

vivo

UMGANG MIT KRANKHEIT
WIE GEHEN WIR
MIT STRESS UM?

WOHLFÜHLEN
ANDERS DENKEN ERÖFFNET
NEUE MÖGLICHKEITEN

WETTBEWERB
GEWINNEN SIE
EINE ÜBERNACHTUNG
AM SCHWARZSEE!

BEGEGNUNG

«DAS WANDERN
LÄSST DIE MENSCHEN
ZUSAMMENRÜCKEN»



Impressum

vivo FRÜHLING 2023

vivo ist das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga.

Herausgeberin

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

Sie können vivo auch online lesen:

www.lungenliga.ch/vivo

Redaktion

Redaktionsleitung: Regula Grünwald
Redaktionsteam: Cheryl Dürrenberger,
Michelle Gerig, Sybille Schär,
Nadia Schawalder

Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Druck

Stämpfli AG, Bern

Übersetzungen

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Bilder und Grafiken ©

Titelseite und S. 4–7:

Andreas Zimmermann,
Münchenstein/Basel

S. 3: Lungenliga Schweiz;

Lungenliga Zentralschweiz

S. 8/9: Lungenliga Waadt;

Lungenliga Schaffhausen

S. 10/11: istock-FatCamera;

depositphoto-Syda_Productions

S. 12/13: depositphoto-Yupiramos

S. 14: ventdouest

S. 15: Pascal Gertschen;

Hostellerie am Schwarzsee

S. 16/17: Herrmann Global, LLC; photo-
case-SianStock; depositphoto-creatista

S. 18: depositphoto-racorn;

-halfpoint; -rawpixel

S. 19: Lungenliga Schweiz

Auflage: 56 500 Exemplare

(D: 32 000, F: 20 500, I: 4000)

3 Vorwort

Unterschiede machen die Welt bunt

Vielfalt ist herausfordernd, aber auch bereichernd. Dies erlebt die Lungenliga Zentralschweiz bei ihrer täglichen Arbeit.

4 Begegnung

«Das Wandern lässt die Menschen zusammenrücken»

Vier Wochen lang wanderte Claudio Menghi, Patient der Lungenliga Waadt, auf dem Jakobsweg. Immer mit dabei: sein CPAP-Gerät.

8 Betreuung

Zwei Ligen, zwei Wege, ein Ziel

Zu Besuch bei einer kleinen und einer grossen kantonalen Lungenliga.

10 Umgang mit Krankheit

Wie gehen wir mit Stress um?

Nicht alle Menschen empfinden dieselben Situationen als belastend. Ebenso unterscheiden sich die Strategien, um Stress zu bewältigen.

12 Wissen

«Manche Menschen brauchen dringender Unterstützung als andere»

Diversität kann zu Ungleichheiten führen, auch im Gesundheitswesen. Zwei Expertinnen geben Auskunft.

14 Atemübungen

Tief durchatmen und die Natur geniessen

Viel frische Luft, etwas Bewegung und einige Übungen: eine gute Kombination, um Energie zu tanken.

15 Ausflugsstipp/Wettbewerb

Ici c'est Fribourg

Eine charmante Altstadt, hochkarätige Kunstwerke und zahlreiche Brücken: Das ist Freiburg.

16 Wohlfühlen

Anders denken eröffnet neue Möglichkeiten

Jeder Mensch hat seinen eigenen Denkstil. Diese Vielfalt ist eine Chance – sofern wir sie bewusst wahrnehmen.

18 Tipps

Abwechslung macht das Leben spannender

Auch kleine Veränderungen bereichern den Alltag.

19 Aktuelles

Eine neue Website für die Lungenliga

Benutzungsfreundlich, frisch und modern: So wird sich die neue Website der Lungenliga ab Mitte 2023 präsentieren.



Die Mitarbeitenden der Lungenliga gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen ein.



Unterschiede machen die Welt **bunt**

Vielfalt ist herausfordernd, aber auch bereichernd. Dies erleben wir in der Lungenliga Zentralschweiz bei unserer täglichen Arbeit.

Die Lungenliga Zentralschweiz blickt auf vier Fusionen in den letzten 14 Jahren zurück. Es vereinten sich unterschiedliche Ligen – die Kulturen kleinerer und grösserer, ländlicher und städtischer Kantone kamen zusammen.

Unterschiede können herausfordernd, zuweilen auch irritierend sein. Wenn sich die Irritation legt, merken wir aber oft, dass die Vielfalt eine Bereicherung ist. Wenn wir uns ihr hingeben, uns den Herausforderungen stellen, wird die Welt bunter. Wir konnten voneinander lernen und das Beste aus jedem Kanton übernehmen, sodass wir nun eine bunte, vielfältige und umso spannendere Lungenliga Zentralschweiz sind.

So treffen unsere «bunten» Mitarbeitenden auch auf vielfältige Patientinnen und Patienten: Alter, Herkunft, Diagnose, Umgang mit der eigenen Krankheit, Ansprüche an die Beratung der Lungenliga – sie sind alle

unterschiedlich. Was uns eint, ist die Lunge. Und auch sie ist vielfältig: Atemübungen können uns sowohl energiegeladener als auch entspannter machen. Wer seine Atmung beherrscht, kann das eigene Wohlbefinden beeinflussen und so sein Leben bunter machen. Möchten Sie Ihre Lunge etwas besser kennenlernen? Dann empfehlen wir das dreiwöchige Programm «Lungen-Self-Check» – als Buch bestellbar: www.lungenliga.ch/selfcheck

Ich wünsche Ihnen allen viel Freude an der bunten Welt und der Vielfältigkeit der eigenen Lunge. ●



Tina Meyer

Geschäftsführerin
Lungenliga Zentralschweiz



«Das Wandern lässt die Menschen zusammenrücken»

Vier Wochen lang wanderte Claudio Menghi, Patient der Lungenliga Waadt, auf dem Jakobsweg. Immer mit dabei: sein CPAP-Gerät, das seine Atemwege in der Nacht offenhält.



Schluck Cappuccino. Im Frühling 2022 ist der Patient der Lungenliga Waadt zu seinem grossen Abenteuer aufgebrochen: Einen Monat lang war er auf dem Jakobsweg unterwegs – von seinem Wohnort Blonay aus nach Lutry, dann dem Genfersee entlang bis nach Le Puy-en-Velay im Herzen Frankreichs. Ein Tag Pause und viel Blasensalbe hätten ihm über sein Tief in Genf hinweggeholfen. «Von da an ging es jeden Tag besser. Meine Füsse wurden widerstandsfähiger, mein Rücken gewöhnte sich an das Gewicht.

Seit Claudio Menghi eine CPAP-Therapie macht, hat er wieder mehr Energie – zum Beispiel fürs Wandern.

«Der Anfang war schwierig. Als ich nach drei Tagen die Stadt Genf erreichte, hatte ich Blasen an den Füßen und Rückenschmerzen – und ich fragte mich einen kurzen Moment, ob ich mir das wirklich antun will», sagt Claudio Menghi und nimmt einen



Die Jakobsmuschel ist ein typisches Pilgersymbol.

Am Schluss spürte ich meinen Rucksack kaum mehr.» Zehn Kilogramm schwer sei dieser gewesen. Ein halbes Kilo davon: sein CPAP-Gerät.

Lautes Schnarchen und Müdigkeit

Im Jahr 2009 habe er bemerkt, dass er immer schlechter geschlafen habe, sagt Claudio Menghi. «Ich kriegte keine Luft. Es fühlte sich an, als ob mir jemand den Mund zuhält.» Auffällig sei auch sein Schnarchen gewesen. «Das war so laut, dass man es im Zimmer nebenan noch hörte.» Eine Abklärung im Waadtländer Universitätsspital (Centre hospitalier universitaire vaudois, CHUV) ergab, dass er an obstruktiver Schlafapnoe leidet (siehe Kasten). Die wirksamste Behandlung der Atemaussetzer im Schlaf ist die sogenannte CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure): In der Nacht leitet ein Gerät über eine Nasenmaske einen sanften Luftstrom in die Atemwege und hält sie dadurch offen.

Lungenliga half bei der Wahl von Gerät und Maske

Seine Pneumologin und die Beraterin der Lungenliga Waadt, bei wel-



Beim Wandern kommt Claudio Menghi auf andere Gedanken.

cher Claudio Menghi Patient ist, hätten ihn sehr kompetent betreut und bei der Wahl von Gerät und Maske sehr gut beraten, betont Claudio Menghi. Er habe verschiedene Modelle getestet. «Die jetzige Kombination von Maschine und Maske passt wunderbar. Ich würde mein CPAP-Gerät nicht mehr hergeben – es hat mein Leben verändert. Und sogar meine Frau mag die Maschine: Sie hat nun Ruhe in der Nacht», sagt Claudio Menghi mit einem Augenzwinkern. Er selbst könne sich dank der CPAP-Therapie wieder besser konzentrieren, habe ein stärkeres Gedächtnis und sei weniger müde.

Jakobsweg veränderte Prioritäten

Ohne diese zusätzliche Energie wäre es schwierig geworden auf dem Jakobsweg. Pro Tag wanderte er durchschnittlich 25 Kilometer. Noch eindrücklicher als die körperlichen Veränderungen findet er, was das Wandern mit seiner Psyche gemacht habe. «Als ich gestartet bin, hatte ich den Kopf bis obenhin voll.» Nach und nach hätten sich seine Prioritäten verschoben. «Manche Sorgen wurden völlig unwichtig. Dafür kamen neue Themen auf, über die ich mir Gedanken machte», sagt Claudio Menghi und blickt auf sei-



Seine Wanderung auf dem Jakobsweg startete Claudio Menghi nahe beim Genfersee.

nen mittlerweile kalt gewordenen Cappuccino. «Ich habe gelernt, mich selbst besser zu verstehen.»

Wandern schaffte Nähe

Claudio Menghi war jedoch nicht immer allein unterwegs. Er habe viele unterschiedliche Menschen getroffen; von jung bis alt, aus verschiedenen Ländern und mit vielfältigen Beweggründen für ihre Reise auf dem Jakobsweg. Mit sei-

ner offenen Art und seinem sympathischen Lachen ist Claudio Menghi einer, der schnell mit anderen in Kontakt kommt. Geboren wurde er in Argentinien und wanderte mit seiner Familie zunächst nach Kanada und später nach Sydney aus. Seit dem Jahr 2000 lebt er in der Schweiz. «Ich war immer und überall ein Migrant.» Dennoch habe er nie Mühe gehabt, Anschluss zu finden. Über seine Familie oder

seine Interessen habe er immer wieder neue Freundschaften schließen können. Auf dem Jakobsweg habe er aber eine neue Erfahrung gemacht. «Das gemeinsame Wandern lässt die Menschen auf eine besondere Art zusammenrücken. Mit manchen neuen Bekanntschaften habe ich über Themen diskutiert, die ich sonst nur mit meiner Frau oder meinem engsten Freund besprechen würde.»



Eines durfte im Rucksack von Claudio Menghi nicht fehlen: das CPAP-Gerät.

Mehr fragen, weniger urteilen

Was seine Schlafapnoe betreffe, sei er hingegen schon immer sehr offen gewesen. Einige Menschen, denen er begegnet sei, hätten noch nie von der CPAP-Therapie gehört. «Manche sind richtig darüber erschrocken, dass ich zum Schlafen eine Maschine benötige.» Da habe er kurzerhand sein Gerät hervorgehoben und alles erklärt: «Die Schlafapnoe, das Gerät und dass ich nachts eine Maske trage, so wie andere tagsüber eine Brille auf der Nase haben. Für mich ist das normal und ich gebe gerne Auskunft, wenn ich damit Ängste abbauen kann.» Ohnehin findet Claudio Menghi, dass man öfter Fragen stellen müsste. Kleine Kinder fragten nach, wenn sie etwas wissen möchten. Erwachsene hätten dies oft verlernt. «Das ist schade. Denn wir könnten Vorurteile, Missverständnisse und Ängste reduzieren, wenn wir mehr fragen würden.» ●

Schlafapnoe: Atemaussetzer führen zu Tagesmüdigkeit

Bei der obstruktiven Schlafapnoe verschliessen sich die Atemwege in der Nacht zeitweise. Diese Atemaussetzer können pro Nacht bis zu mehrere Hundert Mal auftreten. Auf den Sauerstoffmangel, der durch diese Atempausen entsteht, reagiert das Gehirn mit einer Weckreaktion. Zwar nehmen die Betroffenen das kurze Aufwachen meist nicht bewusst wahr, die Folgen spüren sie jedoch tagsüber: Sie leiden oftmals unter starker Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Längerfristig kann eine unbehandelte Schlafapnoe auch zu Stoffwechselstörungen führen und das Herz-Kreislauf-System belasten. Die grössten Risikofaktoren für eine Erkrankung sind Übergewicht, eine entsprechende anatomische Veranlagung und Alkoholkonsum am Abend.

Die Lungenliga

- informiert zu Schlafapnoe: www.lungenliga.ch/schlafapnoe
- bietet online einen Schlafapnoe-Risikotest an: www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test
- berät und unterstützt bei der Auswahl und der Anpassung von Gerät und Maske
- stellt die Geräte zur Verfügung und hilft, die Therapie in den Alltag zu integrieren
- organisiert ein vielfältiges Kursangebot: www.lungenliga.ch/kurse

Tipps zum Reisen mit CPAP und Sauerstoff

Chronische Atemwegserkrankungen sind kein Grund, um auf längere Reisen zu verzichten. Wichtig ist aber eine gute Vorbereitung. Finden Sie weitere Informationen und Checklisten auf unserer Website: www.lungenliga.ch/reisen



Zwei Ligen, zwei Wege, ein Ziel

Sie wollen das Beste für ihre Patientinnen und Patienten, haben aber ganz andere Voraussetzungen. Zu Besuch bei einer kleinen und einer grossen kantonalen Lungenliga.

Die Vorstellungsrunde bei der Lungenliga Schaffhausen ist kurz: Mit fünf Mitarbeitenden sowie rund 1100 Patientinnen und Patienten gehört Schaffhausen zu den kleinsten kantonalen Lungenligen der Schweiz. Immer wieder andere Gesichter sind hingegen in den Gängen der Lungenliga Waadt zu sehen. Allein am Hauptstandort in Lausanne arbeiten 45 Personen, dreissig weitere betreuen an zehn Aussenstellen die insgesamt 13500 Patientinnen und Patienten.

Spezialisierung im Waadtland

In Lausanne anzutreffen ist Stéphane Jeanneret, Geschäftsführer der Lungenliga Waadt. Als Direktor einer mittelgrossen Organisation könne er die vielfältigen Aufgaben verschiedenen Fachpersonen übertragen. «Für die Betroffenen garantiert dies die Qualität unserer Leistungen», sagt er. So unterstützt die Verwaltungsabteilung bei Versicherungs- oder Abrechnungsfragen, damit sich das Pflegepersonal auf

seine Kerntätigkeit konzentrieren kann: die Beratung und die klinische Fachkompetenz. Auch die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit ist in einer grösseren Liga wichtig. Psychosoziale Fachkräfte organisieren die «journées aérées», die «luftigen Tage», die erkrankten und oftmals isolierten Menschen und ihren Angehörigen einige gesellige Stunden in einem medizinisch betreuten Rahmen bieten. Andere Fachleute wiederum betreuen Tuberkulosefälle oder kümmern sich um Marketing,

Kommunikation, Prävention (z.B. Rauchstoppkurse), Informatik und vieles mehr.

Kooperationen in Schaffhausen

Ein solches Aufgebot hat Markus Hänni, Geschäftsführer der Lungenliga Schaffhausen, nicht zur Verfügung. Dennoch sieht er auch Vorteile in der geringen Grösse seiner Liga: «Der Aufgabenbereich der einzelnen Personen ist sehr vielfältig.» Zudem sei ein enger Austausch untereinander gut möglich; sowohl im Team als auch mit dem Kanton, dem Spital und anderen Gesundheitsorganisationen. Dank der engen Zusammenarbeit mit diesen Organisationen sowie anderen Lungenligen profitieren



Die Beratung bei Asthma ist nur ein Teil der vielfältigen Aufgaben, welche die Mitarbeitenden der Lungenliga Schaffhausen wahrnehmen.

auch die Patientinnen und Patienten der Lungenliga Schaffhausen von zusätzlichen Angeboten wie Rauchstopberatungen und einem Sozialdienst.

Gute Qualität hat ihren Preis

Trotz aller Unterschiede: Eine Entwicklung beschäftigt sowohl in der Romandie als auch in der Nordostschweiz. Im vergangenen Jahr hat das Bundesamt für Gesundheit die Tarife für einige Geräte gesenkt, welche die Lungenliga verkauft und vermietet. Die Lungenliga sei für alle da, betont Stéphane Jeanneret. «Wir kümmern uns auch um komplexe Fälle, organisieren bei Bedarf Übersetzungen, machen an abgelegenen Orten Hausbesuche und unterstützen bei psychischen oder sozialen Problemen.» Solche Dienstleistungen seien jedoch nicht gratis und die Rückerstattungstarife deckten diese nicht mehr. Deshalb sind sowohl Markus Hänni als auch Stéphane Jeanneret auf der Suche nach Lösungen.

Weniger Hausbesuche, bessere Abläufe

«Wir wohnen in einem kleinen Kanton mit kurzen Anfahrtswegen», sagt Markus Hänni. Wenn zumutbar, bitte er deshalb die Betroffenen, in



«Luftige Tage»: Die Lungenliga Waadt organisiert regelmässig Ausflüge für erkrankte und oftmals isolierte Menschen und deren Angehörige.

die Beratungsstelle in Schaffhausen zu kommen. «So sparen wir Zeit, die wir andernorts einsetzen können.» Auch sei er daran, Arbeitsabläufe zu automatisieren, die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen zu stärken und weitere Finanzierungsquellen zu suchen.

Dienstleistungen sollen bestehen bleiben

Auch Stéphane Jeanneret zählt auf zusätzliche Unterstützung. Die Spitex-Organisationen arbeiteten mit öffentlichen Subventionen, erklärt

er. «Wir sind auch eine Spitex-Organisation und haben beim Kanton finanzielle Hilfe beantragt, um unsere Leistungen aufrechtzuerhalten.» Zudem setzt er auf Synergien im Betreuungsteam: Fachpersonen Gesundheit, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie hoch qualifizierte Pflegefachpersonen teilen ihre Kompetenzen. Eines ist bei all diesen Massnahmen aber für beide Geschäftsführer klar: «Wir wollen Betroffenen weiterhin die beste Qualität bieten», so Stéphane Jeanneret. ●

In jeder Region für Sie da

Möchten Sie mehr zu Ihrer kantonalen Lungenliga erfahren?
www.lungenliga.ch/kantone



Wie gehen wir mit Stress um?

Nicht alle Menschen empfinden dieselben Situationen als belastend. Ebenso unterscheiden sich die Strategien, um Stress zu bewältigen.



Bewusst im Hier und Jetzt sein. Dies lässt sich beim Wandern oder Spazieren gut üben.

«Das Leben stellt uns alle immer wieder vor Herausforderungen, die uns belasten. Wie wir diese bewältigen, ist jedoch von Mensch zu Mensch und je nach Situation verschieden», sagt Martina Binder. Sie ist Entspannungstrainerin¹ und Kursleiterin von Evivo, einem Programm der Stiftung Careum für chronisch kranke Menschen.

Wie entstehen Stresssituationen?

Noch einen Schritt weiter geht Prof. Urs Gerber, Psychotherapeut

und Dozent an der Fachhochschule Nordwestschweiz: «Auch was wir als Stress oder als Belastung empfinden, kann stark variieren. Dies hängt davon ab, wie wir eine Situation bewerten und über welche Ressourcen oder Handlungsmöglichkeiten wir verfügen», erklärt er und verweist auf das sogenannte Transaktionale Stressmodell des amerikanischen Psychologen Richard Lazarus.² So freuen sich beispielsweise manche Menschen, wenn sie bei der Arbeit eine schwierige Aufga-

be erhalten, für andere hingegen bedeutet es puren Stress.

Drei Arten der Stressbewältigung

«Um belastende oder bedrohliche Situationen zu überstehen, greifen Menschen auf verschiedene Bewältigungsstrategien zurück», erklärt Urs Gerber. Lazarus unterscheidet in seinem Modell drei Arten der Stressbewältigung, des sogenannten Coping (von Englisch «to cope with»; «bewältigen, überwinden»):

- Beim **problemorientierten Coping** wollen Betroffene durch direkte Handlungen oder durch das Unterlassen einer Handlung das Problem überwinden. Dies geschieht beispielsweise, wenn eine Patientin nach Informationen sucht, um ihre Krankheit besser zu verstehen, oder wenn ein Arbeitnehmer sich weiterbildet, um berufliche Herausforderungen besser bewältigen zu können.
- Beim **emotionsorientierten Coping** verbessern Betroffene ihre Gefühlslage. Dies ist beispielsweise möglich durch Ablenkung, Entspannung oder Achtsamkeitstraining (siehe Kasten).

- Beim **bewertungsorientierten Coping** bewerten Betroffene die Situation neu und setzen so zusätzliche Energie frei. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn eine Frau eine Meinungsverschiedenheit mit einem Freund nicht mehr als grossen Konflikt sieht, sondern als Möglichkeit, die Freundschaft durch Diskussionen zu vertiefen.



Kreative Aktivitäten wie Zeichnen können in belastenden Situationen eine hilfreiche Ablenkung sein.

Üben, bevor es ernst wird

Welche Bewältigungsstrategie in welcher Situation hilfreich sei, müsse jede und jeder für sich selbst herausfinden, sagt Urs Gerber. Insbesondere emotionsorientierte Bewältigungsstrategien liessen sich trainieren, ergänzt Martina Binder. «Damit diese auch in fordernden Situationen funktionieren, sollten wir bereits in entspanntem Zustand herausfinden, was uns guttut – und dies auch üben.» ●

1) Mehr Informationen:

www.all-tag-entspannt.com

2) Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Nitsch J. R. (Hrsg.), Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Bern: Huber.

Bewältigungsstrategien: Atemübungen und Achtsamkeit

Möchten Sie Ihre Stimmung verbessern und sich entspannen?
Probieren Sie die folgenden Methoden aus:

- Ob Sie eher auf visuelle, auditive oder körperliche Entspannungsimpulse ansprechen, können Sie leicht selbst herausfinden: Was kommt Ihnen zum Beispiel beim Stichwort «Wald» in den Sinn? Das helle Grün der Blätter, Vogelgezwitscher oder der Duft nach Harz?
- Schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit und fördern Sie so die Achtsamkeit Ihnen selbst gegenüber: Nehmen Sie bewusst das Hier und Jetzt wahr, etwa bei einem Spaziergang: Wie ist das Licht? Was hören und riechen Sie? Wie fühlt sich der Boden an? So werden Sie sensibler für Dinge, die Ihnen guttun oder die Sie stressen. Dadurch können Sie lernen, früher zu reagieren.
- Machen Sie regelmässig Atemübungen. Einige Ideen finden Sie auf [vivo online](http://vivo.lungenliga.ch), zudem bieten viele kantonale Lungenligen Atemkurse an.

www.lungenliga.ch/vivo

www.lungenliga.ch/kurse



«Manche Menschen brauchen dringender Unterstützung als andere»

Diversität kann zu Ungleichheiten führen, auch im Gesundheitswesen. Was dagegen hilft, erzählen zwei Expertinnen im Gespräch.

Menschen gleichen oder unterscheiden sich bezüglich Geschlecht, Alter, Herkunft, sexueller Orientierung, körperlicher und geistiger Fähigkeiten sowie Bildungsstand,

Lebenssituation oder Wertvorstellungen. Im Umgang mit erkrankten Menschen sei das Bewusstsein für diese Diversität sehr wichtig, sagen Prof. Paola Origlia Ikhilor (POI) und Prof. Eva Soom Ammann (ESA),

die beide an der Berner Fachhochschule (BFH) zu diesem Thema lehren und forschen.

Wie zeigt sich Diversität im Gesundheitswesen?

ESA: Gesundheit betrifft uns alle, deshalb kommen verschiedenste Menschen mit dem Gesundheitssystem in Kontakt, und alle gilt es bestmöglich zu versorgen. Dies ist jedoch nicht ganz einfach. Denn manche Unterschiede füh-

ren zu ungleichen Chancen auf Gesundheit und Ungleichheiten in der Gesundheitsversorgung.

Können Sie Beispiele nennen für diese Ungleichheiten?

POI: Ein grosser Stolperstein ist die sprachliche Verständigung: Versteht jemand eine Beratung oder Information nicht, wirkt sich dies direkt auf den Behandlungserfolg aus. Auch werden viele Studien mit männlichen Testpersonen gemacht. Therapiestandards sind deshalb primär auf Männer abgestimmt. Frauen reagieren oft anders auf Medikamente und sind dadurch benachteiligt.

ESA: Auch die finanziellen Möglichkeiten beeinflussen die Gesundheit und die Chancen auf Versorgung. Kann sich jemand beispielsweise nur eine schlecht instand gehaltene Wohnung neben einer Kehrrichtverbrennungsanlage leisten, ist dies belastend für die Gesundheit. Und





obwohl die Grundversorgung für alle gewährleistet ist, sind arme Menschen auch bei der Behandlung einer Krankheit benachteiligt: Sie haben weniger Möglichkeiten, sich über Angebote zu informieren und sich nach ihren Wünschen behandeln zu lassen.

Was braucht es, um die Chancengleichheit zu verbessern?

POI: Es braucht vermehrt Angebote, die spezifisch auf benachteiligte Zielgruppen ausgerichtet sind. Betroffene müssen zunächst überhaupt von den Angeboten erfahren, und diese müssen dann leicht zugänglich sein. Wichtig sind auch verständliche, einfach auffindbare Informationen und Dolmetschendienstleistungen. Geschulte Peers können einen wichtigen Beitrag leisten. Aufgrund gleicher Lebensumstände oder gleicher Krankheitserfahrungen können sie Informationen auf Augenhöhe



vermitteln und andere an ihrem Erfahrungswissen teilhaben lassen.

ESA: Solche zielgruppenspezifischen und vermittelnden Angebote sind aufwendig. Aber manche Menschen brauchen dringender Unterstützung als andere, damit sie ihre Chancen wahrnehmen können. Wollen wir Chancengleichheit, müssen wir als Gesellschaft immer wieder verhandeln, wo Ungerechtigkeiten entstehen und was wir für Gerechtigkeit einsetzen wollen – auch wenn dies mühsam ist. Zudem können wir Strukturen verändern und damit ebenfalls gerechten Zugang zum Gesundheitswesen fördern. Zum Beispiel, indem wir dieses übersichtlicher gestalten und Fachpersonen im Umgang mit Ungleichheit schulen.

Wie funktioniert das?

POI: Wir leben in einer komplexen Welt. Das Einteilen in Gruppen und Kategorien hilft uns, Entscheidungen zu treffen. Beim Kategorisieren be-

steht aber auch die Gefahr, dass wir Menschen falsch einschätzen. Uns allen passiert das. Und wir alle können unsere Zuordnungen zu Kategorien hinterfragen und damit Diversität besser anerkennen.

Gesundheitsfachpersonen üben dies in ihren Ausbildungen, man nennt es transkategoriale Kompetenz.

ESA: Das heisst, dass Fachpersonen nicht vorschnell urteilen, sondern den Betroffenen gegenüber offen sind, Fragen stellen, auf ihre Bedürfnisse eingehen und ihnen auf Augenhöhe begegnen. Sie sind zudem sensibel gegenüber strukturellen Ungleichheiten, und sie sind fähig, ihre eigene Position und ihren Handlungsspielraum zu reflektieren.

POI: Das ist nicht immer einfach im hektischen Alltag, aber trotz vielen Hürden können Fachpersonen einiges bewirken. Dieses Bewusstsein zu fördern, ist uns ein grosses Anliegen. ●





Tief durchatmen und die Natur geniessen

Viel frische Luft, etwas Bewegung und einige Übungen: eine gute Kombination, um Energie zu tanken. Wir stellen drei Themenwege in der Schweiz vor.

Spielerische Experimente in Safenwil

Auf dem **Atem-Weg** in Safenwil (AG) regen zehn Stationen mit spielerischen Experimenten zum bewussten Atmen an und helfen, das kraftspendende Zusammenspiel von Natur, Ruhe, Bewegung und Atem zu erleben. Wem die knapp sieben Kilometer lange Strecke zu weit ist, kann die kürzere Route von gut vier Kilometern wählen oder nur einzelne Posten machen.

- **Distanz:** 6,8 oder 4,2 Kilometer
- **Höhendifferenz:** ca. 100 Meter
- **Startpunkt:** Schützenhaus in Safenwil, bitte Schiesszeiten beachten
Mehr Informationen:
www.atemweg.ch

Den Wald erkunden in Villars-Tiercelin

Nahe bei Villars-Tiercelin (VD) beginnt der fünf Kilometer lange, rollstuhlgerechte **Sentier Handicap & Nature**. Ein Teil des Wegs liegt im Arboretum des Esserts, weiter führt die Wanderung durch die Wälder des Jorat, die grösste zusammenhängende Waldfläche des Schweizer Mittellandes. Unterwegs befinden sich Beobachtungsposten zu Fauna, Flora und den Bergen.

- **Distanz:** ca. 5 Kilometer
- **Höhendifferenz:** ca. 100 Meter
- **Startpunkt:** Waldhaus in Villars-Tiercelin
Mehr Informationen:
www.handicapnature.ch

Yoga in Gambarogno

Der **Sentiero dello Yoga** startet nahe beim Hotel Sass da Grüm, das ab Vairano (TI) nach einem gut 40-minütigen Fussmarsch bergauf zu erreichen ist. Ziel des Wegs ist es, Mensch und Natur miteinander zu verbinden. Die neun Stationen laden dazu ein, bewusst innezuhalten und die Sinne sowohl auf die Natur mit ihren Geräuschen, Bewegungen und Düften als auch nach innen zu richten.

- **Distanz:** 3,3 Kilometer
- **Höhendifferenz:** ca. 300 Meter
- **Startpunkt:** Nahe beim Hotel Sass da Grüm, oberhalb von Vairano
Mehr Informationen:
www.b-yoga.ch





Viele Brücken führen in Freiburg über die Saane: Zwei davon sind die Zähringer- und die 2014 eröffnete Poyabrücke.

Ici c'est Fribourg

Eine charmante Altstadt, hochkarätige Kunstwerke und zahlreiche Brücken: Das ist Freiburg.

Seinen Übernamen als Brückenstadt hat Freiburg der Lage in einer Saaneschlaufe zu verdanken: 14 Brücken, darunter die 2014 fertiggestellte Poyabrücke, gibt es in Freiburg zu überqueren. Besonders lohnenswert ist ein Rundgang über die Brücken in der charmanten und sehr gut erhaltenen mittelalterlichen Unterstadt. Wem dies zu anstrengend ist, der findet auf der Zähringerbrücke nahe der Kathedrale Panoramatafeln mit historischen und technischen Informationen zu den Brücken von Freiburg. Bequem lässt sich Freiburg auch auf einer kommentierten, einstündigen

Rundfahrt mit dem Minizug entdecken. Kunstinteressierte sollten sich einen Besuch des Espace Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle nicht entgehen lassen. Neben Werken des berühmten Ehepaars zeigt das Espace regelmässig Sonderausstellungen mit Werken von schweizerischen und ausländischen Künstlerinnen und Künstlern.

Mehr Informationen:
www.fribourgtourisme.ch



WETTBEWERB!

Die Hostellerie am Schwarzsee offeriert eine Übernachtung für zwei Personen mit Frühstücksbuffet, freiem Wellnesszugang und Parking. www.hostellerieamschwarzsee.ch Schicken Sie uns bis zum **31. Mai 2023** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an vivo@lung.ch oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, vivo-Wettbewerb, Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen mit Ausnahme der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga sowie der mitwirkenden Agenturen und Lieferanten und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Name des Gewinners, der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Die Gewinnerin der letzten Verlosung ist Catherine Streit aus Préverenges. Herzlichen Glückwunsch!

Sauerstoff-Tankstellen

An 32 Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der ganzen Schweiz können lungenkranke Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen. Ermöglicht wird dieser Service unter anderem durch Spendengelder sowie Beiträge von beteiligten Firmen.

In jeder vivo-Ausgabe wird eine Region mit einer Sauerstoff-Tankstelle vorgestellt.

Die Tankstelle von Freiburg befindet sich in der Bahnhofsapotheke von Freiburg:

BENU Apotheke
Bahnhof SBB
Place de la Gare 1
1700 Freiburg

Tel. 026 322 02 02

www.lungenliga.ch/tankstellen



Anders denken eröffnet neue **Möglichkeiten**

Jeder Mensch hat einen eigenen Denkstil. Diese Vielfalt ist eine Chance – sofern wir sie bewusst wahrnehmen.

Ist es auch schon vorgekommen, dass Sie zu einem Menschen einfach keinen Draht gefunden haben? Oder dass Sie sich durch bestimmte Reaktionen Ihrer Mitmenschen unverstanden, überrumpelt oder nicht ernst genommen gefühlt haben? Dies könnte daran liegen, dass nicht alle Menschen den gleichen Denkstil haben. «Wir alle bauen unsere Sicht auf die Welt auf unterschiedliche Art und Weise auf», sagt Monika Hänni, Personalverantwortliche bei der Lungenliga Schweiz.

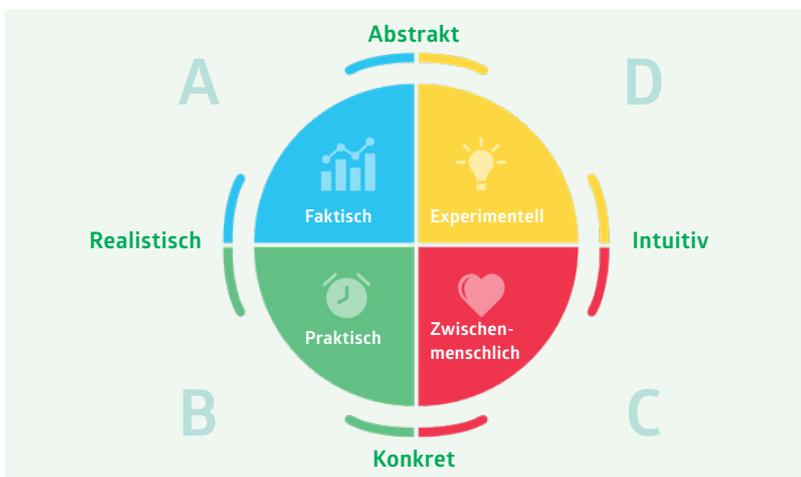
Neue Möglichkeiten eröffnen

Diese unterschiedlichen Denkmuster sorgten immer mal wieder für Konflikte, erklärt Monika Hänni. Sie sieht jedoch auch eine grosse Chance in dieser Diversität, der sogenannten kognitiven Vielfalt. «Werden wir uns dieser Unterschiede bewusst, können wir neue Perspektiven einnehmen und Brücken schlagen zu Andersdenkenden.» Die Vorteile: ein besseres Verständnis der anderen und die Möglichkeit, neue Lösungsansätze zu finden.

Verschiedene Denkmuster erkennen

Gemäss dem Modell von Ned Herrmann¹, mit dem Monika Hänni arbeitet, gibt es vier verschiedene Denkstile; das faktische, das praktische, das zwischenmenschliche und das experimentelle Denken. Auf eine Krankheitsdiagnose zum Beispiel würden Menschen mit unterschiedlichen Denkmustern unterschiedlich reagieren, sagt sie:

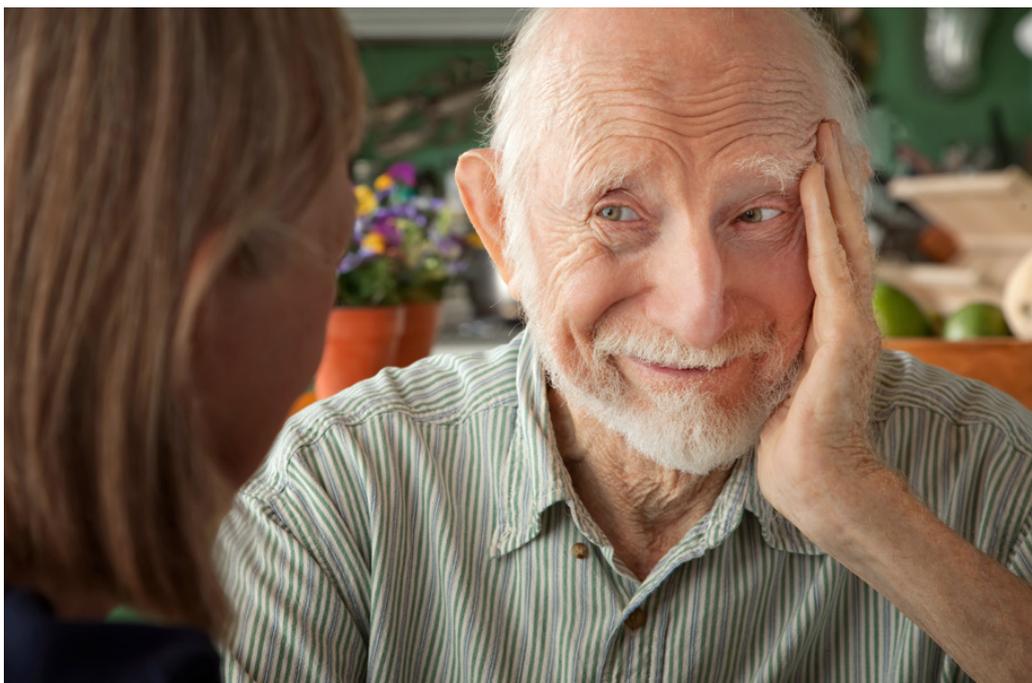
- Jemand, der vorwiegend **faktisch** denkt, braucht bei einer Krankheitsdiagnose viele Zahlen und Fakten zur Krankheit. Betroffenen hilft es, wenn sie Artikel darüber lesen können und die Ursachen, Symptome



Ist Ihnen das Zwischenmenschliche wichtig oder denken Sie eher praktisch? Die vier Denkstile im Überblick.



Menschen, die eher faktisch oder praktisch denken, suchen sich viele Informationen zusammen.



Wer weiss, wie das Gegenüber tickt, kann besser darauf reagieren.

und die Funktionsweise der Behandlungen kennen.

- Wer mehrheitlich **praktisch** denkt, informiert sich ebenfalls ausgiebig über die Krankheit, setzt sein Wissen jedoch schnell in konkrete, detailliert geplante Handlungen um. So richtet diese Person zum Beispiel die Wohnung sofort anders ein, um das Leben mit der Krankheit zu erleichtern.
- Ist einer Person das **Zwischenmenschliche** wichtig, können bei einer Diagnose zunächst Emotionen wie Angst und Hilflosigkeit sehr dominant sein. Damit sie sich ernst genommen fühlt, braucht sie viel Mitgefühl.
- Menschen, die eher **experimentell** unterwegs sind, mögen das Risiko und probieren gerne selbst etwas aus. Sie nehmen es vielleicht mit ihrer Therapie nicht so genau, wenn sie den Sinn dahinter nicht sehen.

Sich neue Denkmuster aneignen

Die meisten Menschen hätten mehrere Denkstile, sagt Monika Hänni. «Unsere Denkmuster sind nicht starr. Wir können uns auch andere Herangehensweisen aneignen.»

Dies könne viele Konfliktsituationen entspannen und den Zugang zu anderen Menschen erleichtern.

Eigene Bedürfnisse kommunizieren

Doch wie gelingt dies? «Wenn wir uns bewusst machen, wie wir ticken, können wir unsere eigenen Bedürfnisse besser verstehen und kommunizieren.» Hilfreich könne dies etwa im Gespräch mit medizinischen Fachpersonen sein. «Ist mir das Zwischenmenschliche wichtig, brauche ich – anders als beispielsweise eine Person mit faktischem Denken – zunächst nicht möglichst viele Fakten, sondern ich möchte mich wohl fühlen und Vertrauen aufbauen.»

Wichtige Fragestellungen klären

Weiter lohne es sich, zu entdecken, wie das Gegenüber funktioniert und welches dessen Bedürfnisse

seien, erklärt Monika Hänni. Um ein gemeinsames Vorgehen zu finden, könnten die folgenden Fragestellungen helfen:

- Um was geht es?
- Wie machen wir etwas? Zum Beispiel: Wie strukturiert und detailliert muss der Ablauf sein?
- Wer ist betroffen? Zum Beispiel: Was bedeutet dies für mich, mein Umfeld, meine Arbeitsstelle?
- Warum tun wir dies? Zum Beispiel: Was ist der Sinn dahinter?
- Was bedeutet das für mich? Zum Beispiel: Wie Sorge ich gut für mich?

«Gelingt es uns, die Beweggründe der anderen Person zu verstehen, ohne sie zu bewerten, können wir Mauern einreissen, Vorurteile abbauen und Anschlussfähigkeit erlangen.» ●

1) Mehr Informationen dazu unter: www.hbdi.de



Abwechslung macht das Leben spannender



Brauchen Sie etwas frischen Wind, haben aber keine Zeit für grosse Projekte? Kein Problem: Auch kleine Veränderungen bereichern Ihren Alltag.

Musik von früher hören, vergessene Kleider hervorholen oder einen Brief an alte Bekannte schreiben: Auch kleine Dinge sorgen für Abwechslung im Alltag.

Der Frühling weckt bei vielen die Lust auf Neues. Um aus dem Alltag auszubrechen, braucht es nicht immer eine grosse Reise, ein neues Hobby oder einen Wohnortwechsel. Auch kleine Dinge helfen, den Alltag vielfältiger und farbiger zu machen. Einige Inspirationen:

- Nehmen Sie zum Arbeiten oder zum Einkaufen einen anderen Weg und benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel respektive das Fahrrad statt das Auto.
- Kochen oder bestellen Sie ein Menü, das Sie noch nie versucht haben.
- Stellen Sie einige Möbelstücke um, hängen Sie andere Bilder auf oder streichen Sie eine Wand farbig.
- Ändern Sie die Tischordnung.
- Hören Sie Musik aus Ihrer Jugendzeit.
- Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus und ziehen Sie den Pullover und die Hose an, die sich zuunterst im Schrank versteckt haben.
- Schreiben Sie einen Brief an eine Person, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben.
- Lächeln Sie einer fremden Person zu oder bezahlen Sie einen kleinen Einkauf der Person hinter Ihnen gleich mit und beobachten Sie, was passiert.
- Machen Sie einen Ausflug in eine Stadt, die Sie nicht kennen. Besuchen Sie dort zum Beispiel den Botanischen Garten oder ein Museum, machen Sie ein Picknick im Stadtpark oder spielen Sie eine Partie Strassenschach. ●



Aktiv leben mit COPD

Die neue Broschüre «Aktiv leben mit COPD» der Lungenliga ist online. Zurzeit steht sie als **PDF zum Herunterladen** zur Verfügung. Voraussichtlich ab Sommer 2023 können Interessierte die gedruckte Version im Broschürenshop der Lungenliga bestellen.

www.lungenliga.ch/publikationen

Freilichttheater: Geschichten eines Sanatoriums

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wütete in ganz Europa die Tuberkulose. Das Freilichttheater «Aller-HeiligenBerg» greift die Lebensgeschichten der Menschen auf, die in der Höhenklinik Allerheiligenberg (SO) auf ihre Heilung hofften, und erzählt von den Freuden und Konflikten dieser unfreiwilligen Schicksalsgemeinschaft.

Damit macht das Freilichttheater auf eine Krankheit aufmerksam, die in der Schweiz zwar unter Kontrolle ist, weltweit jedoch eine der zehn häufigsten Todesursachen darstellt. Das Kompetenzzentrum Tuberkulose, welches die Lungenliga Schweiz führt, unterstützt das Freilichttheater als Partnerin.

Mehr Informationen:

www.gaeuer-spielleute.ch



Raus aus dem Alltagstrott, rein ins Vergnügen

Mit den «Luftholtagen» ermöglicht die Lungenliga Schweiz Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie ihren Angehörigen sorgenfreie Ferien. Möchten Sie sich diesen Sommer am Sarnersee (OW) erholen?

Die Reise findet vom 15. bis zum 25. August 2023 statt. Ab dem 15. Mai können Sie sich anmelden. Zusätzliche Informationen sowie weitere Reisen finden Sie unter:

www.lungenliga.ch/luftholtage

Kontakt:

Lungenliga Schweiz

Tel. 031 378 20 00

luftholtage@lung.ch

Eine neue Website für die Lungenliga

Ab Mitte 2023 wird die Website der Lungenliga in einem neuen, benutzungsfreundlichen und fri-

schen Gewand erscheinen. Entdecken Sie Informationen, Angebote sowie unser Online-Magazin.

www.lungenliga.ch

E-Zigaretten und Tabakerhitzer – Fluch oder Segen?

In den letzten Jahren hat sich der Markt an E-Zigaretten vervielfältigt. Wie funktionieren diese Produkte? Wie schädlich sind sie? Und können E-Zigaretten auch eine Chance für den Rauchstopp sein? Expertinnen und Experten gehen diesen Fragen an einer Infoveranstaltung der Lungenliga und der Schweizerischen Herzstiftung auf den Grund und beantworten Fragen des Publikums. Der Anlass findet am Mittwoch, 21. Juni 2023, um 19.00 Uhr im Congress Center Basel statt.

Weitere Informationen:

www.lungenliga.ch

Tanken Sie **kostenlos** Flüssigsauerstoff

An 32 Orten in der ganzen Schweiz hat die Lungenliga Flüssigsauerstoff-Tankstellen eingerichtet. Dort können Sie kostenlos Ihre tragbaren Sauerstoffbehälter auffüllen.

www.lungenliga.ch/tankstellen



Gewinnen Sie
eine Übernachtung
am Schwarzsee!
Wettbewerb
auf Seite 15.

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 378 20 50
info@lungen.ch
www.lungenliga.ch

Spendenkonto PK 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



gedruckt in der
schweiz