südbahnhofstrasse 14c
Postfach
3000 Bern 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.lungenliga.ch
Spendenkonto: PC 30-882-0

LUNGENLIGA SCHWEIZ 
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMONARA** SVIZRA

ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIED
VERDIENT VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA