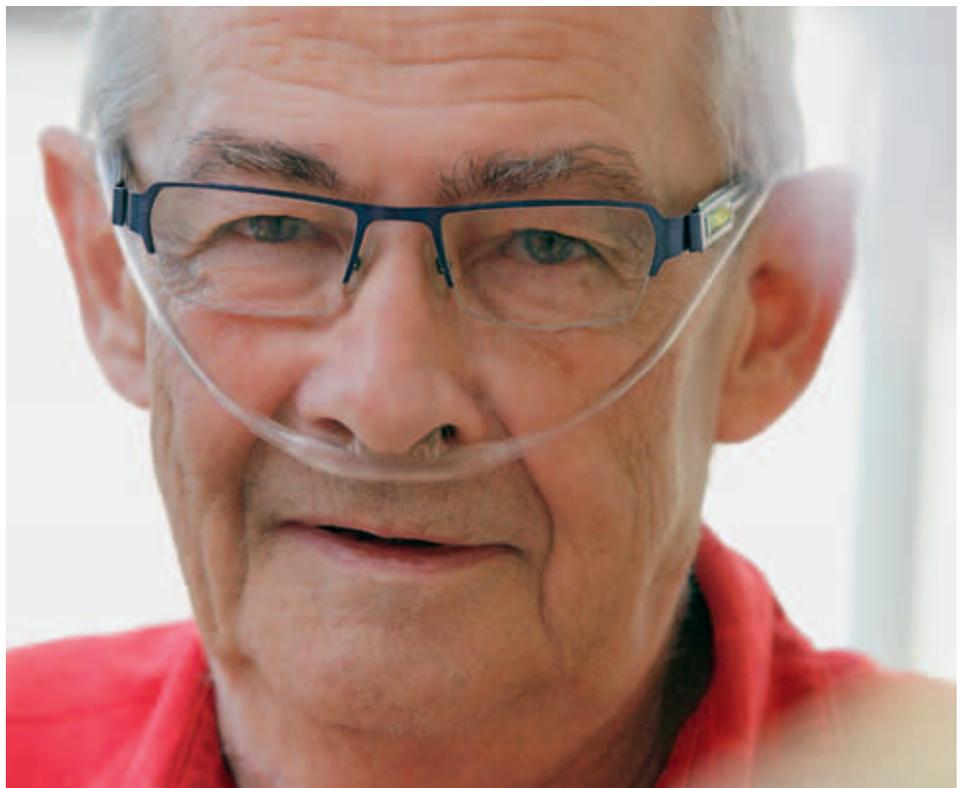


«Ich habe meine Lebensqualität wiedergefunden.»

Ernst Ammann war Buchhalter aus Leidenschaft. Er schlief wenig und arbeitete viel. Bis ihm vor 12 Jahren die chronisch obstruktive Lungenkrankheit COPD einen Strich durch die Rechnung machte. Zwischenbilanz eines Leidenswegs, aus dem eine persönliche Erfolgsgeschichte wurde.

Listen, Tabellen und Zahlen – das ist Ernst Ammanns Welt. Seine Krankheit wird bis ins Detail schriftlich dokumentiert, darüber zu sprechen fällt ihm hingegen etwas schwerer. Heute macht er eine Ausnahme, zusammen mit seiner Frau. Bevor Ernst Ammann seine Geschichte zu erzählen beginnt, rückt er die Sauerstoffbrille zu-recht, denn das Reden strengt ihn an. Seine wachen Augen aber sprechen für sich: Dieser Mann hat viel erlebt, und er hat trotz Einschränkungen seinen aktiven Geist bewahrt.

Bis vor etwa 12 Jahren führte Ernst Ammann ein Leben auf der Überholspur. Er arbeitete intensiv, betrieb Leichtathletik und war für die Familie da. Doch dann machten sich erste gesundheitliche Probleme bemerkbar, die er zunächst aber ignorierte. «Der Herbstnebel bereitete mir Mühe beim Atmen, und im Winter



Flüssigsauerstoff erleichtert Ernst Ammann das Atmen.

war ich oft erkältet», erinnert er sich. Auf einem Wanderausflug mit Freunden dann plötzlich das eindeutige Zeichen: Ernst Ammann blieb die Luft weg.

Die Diagnose war ein Schock

Der Hausarzt äusserte den Verdacht als Erster. «Es war das erste Mal, dass ich

die vier Buchstaben COPD hörte», sagt Sylvia Ammann. Und dann die definitive Diagnose – ein Rückschlag für die ganze Familie. Die Atemnot, die unaufhaltsame Entzündung der Atemwege und dass das Fortschreiten der Erkrankung zwar ver-langsam, aber nicht gestoppt werden kann, waren durchwegs schlechte ►►

Sie haben Fragen zu Lunge und Atemwegen – unsere Ärztinnen und Ärzte geben Antworten

LUNGENTELEFON 0800 404 800

Jeden Dienstag 17–19 Uhr. Kostenlose Dienstleistung der Lungenliga



LUNGENLIGA



Mit dem Elektrovelo kann Ernst Ammann wieder Ausflüge unternehmen.

Nachrichten. «Sich mit dem Gedanken abfinden zu müssen, dass COPD nicht heilbar ist, hat mich geschockt», erzählt Sylvia Ammann.

Auf die Diagnose folgte das schwierigste Jahr in der ganzen Krankheitsgeschichte. Ernst Ammann musste seine langjährige Arbeitsstelle aufgeben, da die Firma Konkurs ging. Der neue Arbeitsweg war sehr

59 Jahren in ein tiefes Loch. «Die Einstellung «ich bin krank» machte sich breit und ich hockte nur noch zu Hause, was alles noch schlimmer machte», erzählt er. Zeitweise konnte er nur noch knapp zehn Schritte am Stück gehen. Ernst Ammann fehlte die Energie für alles. Doch dann rappelte er sich auf.

Das Velo, der Hoffnungsträger

«Ich bewegte Ernst dazu, ein Velo zu kaufen. Kein normales, denn das wäre zu anstrengend gewesen, sondern ein Elektrovelo», erzählt Sylvia Ammann. Ihr Mann gewann wieder Freude an der Bewegung im Freien. Mittlerweile war er – rund drei Jahre nach der Diagnose – rund um die Uhr auf die künstliche Sauerstoffzufuhr angewiesen. Für sein Elektrovelo entwarf Sylvia Ammann einen speziellen Behälter aus Holz, damit er seinen überlebenswichtigen portablen Sauerstofftank überallhin mitnehmen konnte. «Zunächst war es unmöglich, grössere Ausflüge zu machen, da es unterwegs keine Sauerstofftankstellen gab, aber mittlerweile ist das kein Problem mehr», sagt er. Die Begeisterung fürs

motorisierte Zweirad ist ihm anzusehen. Auch aus dem Umfeld bekam Ernst Ammann positive Rückmeldungen, als er wieder aktiv wurde. «Die Kinder akzeptierten die Krankheit zwar von Anfang an gut. Aber als sie feststellten, dass er wieder etwas macht und sich Sorge trägt, war das eine Erleichterung für uns alle», erinnert sich seine Frau.

Die Rechnung geht auf

Wie sie den Tag gestalten, entscheiden Ernst und Sylvia Ammann meistens spontan – je nach Wetter und Befinden. Durch die 24-Stunden-Therapie mit Flüssigsauerstoff und weiteren Massnahmen hat Ernst Ammann sowieso einen streng einzuhaltenden Zeitplan. Einmal pro Woche steht die Physiotherapie im Rahmen der pulmonalen Rehabilitation bei der Lungenliga auf dem Programm. Zweimal jährlich werden die Geräte kontrolliert. Und auch an Veranstaltungen der Lungenliga nimmt er teil – zum Beispiel an den Luftholtagen in Weggis. «Meine Frau muss jeweils mitkommen, da ich nicht allein Ferien machen will», schmunzelt

«Es war das erste Mal, dass ich die vier Buchstaben COPD hörte.»

lang. Zudem konnte er wegen Farbdämpfen durch einen Umbau am neuen Arbeitsort nur schwer atmen. Diese Situation war für ihn und seinen gesundheitlichen Zustand unerträglich. Er musste sich krankschreiben lassen. So plötzlich aus dem Arbeitsprozess herausgerissen und mit einer ungewissen finanziellen Situation konfrontiert, fiel Ernst Ammann mit



Am grossen Sauerstofftank füllt Ernst Ammann das portable Gerät auf.

er. «Dort hatte auch ich eine grosse Entlastung», ergänzt Sylvia Ammann. «Ich bin von der professionellen Betreuung begeistert, und selbst für die begleitenden Angehörigen gibt es ein spannendes Programm sowie einen wichtigen Erfahrungsaustausch.»

«Ich kenne viele COPD-Kranke, die ihr Haus nicht mehr viel verlassen. Am Anfang ging es mir genauso. In der Zwi-

schzeit habe ich mich aber gut an die Umstände gewöhnt. Und das Wichtigste: Ich habe meine Lebensqualität wiedergefunden», erklärt Ernst Ammann. Dass sorglose Tage nicht selbstverständlich sind, weiss er aber auch. Trotz gut eingestellter Therapie leidet er immer wieder unter Atemnot. Bei solchen Rückfällen weiss er sich mittlerweile aber gut selbst zu helfen. So trägt er zum Beispiel immer eine Liste mit Medikamenten und eine Patientenverfügung mit sich. «Man muss positiv bleiben», bilanziert er und blickt seine Frau an. «Wir möchten es geniessen, solange es nur geht», sagt sie. Und mit dieser Einstellung wird die Rechnung für die beiden auch in Zukunft aufgehen. ✕

Fotos: Roland Blattner, Fotograf, Jegenstorf

«Ich bin von der professionellen Betreuung der Luftholtage begeistert.»

schenzeit habe ich mich aber gut an die Umstände gewöhnt. Und das Wichtigste: Ich habe meine Lebensqualität wiedergefunden», erklärt Ernst Ammann. Dass sorglose Tage nicht selbstverständlich sind, weiss er aber auch. Trotz gut eingestellter Therapie leidet er immer wieder unter Atemnot. Bei solchen Rückfällen

Luftholtage

Atembehinderte, Lungenkranke und ihre Angehörigen können in den Luftholtagen der Lungenliga neue Energie tanken und unbeschwerte Tage geniessen. Ein spezialisiertes Team mit mehrjähriger Erfahrung betreut die Atembehinderten vor Ort. Auch die Sauerstoffversorgung wird organisiert. Das Rahmenprogramm bietet jeden Tag vielfältige Aktivitäten – von Atemtherapie über Gymnastik bis zu Ausflügen in die Umgebung. Im Jahr 2012 sind folgende Luftholtage geplant:

- 11. bis 25. Mai 2012 in Spotorno, Italien
- 27. August bis 8. September 2012 in Weggis
- 20. September bis 4. Oktober in Spotorno, Italien

Mehr Informationen:

www.lungenliga.ch oder
031 378 20 50

Sauerstoff-Tankstellen

Dank dem schweizweiten Tankstellennetz sind auch für Sauerstoffpatientinnen und -patienten längere Reisen möglich. Die Tankstellen befinden sich an zentral gelegenen Standorten.

Standorte und mehr Informationen:

www.lungenliga.ch/tankstellen

Selbsthilfegruppen

Eine chronische Krankheit erschwert nicht selten die Teilnahme am sozialen Leben. Selbsthilfe- oder Erfahrungsaustausch-Gruppen bieten da willkommene Abwechslung. Der Austausch mit anderen Betroffenen und das gesellige Beisammensein tun vielen gut.

Adressen: www.lungenliga.ch/selbsthilfe



Typisch für COPD: Auswurf, Husten, Atemnot

COPD beginnt mit Husten am Morgen und verkürzt das Leben. Bereits 400 000 Menschen in der Schweiz leiden daran. COPD wird im Volksmund auch als Raucherlunge bezeichnet, da in 90 Prozent der Fälle Rauchen die Ursache ist.

Auch 2011 informiert die Lungenliga im November mit Fernsehspots und Online-Werbung über COPD und möchte damit eine Früherkennung der Krankheit fördern. Denn die Krankheit entwickelt sich schleichend und oft unbemerkt über Jahre hinweg. COPD ist nicht heilbar. Wird die Krankheit aber frühzeitig erkannt und mit einem Lungenfunktionstest diagnostiziert, ist es möglich, den Krankheitsverlauf abzuschwächen und die Beschwerden zu lindern.

Online-Risikotest und weitere Informationen:
www.copd-test.ch



Online-Arzt

Haben Sie Fragen zu COPD oder anderen Lungen- und Atemwegserkrankungen?

Der Lungenfacharzt Prof. Dr. med. Roland Keller beantwortet vom 1. bis 30. November Ihre medizinischen Fragen: www.copd-test.ch



IMPRESSUM vivO₂ erscheint sechsmal pro Jahr für Patientinnen und Patienten, Mitglieder, Spenderinnen und Spender der Lungenliga Schweiz. Abo-Beitrag (pro Jahr CHF 5.–) im Mitglieder- und Spenderbeitrag inbegriffen. **Verlag und Redaktion:** Lungenliga Schweiz, Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14, Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51, info@lung.ch, www.lungenliga.ch **Layout/Satz:** Typopress Bern AG, Bern. **Druck:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur.

Ich bestelle:

- Die neue Gratis-Broschüre «COPD. Früh erkennen – wirksam behandeln»
 - Deutsch
 - Französisch
 - Italienisch
- Die Gratis-Broschüre «Aufatmen – 100 Alltagstipps»
 - Deutsch
 - Französisch
 - Italienisch

Bestellungen bitte per Post, Fax oder E-Mail an:

Lungenliga Schweiz
Info-Service
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
E-Mail info@lung.ch
www.lungenliga.ch
Spendenkonto: PK 30-882-0

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Telefon	Fax
E-Mail	