

COPD Newsletter

— Gelassen durch den Sommer —



JULI 2018 — NR.03



Lieber Leser, liebe Leserin

Bevor Sie die dritte Ausgabe des COPD-Newsletters lesen, bitte ich Sie, die folgenden Fragen auf sich wirken zu lassen:

Ist Ihre Ernährung ausgewogen und der körperlichen Aktivität angepasst? Lassen Sie sich genügend Zeit und Raum für körperliche Bewegung? Wann haben Sie das letzte Mal bewusst entspannt?

Diese verschiedenen Themenbereiche werden in den Artikeln behandelt und bieten Umsetzungspotenzial. Lassen Sie sich motivieren, Neues anzugehen und Bewährtes zu behalten. Kleine Achtsamkeiten können Ihrem Körper gut tun. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und mit Ihrer aktiven Lebensgestaltung.

Für Ihre Lungenligen

Sonja Müller
Geschäftsführerin Lungenliga Graubünden

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und LUNGE ZÜRICH. Der kostenlose Newsletter soll Ihnen helfen, den Überblick bezüglich Krankheitsbild, Folgen und Therapiemöglichkeiten zu behalten.

Impressum

Verlag und Redaktion
Verein Lunge Zürich
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich
pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung
Nora Vögeli
www.noravoegeli.com

Druck
Druckerei Kyburz AG
www.kyburzdruck.ch

Auflage
4500 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Glarus
055 640 50 15
info@llgl.ch

Lungenliga Graubünden
081 354 91 00
info@llgr.ch

Lungenliga Schaffhausen
052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

Lungenliga St. Gallen - Appenzell
071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau
071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch

LUNGE ZÜRICH
0800 07 08 09
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

Ernährung bei COPD

Im Interview erklärt der Ernährungsspezialist Prof. Dr. med. Paolo Suter, welchen Einfluss die Ernährung auf den Krankheitsverlauf bei COPD hat. Unter anderem erfahren Sie auf den Seiten 3 und 4, weshalb eine frühzeitige Ernährungsinstruktion durch eine Fachperson wichtig ist und was COPD-Patienten beachten sollten.

SEITEN 5-6

Aus dem Leben von Guido Gyssler



SEITEN 7-8

Alltagstipps für Lungenkranke

Nach der Diagnose müssen sich Menschen mit COPD erst einmal neu organisieren. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie alltägliche Aufgaben trotz Atemnot meistern können.



SEITE 9

Wissenswertes

Unbeschadet durch die heissen Tage?
Hier erfahren Sie, wie das geht!

SEITE 10

Kurse

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Kurse und Veranstaltungen für COPD-Betroffene in den nächsten Monaten in Ihrer Region stattfinden.

«Frühzeitige Ernährungsmassnahmen sind wichtig»

Die Ernährung trägt wesentlich zum Verlauf einer COPD-Erkrankung bei. Prof. Dr. med. Paolo Suter, Leitender Arzt in der Klinik für Innere Medizin am Universitäts-Spital Zürich und Ernährungsspezialist, erklärt im Interview, worauf COPD-Patienten bei der Ernährung achten sollten.



Prof. Dr. med. Paolo Suter, Leitender Arzt Klinik für Innere Medizin, USZ, Master in Nutrition (Tufts University, Boston), ESH Hypertension Specialist

Wie beeinflusst die Ernährung den Krankheitsverlauf?

Eine bedarfsdeckende, abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für den Erhalt der Gesundheit. Trotz optimaler medizinischer Therapie leiden Personen mit COPD oftmals unter Atemnot, Einschränkungen der körperlichen Aktivität und unter einem verstärkten Abbau der Muskelmasse, insbesondere der Atemmuskulatur. Dieser Problematik kann mit einer gezielten Nahrungsoptimierung und angepasster Bewegung entgegengewirkt werden.

Was bedeutet das für die Nahrungsaufnahme?

Das wichtigste ernährungsmedizinische Ziel bei COPD-Patienten ist die Zufuhr von genügend Kalorien und Eiweiss, um eine Gewichts- und Muskelmasseabnahme zu vermeiden.

Wie decken Betroffene diesen erhöhten Bedarf?

Das oben genannte Ziel erreichen Patienten am besten durch eine energiereiche Nahrung mit einem höheren Fettanteil und bedarfsgerechter Eiweissmenge. Die Menge an Eiweiss – ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht – wird idealerweise auf die Hauptmahlzeiten verteilt. Eine frühzeitige Ernährungsinstruktion durch eine Fachperson ist wichtig.

Wieso leiden viele COPD-Patienten an Untergewicht?

Hierfür sind verschiedene Ursachen verantwortlich: COPD-Patienten haben weniger Appetit und essen weniger. Aufgrund der vermehrten Atemarbeit und durch die Krankheit per se ist der Energieverbrauch erhöht. Zudem ist Essen extrem «anstrengend» und



Eine mehrheitlich pflanzliche und eiweissreiche Ernährung begünstigt den Krankheitsverlauf von COPD-Patienten.

Kochbuch für Lungenkranke

Das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH» ist mit eiweissreichen und gesunden Ernährungsvorschlägen speziell für lungenkranke Personen konzipiert. Enthalten sind wertvolle Tipps rund um die Ernährung und viele leckere, eiweissreiche Rezepte.

Das Kochbuch ist für CHF 19 (exkl. Porto und Verpackung) erhältlich: www.lunge-zuerich.ch/shop

braucht viel Energie. COPD-Patienten sind entsprechend beim Essen stoffwechselfähig und atemtechnisch viel mehr gefordert als eine gesunde Person. All diese Faktoren führen dann zum Gewichtsverlust, der die Gesamtsituation wiederum verschlechtert. Dieser «Teufelskreis» sollte frühzeitig angegangen werden.

Was sind die Folgen einer Mangel- bzw. Fehlernährung?

Die Mangel- oder Fehlernährung hat viele verschiedene Konsequenzen. Am häufigsten führt diese zu einer beschleunigten Verschlechterung der Lungenfunktion, welche sich mit einer tieferen Sauerstoffsättigung und höherem CO₂-Gehalt im Blut äussert. Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, schwere Beeinträchtigung der Lebensqualität und vieles mehr sind weitere Folgen.

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel nötig?

Grundsätzlich gilt: Wer sich vielseitig ernährt, braucht keine Nahrungsmittelzusätze und keine Supplemente. In erster Linie soll die normale Ernährung optimiert werden. Ich empfehle Ihnen, mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater abzuklären, ob ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht und Nahrungsergänzungen nötig sind.

„Durch COPD bin ich emotionaler geworden“

Guido Gyssler erhielt die Diagnose COPD im Jahr 2011 von seinem Hausarzt. Der lebensfrohe Weltenbummler erzählt, wie er und seine Familie mit der Krankheit umgehen und was für eine wichtige Rolle seine beiden Hunde Chipo und Titou in seinem Leben mit COPD spielen.



Hundevater Guido Gyssler mit Titou (l.) und Chipo (r.)

In der Churer Altstadt ist Guido Gyssler zu Hause. Der ehemalige Busfahrer und Sicherheitsangestellte kommt von einem Spaziergang mit seinen beiden Hunden Chipo und Titou zurück. Während des Tages trägt Gyssler den Sauerstoffschlauch nicht. Nur in der Nacht kommt dieser zum Einsatz und ist dort für den 60-Jährigen auch nicht mehr wegzudenken.

Diagnose dank der eigenen Mutter

Es war Gysslers Mutter, die ihn gedrängt hat, den starken Husten 2011 bei seinem Hausarzt untersuchen zu lassen.

Dieser erkannte die Krankheit COPD sofort. Als Gyssler die Diagnose erhielt, empfand er nichts: «Ich wusste zu Beginn gar nicht, was COPD ist. Erst mit der Zeit begriff ich, was da auf mich zukommt.» Am meisten belasten ihn die morgendlichen Angstzustände, keine Luft zu bekommen. Im Verlauf seiner Krankheit hat er aber gelernt, ruhig zu bleiben. Verschiebt sich der Sauerstoffschlauch während des Schlafens, setzt er diesen wieder richtig an die Nase und atmet bewusst und ruhig weiter. Gemäss Gyssler ist Sauerstoff und eine regelmässige Atmung nämlich das Einzige, was ihm in so einem Moment hilft.

Hunde erhalten die Selbstdisziplin

Sein Rezept für schlechte Tage sind seine Hunde. «Ich empfehle jedem COPD-Patienten einen Hund», sagt Gyssler im Gespräch. «Natürlich muss der Hund nicht so gross sein wie meine beiden», fügt er lachend hinzu. Gyssler hat in seinem Leben immer mit Hunden gelebt und auch gearbeitet. Daher war für ihn auch klar, dass seine Krankheit daran nichts ändert. Die Hunde animieren ihn einerseits jeden Tag, mehrmals nach draussen zu gehen und sich zu bewegen. Und bei schlechtem Wetter fehlt im so eine Ausrede. «Dann muss ich mich halt gut einpacken», erwähnt er. Andererseits sind sie toll für die eigene



Vor allem an schlechten Tagen sind die Schmuseeinheiten mit den beiden Hunden sehr wichtig für den 60-Jährigen.

Moral. Gysslers Hunde spüren, wenn es ihm schlecht geht und sind dann meist besonders verschmust und verlangen ihre Streicheleinheiten mit Gejaule und treuherzigen Hundeaugen.

Er ist für die Tiere verantwortlich und das Gefühl, gebraucht zu werden, schützt ihn davor, sich gehen zu lassen. So ist es auch ganz normal, dass Chipu und Titou den grössten Teil seines Tagesablaufes bestimmen. Mit ihnen kann er lachen, kuscheln oder manchmal auch weinen. Der Hundefreund hat festgestellt: «Durch COPD bin ich emotionaler geworden.» Er könne heute Emotionen viel besser zulassen als früher und durch die Krankheit versuche er, die kleinen Momente des Lebens intensiver zu geniessen. Beispielsweise bewusst zu kochen, zu essen oder die Natur wahrzunehmen. Die Krankheit habe ihn ruhiger gemacht und das sei auch vollkommen in Ordnung.

Familie in Übersee

Seit 2013 ist Gyssler mit der Kenianerin Juddie verheiratet. Er hat mehrere Jahre selbst in Kenia gelebt und so seine Frau kennengelernt. Mit Juddie hat er eine 18-jährige Tochter namens Nikita. Sie und seine zweite Tochter Sabrina, die mit ihrer Familie in Österreich lebt, sind sein ganzer Stolz.

Wegen seiner Erkrankung ist es dem Familienvater heute nicht mehr möglich, zurück nach Kenia zu reisen. Aus diesem Grund führen die Gysslers im Moment eine Fernbeziehung. Trotz der grossen Distanz ist die Familie eine grosse Stütze für ihn. «Das Beste ist, dass sie kein Mitleid haben. Denn das würde sowieso zu nichts führen», sagt er stolz. Über Skype machen sie ihm Mut und stärken in ihm den Willen, sich jeden Tag fit zu halten, damit er Juddie und Nikita in der Zukunft wieder in die Arme schliessen kann.

«Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen»

Atemnot begleitet Lungenkranke im täglichen Leben. Für Menschen mit COPD ist es wichtig, die Balance zwischen genügend Bewegung und Überanstrengung zu finden. Kathrin Signer, stellvertretende Leiterin Beratung und Betreuung von LUNGE ZÜRICH, gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie alltägliche Aufgaben trotz Atem Einschränkungen meistern können.



Kathrin Signer ist stellvertretende Leiterin Beratung und Betreuung bei LUNGE ZÜRICH. Die diplomierte Pflegefachfrau HF arbeitet seit 12 Jahren bei LUNGE ZÜRICH.

Im Umgang mit der Krankheit müssen viele COPD-Patienten erst lernen, einen Gang runter zu schalten. Es lohnt sich, Aktivitäten bewusst zu planen und genügend Zeit und auch Pausen einzukalkulieren. So fällt es Ihnen leichter, weiterhin am täglichen Leben teilzuhaben, sich in Ihrem sozialen Umfeld zu bewegen und so Ihr Wohlbefinden bestmöglich zu erhalten.

Kathrin Signer empfiehlt:

- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen offen über Ihr Befinden, Ihre Gefühle und auch über Ihre Ängste.
- Versuchen Sie, so viel Normalität wie möglich im Alltag einzubringen. Pflegen Sie ganz bewusst gemeinsame Aktivitäten mit Ihren Liebsten.
- Setzen Sie sich für alltägliche Verrichtungen wie Zähneputzen, Rasieren oder Schminken bei Bedarf hin.
- Falls Ihnen die Zubereitung der Mahlzeiten zu anstrengend ist, machen Sie eine Pause und wärmen Sie die Mahlzeit anschliessend wieder auf.
- Verteilen Sie schwere Gegenstände zum Transport auf zwei Taschen oder benutzen Sie einen Rucksack oder Trolley.
- Regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf Ihren Gesundheitszustand aus.

Weitere hilfreiche Tipps finden Sie in der Broschüre «Alltagstipps bei Lungenerkrankungen» von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/shop.

«Es ist wichtig, dass COPD-Patienten ihren eigenen Rhythmus finden und sich weder durch sich selbst noch durch andere Personen unter Druck setzen lassen.»

Kathrin Signer

Sie leiden während des Essens unter Atemnot? Mit den nachstehenden Tipps können Sie diese reduzieren und Ihre Mahlzeit gebührend genießen. En Guete!

- 1** Husten Sie den Schleim vor dem Essen gründlich ab und nehmen Sie wenn nötig 30 Minuten vorher Ihr schleimlösendes Medikament ein.



- 2** Konzentrieren Sie sich auf den Essvorgang. Essen Sie langsam und machen Sie zwischendurch Pausen, in denen Sie bewusst und tief durchatmen.



- 3** Schneiden Sie Ihr Essen mit einem scharfen Messer in kleine Stücke. Damit benötigen Sie weniger Kauarbeit.



- 4** Essen Sie kleine Portionen, dafür fünf bis sechs Mahlzeiten am Tag. So können Sie die Atem- und Kauarbeit verteilen und Blähungen sowie Atemnot vermeiden.



- 5** Weiche Speisen helfen, Hustenanfälle während des Essens zu vermeiden. Gut geeignet sind zum Beispiel gekochtes Gemüse, Suppen, Eintöpfe oder zartes Fleisch.



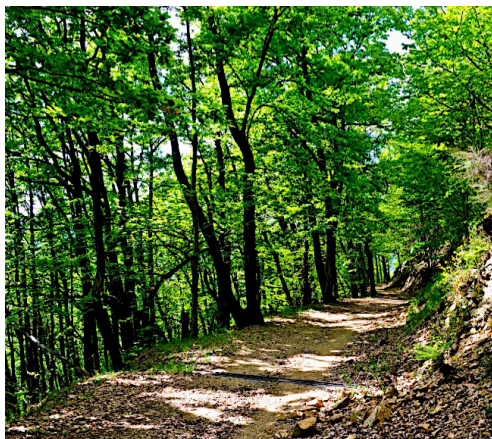
- 6** Setzen Sie das Besteck nach jedem Bissen ab. Dies hilft Ihnen, sich während des Essens zu entspannen.





Umgang mit der Hitze

Bei Menschen mit Lungenkrankheiten kann grosse Hitze ernsthafte Probleme verursachen und das Herz, den Kreislauf und die Atmung belasten. Unter www.lunge-zuerich.ch/hitze finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie bei heissen Temperaturen für Abkühlung sorgen.



Kühle Waldluft

Ihnen ist es zu Hause oder in der Stadt zu warm? Dann lohnt sich ein Picknick oder ein Spaziergang im Wald: Dort ist es schattig, meist angenehm kühl und die Luft weniger mit Schadstoffen belastet.



Lungenliga-Eistee

Probieren Sie den erfrischenden Eistee der Lungenliga Thurgau mit wohltuendem Orangenthymian aus.

Zutaten: je 5 Zweige Pfefferminze und Zitronenverbene, 2 Zweige Ananassalbei und 1 Zweig Orangenthymian, $\frac{3}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Apfelsaft, 1 Zitrone.

Zubereitung: Apfelsaft kurz aufkochen, die Kräuter dazugeben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Wasser und Zitronensaft aufgiessen. Kühl stellen.



Leichte Sommerkost

Der Verzehr von leichten, frischen und kühlen Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte entlasten die Verdauung und steigern das Wohlbefinden. Trinken Sie zudem mindestens eineinhalb Liter Wasser pro Tag.

ZÜRICH

Qi-Gong

Vierteiliger Kurs mit Start am 21. September

Durch langsame, atemgelenkte Bewegungen bringen Teilnehmende Körper und Geist in Einklang und tanken Energie. Die Übungen können sowohl stehend als auch sitzend durchgeführt werden.

Anmeldung und Information:

www.lunge-zuerich.ch/kurse

044 268 20 22

SURSELVA GR

Atemgymnastik

Das Ziel der Atemtherapie ist die Verbesserung der Atemqualität sowie die Kräftigung der Atemmuskulatur.

Weitere Auskünfte:

Carla Guldimann,
Trun, 078 756 39 44
carlaguldimann@bluemail.ch

GLARUS

Die Kurse Atmen/Bewegen und Yoga der Lungenliga Glarus laden Betroffene zur regelmässigen Bewegung ein. Die Kurse finden fortlaufend statt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und Information:

info@llgl.ch

055 640 50 15

ZÜRICH

Im Kurs Kraftaufbau zu Hause am Mittwoch, 7. November, zeigen Sporttherapeuten Kräftigungsübungen, die problemlos zu Hause durchführbar sind.

Anmeldung und Information:

www.lunge-zuerich.ch/kurse

044 268 20 22

ST. GALLEN

Am 25. Juli von 14.30 bis 16.30 Uhr findet in der Lungenliga St. Gallen der Informationsnachmittag zum Thema «Seniorenbetreuung - zu Hause umsorgt» statt.

Weitere Informationen:

071 228 47 53

WEINFELDEN TG

Austausch in der Gruppe

Donnerstag, 16. August, vormittags

Im Treffen werden alltägliche Probleme im Umgang mit der Therapie, aber auch positive Erlebnisse und Erfolge besprochen. Melden Sie sich und Ihre Begleitung noch heute an.

Weitere Informationen:

Lungenliga Thurgau, Philipp Hug

071 626 98 27, p.hug@lungenliga-tg.ch



Mit freundlicher Unterstützung von:
Novartis Pharma Schweiz AG, Rotkreuz, PneumRx Ltd, London, UK, und
Pulmonx International Sàrl, Neuenburg, Schweiz