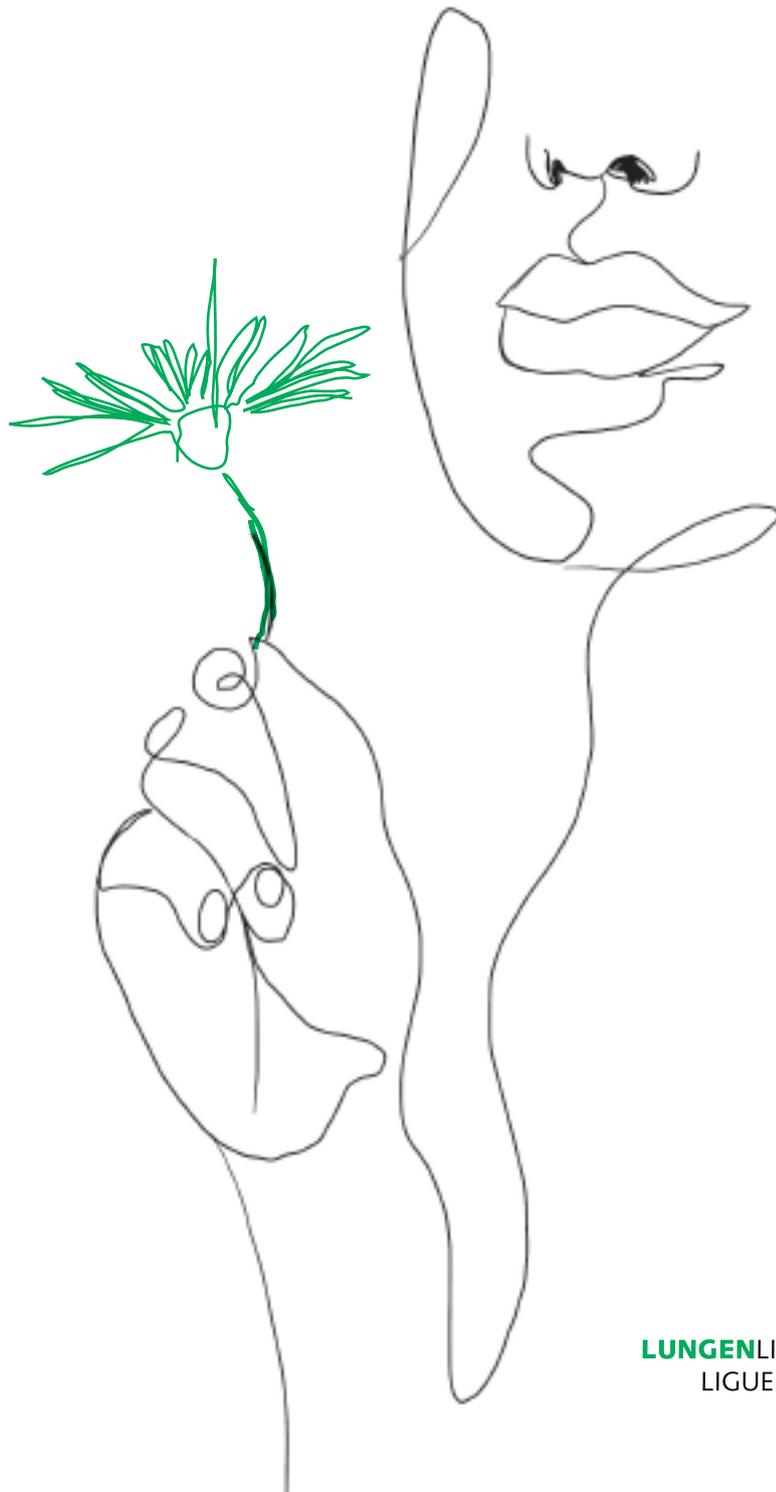


Bern'air

J A H R E S M A G A Z I N

2020



LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



Mehr **Luft** fürs Leben

Als Lungenfacharzt sehe ich in der Sprechstunde täglich viele Menschen, für die das Atmen keine Selbstverständlichkeit ist und deren Lebensqualität durch die Krankheit deutlich eingeschränkt ist.

Neben der medizinischen Behandlung bräuchten viele Menschen aber auch zusätzlichen Support und Angebote, um selbstbestimmt ein gutes Leben führen zu können. Aus diesem Grund engagiere ich mich seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Lungenliga. Der neue Slogan «Mehr Luft fürs Leben» zeigt sehr deutlich wofür sich die Lungenliga einsetzt. Ich wünsche mir sehr, dass weniger Menschen lungenkrank werden und dabei setzen wir stark auf die Tabakprävention. Wer rauchfrei bleibt oder möglichst früh wieder rauchfrei wird, hat viel bessere Perspektiven für ein gesundes Leben.

Auch kleine Dinge im Alltag verhelfen Ihnen zu mehr Luft fürs Leben: Atmen Sie bewusst? Haben Sie Ihren Puls heute schon in die Höhe getrieben? Lüften Sie Ihre Wohnung oder Ihren Arbeitsplatz regelmässig? Ernähren Sie sich bewusst? Haben Sie heute schon über etwas gelächelt? In dieser Ausgabe lesen Sie über Menschen, die alle ihre ganz eigene Verbindung zu unserem Slogan «Mehr Luft fürs Leben» haben.

Ich wünsche Ihnen unterhaltsame Lektüre.

Dr. med. Markus Riederer

Co-Präsident Lungenliga Bern



«Wir schlafen beide besser, seit ich mich für den Schlauch entschieden habe.»

Anton Pieren

Lange Zeit fühlte ich mich am Morgen nach dem Aufstehen immer noch müde. Erst führte ich das auf meinen Job und die damit verbundene Arbeitszeit zurück. Meine normale Schlafdauer betrug damals nur etwa zwischen 5 $\frac{1}{2}$ bis 6 $\frac{1}{2}$ Stunden pro Nacht. Die Müdigkeit war aber nicht nur am Morgen da, sondern sie zog sich über den ganzen Tag hin. Ich bin hingegen nie tagsüber oder beim Essen am Familientisch eingnickt. Als ich das

irgendwann einmal im Familienkreis erzählte, sagte mein Onkel, der bereits ein CPAP-Gerät hatte, zu mir, dass ich doch einmal abklären sollte, ob ich vielleicht Aussetzer beim Schlafen hätte.

Meine Frau kannte diese Müdigkeit auch von ihrem Vater her. Der nickte aber regelmässig beim Essen am Familientisch ein. Er schnarchte sehr laut und hatte grosse und lange Schlafaussetzer, die zu beängstigenden Geräuschen führten,

wenn er dann wieder nach Luft schnappte. Leider hat er das CPAP-Gerät, das er hätte benutzen sollen, nie richtig getragen.

«Mit so einem Rüssel kann man ja nicht schlafen», war seine Aussage.

Das kann ich durchaus nachvollziehen. Es ist lästig, wenn man sich im Schlaf oft dreht, oder wenn bei älteren Geräten der Geräuschpegel sehr hoch ist. Wenn man dem Ehepartner auch noch die Luft ins Gesicht bläst, versucht dieser sich natürlich instinktiv mit dem Ellbogen Ruhe zu verschaffen und man wird dauernd wieder geweckt.

Schlussendlich hat aber meine Frau mich darauf aufmerksam gemacht, dass auch ich Atemaussetzer während des Schlafens habe. Zwar nicht so schlimm, aber sie tauchten doch regelmässig auf. Es dauerte jedoch noch einige Zeit und ein mehrfaches Nachhaken, bis ich endlich einwilligte, mich untersuchen zu lassen. Damals war immer die Rede von einem Schlaflabor in Bern, was mir ziemlich unangenehm gewesen wäre. Ich ging dann irgendwann doch zum Lungenarzt. Dieser stattete mich mit einem Gerät und Schläuchen aus, die ich über Nacht tragen sollte. Am nächsten Tag wertete er die Daten aus.

«Nun Herr Pieren, Sie brauchen nicht ins Schlaflabor zu gehen», meinte der Arzt daraufhin. «Der Fall ist klar, Sie haben regelmässige Aussetzer. Die Sauerstoffsättigung ist nicht zu tief, aber merkbar tiefer als gut für Sie wäre. Alles in allem ist es nicht extrem stark, aber doch so, dass wir Sie therapieren sollten.»

Das war der Start zur Anpassung eines Geräts und einer Maske bei der Lungenliga. Relativ rasch habe ich mich an die Therapie gewöhnt. Ich hatte das

Glück, dass ich nur eine Nasenmaske benötigte, keine Vollgesichtsmaske und dass ich bereits nach drei oder vier unterschiedlichen Masken, die richtige für mich gefunden habe. Ich bin der Meinung, dass es in erster Linie eine Einstellungsfrage ist, ob man das Gerät und damit die Maske benutzt oder nicht. Man merkt ja sehr schnell, dass es einem hilft und damit die Benutzung notwendig ist. Schwierig war, sich von einem Seitenbauchschläfer, der sich in der Nacht dreht, zu einem ruhigeren Rückenschläfer zu entwickeln. Für meine Frau war das Pusten und der damit verbundene Geräuschpegel, wenn die Maske verrutschte, etwas, an das sie sich gewöhnen musste. Wir hatten aber jederzeit die gewünschte Unterstützung und Beratung vor Ort von der Lungenliga. Seither fühle ich mich viel ausgeruhter. Ich bin nicht mehr jeden Tag bei Tagesbeginn so müde, dass ich am liebsten wieder schlafen gehen möchte. Ich nehme das Gerät überall hin mit, wenn ich weiss, dass dort auch ein Stromanschluss besteht. Deshalb schlafe ich nur sehr wenige Nächte im Jahr ohne das CPAP-Gerät.

Nachdem die Anpassung erfolgt war, hatte ich meine Maske. Leider wechseln die Hersteller nach einiger Zeit das Modell, mit dem Hinweis, dass das neue Modell besser sei, was aber, glaube ich, für die meisten Patientinnen und Patienten nicht zutrifft. Wenn man sich an ein Modell gewöhnt hat, dann möchte man dasselbe Modell nach einer Revision wiederhaben. Es kam dann schon vor, dass ich wieder zwei bis drei neue Modelle ausprobieren musste, bis ich wieder zufrieden war. Das war aber mit der Lungenliga nie ein Problem. Ich durfte so viele Masken ausprobieren, wie ich wollte. Da ich kein Gerät mit Wasserreservoir benötige, ist das

Handling leichter und deshalb kein Problem für mich.

Einmal war ich überzeugt, dass das Gerät nicht mehr genügend Druck aufbaute. Da musste ich doch insistieren, bis ich ein neues Gerät erhielt. Unter Umständen wagen sich Patienten und Patientinnen weniger, darauf zu beharren, dass ein Gerät nicht mehr so wie gewohnt funktioniert. Es ist möglich, dass es gerade bei der Revision gut funktioniert und dann im Dauerbetrieb Aussetzer hat. Bei mir musste der Druck auch erhöht werden, damit die Therapie weiterhin optimal verläuft. Manchmal verrutscht die Maske nur leicht und es gibt dadurch einen schwachen Luftzug gegen das Auge. Das Auge entzündet sich und ist am Morgen knallrot. Mit Augentropfen und stärkerem Anziehen der Bänder ist das Problem kurzzeitig zu lösen, bis man wieder ruhiger schläft. Zu Anfang gab es auch Druck- oder Scheuerstellen im Gesicht, die stark zu sehen waren.

Seit mir überhaupt ein Schnauzbart gewachsen ist, hatte ich einen. Nun mit der Nasenmaske gab es vielfach einen Luftverlust oder ich musste die Maskenbänder zu stark anziehen. Notgedrungen trennte ich mich von meinem 'Schneuze', was ich noch einige Zeit lang bedauerte. Schlussendlich gewöhnten meine Frau und ich uns aber daran, dass ich nun ein schnauzloser Mann bin.

Meine Frau hat nun auch ruhigere Schlafphasen. Es gibt keine lauten und unregel-

mässig nach Luft schnappenden Laute mehr. Auch die Schnarchgeräusche bleiben aus.

«Der Ablauf beim Zubettgehen hat sich verändert. Der Gutenachtkuss muss vor der Maskenmontage erfolgen.»

Die Geräusche und das Aussehen der Maske stören uns jedoch kaum, denn der Nutzen ist um ein Vielfaches grösser. Das Geräusch ist mit der Zeit auch kaum mehr bemerkbar, denn es ist ein regelmässiger Luftausstoss, an den man sich gewöhnt. Die neuen Geräte sind auch bedeutend leiser.

Ich bin meiner Frau sehr dankbar, dass sie mich von Beginn an immer unterstützt hat. Sie half mir beim Nachziehen der Maskenbänder und bei der Behandlung von Druckstellen zu Beginn der Therapie. Ich brauchte auch Hilfe, um herauszufinden, welches die beste Position für den Schlauch ist, zum Beispiel wenn er über ein aufgestelltes Kissen gelegt wird, so dass er von oben zum Gesicht führt und sich nicht unter meinem Körper oder der Matratze einklemmt. So kann ich mich besser drehen. Es kam auch vor, dass die Maske während der Nacht verrutschte. Meine Frau hat mich dann geweckt und ich konnte die Maske neu positionieren. Wenn ich die Maske in der Nacht manchmal abgelegt habe, hat sie mich wieder zum

Tragen überredet. Ihre Angst, dass es infolge eines Sauerstoffmangels zu einem Hirnschlag kommen könnte, wenn ich die Maske nicht regelmässig und während der ganzen Nacht trage, hat uns beide motiviert, die Therapie durchzuziehen.

Die Erfahrungsaustauschgruppe war für mich ein Gewinn. Gerade als neuer Patient oder neue Patientin kann man von den Erfahrungen langjähriger Betroffener profitieren. Es ist schade, dass es die ERFA-Gruppen nicht mehr gibt. Vor allem bei der Auswahl der richtigen Maske haben mir die anderen Teilnehmenden sehr geholfen. Manche rieten mir ein bestimmtes Modell zu versuchen oder sie hatten dasselbe Problem wie ich, wie zum Beispiel bei der Druckerhöhung. Der Austausch untereinander und auch die Erfahrungen älterer Patientinnen und Patienten halfen bei der Frage, was noch auf mich

zukommen könnte und wie sich der Krankheitsverlauf entwickeln kann.

ANGEBOT DER LUNGENLIGA BERN

– FÜR NEUE KUNDINNEN UND KUNDEN FÜHRT DIE LUNGENLIGA BERN JÄHRLICH EINEN CPAP-INFORMATIONSTAG MIT REFERAT UND WORKSHOPS DURCH.

– AN DEN WORKSHOPS BESTEHT DIE MÖGLICHKEIT ZUM AUSTAUSCH MIT ERFAHRENEN LANGJÄHRIGEN CPAP-BENUTZERINNEN UND CPAP-BENUTZERN.



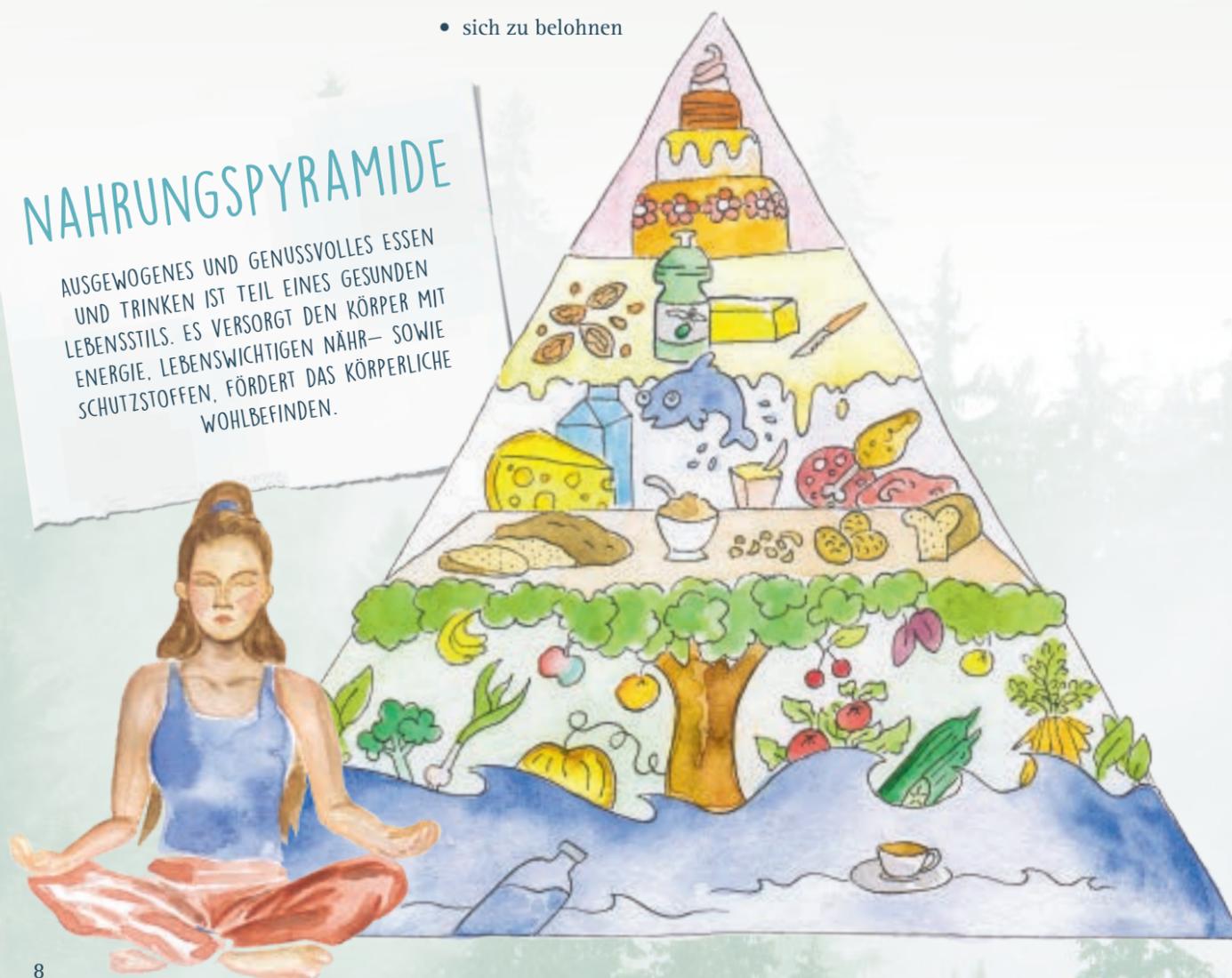
Körper und Psyche können positiv beeinflusst werden.

Ein gutes und effizientes Training ist auf das Alter, den Fitnesszustand und die Gesundheit der Trainierenden abgestimmt. Bei Einschränkung durch eine Krankheit sollte man darauf achten:

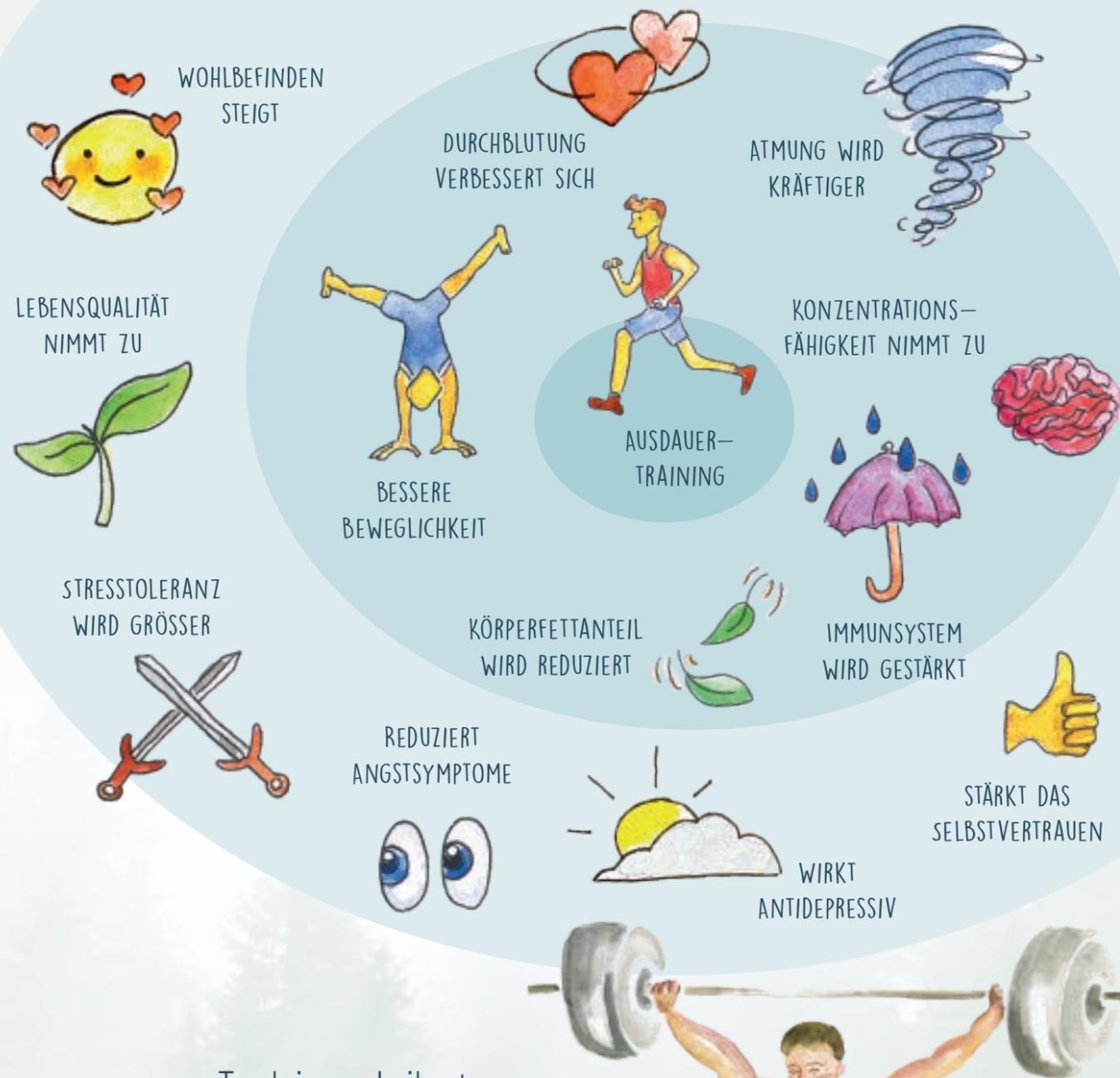
- professionelle Angebote zu nutzen
- Barrieren zu thematisieren und auszuräumen
- sich wenn möglich einer Gruppe anzuschliessen
- die Partnerin, den Partner oder die Familie einzubinden
- tägliche Bewegung fix und terminiert in den Alltag zu integrieren
- sich Ziele zu setzen
- sich zu belohnen

NAHRUNGSPYRAMIDE

AUSGEWOGENES UND GENUSSVOLLES ESSEN UND TRINKEN IST TEIL EINES GESUNDEN LEBENSSTILS. ES VERSORGT DEN KÖRPER MIT ENERGIE, LEBENSWICHTIGEN NÄHR- SOWIE SCHUTZSTOFFEN, FÖRdert DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN.

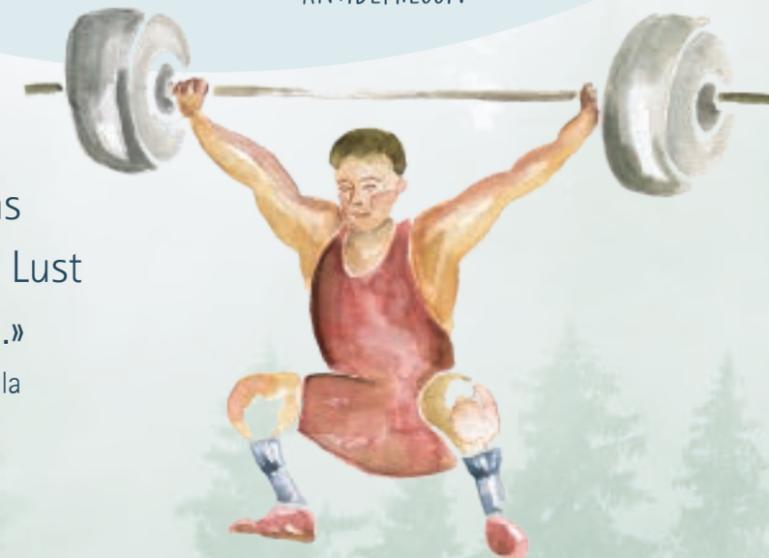


Auswirkungen auf den Körper und die Psyche



«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Teresa von Ávila



«Das Thema **Tabak** ist eben doch kein alter Hut.»

Sara Berli, Leiterin Tabakprävention Lungenliga Bern

Sie hat mich damals sofort angesprochen, die aus- geschriebene Stelle in der Tabakprävention bei der Lungenliga Bern. Bereits während meines Studiums war mir klar, dass ich mich nach meinem Abschluss gerne beruflich in der Gesundheitsförderung und Prävention einsetzen würde. Ehrlich gesagt, hegte ich einzig ein paar Zweifel, ob mich das Thema Tabak wirklich langfristig fesseln könnte. Die Sinn- haftigkeit der Tabakprävention habe ich aber nie angezweifelt. Ich hatte eher den Eindruck, dass das Thema schon etwas breitgetreten sei. Jeder weiss ja schliesslich, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Nicht lange nach meinem Stellenantritt merkte ich aber, dass ich mich getäuscht hatte. Das Thema Tabak, Rauchen, Dampfen und Co. ist extrem viel- schichtig, komplex und vor allem hochaktuell. Schnell wurde mir bewusst, wie wenig ich und mit mir wahrscheinlich der grösste Teil der Bevölke- rung über das Thema Tabak wussten.

Wissensvermittlung allein reicht jedoch nicht für eine gute Prävention. Unser Ziel, rauchfrei zu bleiben und den Rauchstopp zu fördern, verfolgen wir mit «ready4life», einem Angebot für Berufslernende und verschiedenen Tabakpräventions- angeboten. Ich schätze es, dass unsere Haltung weder moralisierend noch bekehrend ist.

Besonders belohnend sind für mich Momente, in denen man persönlich miterlebt, dass die Menschen

von unseren Angeboten profitieren. Zum Beispiel, wenn Lernende nach einer Tabaklektion noch etwas länger im Klassenzimmer bleiben, um mir noch weitere Fragen zu stellen. Oder wenn ich Rauchstopp-Interessierte bei Anfragen helfen kann, die für sie passende Unterstützung zu finden. Bei diesen Anfragen höre ich oft: «Wissen Sie, es ist sehr schwierig mit dem Rauchen aufzuhören» - und so ist es. Alle Beispiele zeigen mir, dass das Thema Tabak eben doch kein alter Hut ist. Der Einsatz in der Tabakprävention lohnt sich.

Spannende Fakten darüber, wie Tabak Mensch und Umwelt schadet:

- Eine Zigarettenkippe in einem Liter Wasser tötet die Hälfte der darin schwimmenden Fische.¹
- Die Tabakindustrie in der Schweiz zielt mit ihrem Marketing für ein tödliches Produkt direkt auf Jugendliche ab. Es gilt die Kund- schaft schon möglichst früh zu binden.² 67,6% der Bevölkerung beginnen vor dem 20. Lebensjahr mit dem regelmässigen Rauchen.³

Quellenangaben:

- 1) Unfairtobacco, 2019
- 2) Cipret Vaud, 2015
- 3) Bundesamt für Statistik, 2019

«Wir stehen mit Informationen und unterstützenden Angeboten zur Seite.»

- Unter den Top 10 der Tabak produzierenden Länder haben 6 einen bedeutenden Bevölke- rungsanteil, der unterernährt ist. Würden in diesen Ländern statt Tabak Nahrungsmittel angepflanzt, könnten mehr als 10 Millionen Menschen ernährt werden.⁴
- Kinderarbeit im Tabakanbau verletzt unter anderem die Kinderrechte auf Gesundheit, Bildung und Freizeit.⁵ In 18 Ländern arbeiten Kinder im Tabakanbau.⁶
- Zigaretten werden mit Ammoniak angerei- chert. Damit wirkt unter anderem das Nikotin schneller und somit steigt das Suchtpotential. Ammoniak ist ein giftiges Gas, dessen Einsatz in Putzmitteln umstritten ist.⁷

Quellenangaben:

- 4) Unfairtobacco, 2016
- 5) Human Rights Watch, 2014
- 6) Unfairtobacco, 2019
- 7) BAG, 2018

«Nur vereint kann Gutes bewirkt werden.»

Dr. med. Patrick Brun, Chefarzt Berner Reha Zentrum AG, Heiligenschwendi

«Als mein kleiner Sohn mich zum ersten Mal im weissen Ärztekittel sah, fragte er: Papa, warum hast Du Dich als Doktor verkleidet?»

Unser Engagement gilt all unseren Patientinnen und Patienten, die auf eine engmaschige Betreuung nach einer akuten Verletzung oder einer chronischen Erkrankung angewiesen sind. Vielfach sind erkrankte Menschen nach einem Akutspitalaufenthalt noch nicht in der Lage, ihr Leben zu Hause wieder aufzunehmen. Genau das ist das Ziel, das mit einer Rehabilitation wieder erreicht werden kann. Rehabilitation steht für Wiederherstellung. Dies beinhaltet häufig nicht nur die medizinische Genesung, sondern kann auch die berufliche Wiederbefähigung und soziale Wiedereingliederung umfassen. Erreicht werden diese Ziele mit Mitarbeitenden aus verschiedensten Berufsgruppen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege, Ernährungsberatung, klinische Psychologie und Medizin, die eng zusammenarbeiten.

Als etablierte Institution sind wir auf einen verlässlichen Partner, wie die Lungenliga Bern angewiesen, die uns in diesem Prozess unterstützt und die Patientinnen und Patienten nach der Rehabilitationszeit weiterbegleitet und betreut. Die Ausrichtung und das Interesse an der Patientin und am Patienten ist unser grösster gemeinsamer Nenner. Als Vorstandsmitglied bei der Lungenliga Bern liegt mir die Non-Profit Organisation sehr am Herzen. Seit Jahrzehnten arbeitet das Berner Reha Zentrum

nun schon mit der Lungenliga Bern zusammen. Die Dienstleistungen der Lungenliga gehen weit über die Versorgung mit Sauerstoff und Beatmungsgeräten hinaus. Die Organisation hebt sich von anderen Dienstleistern in der Branche ab, indem sie beispielsweise regelmässige Hausbesuche bei den Patientinnen und Patientinnen durch Fachpersonen durchführt, Sozialberatung für verschiedenste Lebenslagen anbietet, die soziale Vernetzung und die Hilfe zur Selbsthilfe mittels Erfahrungsaustausch-Gruppen und Schulungen stärkt, Ausflüge für erkrankte Menschen organisiert und Rauchstopp-Schulungen anbietet.

Vor allem die körperliche Aktivität ist für die Genesung und die Gesundheit sehr wichtig. Die Lungenliga hat ein adaptiertes Sportangebot, wie z.B. die Lungensport-Gruppe, damit atembeeinträchtigte Personen fit bleiben können. Nicht unerwähnt bleiben sollten die zahlreichen von der Lungenliga unterstützten Forschungsprojekte.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass der bereits starke Einsatz in der Tabak-Prävention und das Rauchstopp-Angebot weiter ausgebaut werden. Gerade der Rauchstopp ist enorm wichtig, weil wir Pneumologinnen und Pneumologen oftmals zu wenig Zeit haben, die Patientinnen und Patientinnen zum Nichtrauchen zu bewegen.

«Ich habe jetzt die Erlaubnis, müde zu sein.»

Anja Schwarzenbach

Ich möchte vorausschicken, dass ich mit meinem Leben grundsätzlich sehr zufrieden bin und mich seit jeher als Glückskind definiere. Mir ist bewusst, dass ich privilegiert bin, aber das Leben bringt eben manchmal Dinge mit sich, die man sich in den wildesten Träumen nicht ausgesucht hätte.

Bis jetzt habe ich es immer geschafft, alles irgendwann auch von einer anderen Seite anzuschauen. Ich habe gelernt in den Begebenheiten, die nicht zu ändern sind, einen Sinn zu sehen, um dem Unerwünschten nicht den ganzen Raum zu überlassen. All das Erstaunliche, Spannende und Schöne überwiegt das Schwierige bei weitem.

Ich bin dankbar in der Schweiz zu leben. Hier erfahre ich grosse Unterstützung durch die IV, die Lungenliga, meine Ärztinnen, meine Atem- und Feldenkrais-Therapeut/Innen und meine Arbeitgeberin. Natürlich bin ich auch unendlich dankbar für meine Liebe, meine Familie und meine Freunde. Seit ich denken kann, kenne ich das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Es passierte bei körperlicher Anstrengung, in vollen oder engen Räumen und vor allem auch bei psychischer Anstrengung. Stress, Ungerechtigkeiten und überhöhte Leistungsansprüche sind alles Dinge, die mir regelrecht den Atem raubten. Oft dachte ich, ich müsse hier weg oder ich befände mich in einem Kampf. Meine

Reaktionen auf solche Situationen waren dementsprechend.

Als Kind hatte ich häufige Atemwegserkrankungen und schon früh litt ich an Migräne. Nach Ausdauerläufen im Gymnasium kamen Asthmaanfälle dazu. Anfangs dachte ich nur, ich sei vielleicht nicht fit, weil ich da schon geraucht habe. Rauchen fand ich damals cool, und das wollte ich mir von keiner Ärztin oder keinem Arzt verbieten lassen. Ich habe einen harten Kopf und von Natur aus viel Energie, um notfalls durch Wände zu gehen, wenn ich etwas unbedingt will.

Mit 40 habe ich aufgehört zu rauchen. Nicht freiwillig, aber Blut husten und ein Burnout-Syndrom haben mich dazu bewogen. Ich merkte, dass ich beruflich und privat alles ein wenig ruhiger angehen sollte. Ich musste überhaupt einmal ein paar Dinge nur für mich tun. Die Husterei ging jedoch weiter und vor dreizehn Jahren bekam ich dann die Diagnose für COPD Gold IV und Belastungsasthma. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich eine Lungenleistung von nur noch 36%. Das war zunächst ein grosser Schock. Mein Vater litt auch an COPD und war im Gegensatz zu mir einer der passivsten Menschen, die ich kannte. Die Nachricht, an einer nicht heilbaren, progressiven Krankheit zu leiden und täglich Medikamente nehmen zu

müssen, hat mich zunächst sehr verunsichert. Aber ich bin gut darin, umzudenken. Sport hat mich nie interessiert, also kann mich die Krankheit diesbezüglich nicht einschränken. Die Diagnose hat mich aber auch erleichtert. Ich hatte jetzt endlich eine Ausrede dafür, nicht immer alles superschnell und perfekt schaffen zu müssen.

Ich arbeitete mit viel Herzblut zu 50% als Co-Leiterin in einem Kindertreff in Bümpliz. Meine Lungenärztin fand aber, dass die Arbeit mit Kindern, bei der man überdurchschnittlich stark Keimen ausgesetzt ist und sich dementsprechend häufiger anstecken kann, für meine Lunge gar nicht ideal sei. Als meine Lungenleistung auf unter 30% sank, musste ich meine Arbeit mit den Kindern aufgeben. Die IV hat mir daraufhin eine Umschulung bezahlt

und ich habe eine Anstellung als Kursleiterin DaZ (Deutsch als Zweitsprache) für erwachsene Asylsuchende gefunden.

Trotz eines E-Velos, einer Putzfrau und einem allgemein reduzierten Programm fand ich meinen Alltag zunehmend anstrengend. Ich war nicht länger müde, ich war dauernd regelrecht erschöpft. Nach dem Einkaufen musste ich mich sofort hinlegen und habe dann oftmals gleich zwei Stunden geschlafen. Ich konnte aber noch so lange schlafen, ich war trotzdem wie erschlagen. Die Lungenleistung liegt im Ruhezustand jetzt bei etwa 25%. Belastungs- und Schlafanalysen haben ergeben, dass ich bei der kleinsten Belastung schon viel zu wenig Sauerstoff im Blut habe. Auch während des Schlafens kann die Lunge den Körper nicht mehr



«Jammern ist nicht mein Ding. Es gibt so viel Interessanteres, als sich mit dieser Krankheit herumzuschlagen.»

mit genügend Sauerstoff versorgen. Der nächste Hammer war, dass nun eine Maschine meinen Körper mindestens für 16 Stunden täglich mit Sauerstoff versorgen muss. Ich habe zwar gewusst, dass mir das irgendwann blüht, aber nicht damit gerechnet, dass es so früh passieren würde. Ich dachte, sobald ich diese Therapie bräuchte, wäre ich total eingeschränkt in meinem Leben. Ich befürchtete, für immer ans Haus gebunden zu sein und nie wieder arbeiten oder reisen zu können. Das Gegenteil ist der Fall.

Seit April 2018 habe ich nun den Schlauch. Die Leute sehen jetzt sofort, dass ich krank bin, aber der Vorteil ist, ich habe nun meistens einen Sitzplatz im Tram. Ja, der Schlauch stört in der Nase und oft habe ich dadurch Nasenbluten. Aber es gibt Salben, die Linderung bringen. Oft bleibe ich auch mit dem Schlauch hängen oder stolpere drüber, aber eigentlich nur, wenn ich wieder einmal unnötig schnell unterwegs bin. Und ja, die Maschinen sind laut und hässlich. Aber allgemein geht es mir wieder viel besser, seit ich genügend Luft bekomme.

Ich habe wieder Energie und Lust aufs Leben. Die Maschinen schränken mich sehr viel weniger ein als die Krankheit. Meine Angst vor dem Umgang mit den Maschinen war gänzlich unbegründet. Die Profis der Lungenliga übernehmen die Wartung und unterstützen mich. Sie helfen mir sogar bei der Planung und Realisierung von Reisen.

Nach einer Lungenoperation Ende 2019 habe ich mich lange nicht erholen können. Ich konnte nicht arbeiten und war sehr schwach. Netflix schauen, lesen und sticken lenkten mich ab, machten aber auf Dauer nicht genug Spass. In dieser Zeit habe ich erkannt, dass ich nicht nur die Sauerstoffmaschinen brauche, um etwas gegen die Krankheit zu tun, sondern auch etwas für die Gesundheit tun musste, um möglichst lang zu erhalten was noch da ist. In zahlreichen Physiotherapiesitzungen habe ich Übungen zum Muskelaufbau und zur Leistungssteigerung kennengelernt. Ich habe eine Maschine zum Trainieren der tiefen Atemmuskulatur. Das war aber nach der Operation viel zu anstrengend und zu sehr Richtung Leistungsmurks, eine altbekannte, frustrierende und fruchtlose Technik bei mir, zumal meine sportliche Disziplin zu wünschen übrig lässt. Meine Lungenärztin hat mich dann auf das Kursangebot der Lungenliga aufmerksam gemacht. Nun gehe ich jede Woche in den «Atem und Bewegen» Kurs bei Agathe Löliger, im Ateminstitut Bern. Zudem habe ich den sechsteiligen Kurs «Besser Leben mit COPD» mitgemacht. Beide Kurse kann ich wärmstens empfehlen. Dreizehn Jahre nach der COPD-Diagnose bin ich auch schon fast ein Profi auf dem Gebiet. Trotzdem konnte ich noch einiges lernen und mir ein genaueres Wissen über die Krankheit aneignen, das ich bisher eher

verdrängt habe. Dass ich nicht mehr höher als 2500m ü.M. steigen sollte, stört mich nicht besonders, denn Berge mag ich sowieso nicht, aber dass ich mehr Eiweiss und Fett essen soll, weil mein Körper mehr Energie braucht als ein gesunder Körper, ist gut zu wissen. Wichtig ist auch ein rasches Reagieren auf die kleinste Infektion oder Belastung, um eine Verschlechterung der Lunge zu bremsen. Im Kurs war auch viel Zeit, um sich in der Gruppe auszutauschen. Das war für alle bereichernd. Das Buch, das zu jedem Modul ein Kapitel enthält, nehme ich oft in die Hand und schlage eine Atemübung nach oder erkläre Interessierten anhand der Bilder und Informationen, was mit mir los ist.

Und endlich, als Mitfünfzigerin, lerne ich richtiges Atmen. Auch das habe ich viel zu lange mit Kraft und Macht richtiggehend versucht zu ermurksen. Bei Agathe lerne ich langsam zu sein und nicht mehr zu rennen, zu machen und zu leisten, sondern die Dinge geschehen zu lassen. Wie durch Zauberhand geschieht das Atmen nun von selbst. Meine verkrampften Schultern werden weicher und ich bin wacher. Seit 2019 erhalte ich eine 100%ige IV-Rente, darf aber noch 20% arbeiten. Das fordert mich und macht mir sehr viel Spass. Daneben übe ich mich darin zuzugeben, dass ich nicht mehr alles alleine schaffe, Pausen zu machen, wenn ich sie brauche und ich lerne Hilfe anzunehmen. Ich weiss auch, dass ich wahrscheinlich eher jünger sterben werde, als gesündere Menschen. Es klingt vielleicht etwas abgedroschen, aber das Memento Mori, das mir von jeher sehr vertraut ist, verhilft meinem Leben zu mehr Farbe und Intensität. Ich bin dankbar und mein Leben ist gut so wie es ist.

Frisch und leicht aus dem **Ofen** gezaubert ...

Dem Duft von frisch gebackenem Brot lässt sich kaum widerstehen - noch dazu, wenn er mit dem von würzigem Rosmarin und fruchtigen Cherrytomaten gemischt ist.

Eine Focaccia selbst zu backen, gelingt im Handumdrehen. Der Hefeteig wird als Fladen ausgerollt und nach Lust und Laune

belegt. Ob als knusprige Beilage, zum Frühstück oder als Snack zwischendurch spielt keine Rolle - am besten backen Sie gleich zwei davon. Eine gute Focaccia muss innen weich, außen knusprig und goldfarben und reichlich mit Olivenöl benetzt sein.

FOCACCIA MIT CHERRYTOMATEN UND KRÄUTERN

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN, 474 KCAL PRO PERSON

450 G	WEIZENMEHL
450 ML	WASSER, LAUWARM
2 TL, GESTR.	MEERSALZ, GROBES ODER HIMALAYA
1 PRISE	ROHRZUCKER
2 PCK.	TROCKENHEFE
10	CHERRYTOMATEN
	GETROCKNETE KRÄUTER (Z.B. ROSMARIN, OREGANO, KRÄUTER DER PROVENCE USW.)
4 EL	OLIVENÖL
	SALZ UND PFEFFER
	FRISCHES BASILIKUM

TEIG:

IN EINER GROßEN SCHÜSSEL WEIZENMEHL, WASSER, TROCKENHEFE, MEERSALZ UND ROHRZUCKER ZU EINEM GLATTEN TEIG RÜHREN. WER MAG KANN AUCH JETZT SCHON ETWAS GETROCKNETE KRÄUTER MIT UNTERMISCHEN. DEN TEIG ABGEDECKT CA. 2 – 3 STUNDEN GEHEN LASSEN. ANSCHLIESSEND DEN TEIG AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH GIESSEN, DEN TEIG SO WENIG WIE MÖGLICH BERÜHREN BZW. RÜHREN. NOCHMALS CA. 30 MIN. GEHEN LASSEN.

BELAG:

DIE FOCACCIA MIT DEM OLIVENÖL BETRÄUFELN, TOMATEN IN HÄLFTEN ODER SCHEIBEN SCHNEIDEN UND GLEICHMÄSSIG AUF DEM TEIG VERTEILEN. GERNE KANN AUF DEM TEIG AUCH FRISCHES BASILIKUM VERTEILT WERDEN. NUN DIE FOCACCIA IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI CA. 200°C 25 MINUTEN GOLDGELB BACKEN.

ANSCHLIESSEND DIE FOCACCIA AUF EINEM KUCHENGITTER ABKÜHLEN LASSEN UND MIT GROBEM MEERSALZ UND KRÄUTERN NACH BELIEBEN BESTREUEN.

DIE ZUTATEN FÜR DEN BELAG KÖNNEN NACH BELIEBEN GEÄNDERT WERDEN, MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND OLIVEN SCHMECKT ES AUCH SUPERLECKER!



«Betroffene brauchen mehr als nur medizinische **Beratung.**»

Pascal Lüchinger, Sozialarbeiter Sozialberatung Lungenliga Bern

Wenn ich Personen in meinem Umfeld erzähle, dass ich als Sozialarbeiter bei der Lungenliga Bern arbeite, wirken die meisten ziemlich erstaunt. Vielen ist das medizinisch-technische Dienstleistungsangebot bekannt, sie wissen jedoch nicht, dass auch Sozialberatung angeboten wird. Da eine schwere Erkrankung gravierende Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche hat, macht eine Sozialberatung aber genau an dieser Schnittstelle Sinn. Ein grosser Vorteil der Lungenliga ist, dass sie nahe bei den betroffenen Menschen ist. Da die Beratungen für die Sauerstofftherapien zudem zuhause bei den Patientinnen und Patienten stattfinden, können auch Personen erreicht werden, die nicht mehr mobil sind.

Die Lungenliga Bern setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Eine Erkrankung hat jedoch vielfach Auswirkungen auf die verschiedensten Lebensbereiche. Personen, die sich noch im Arbeitsprozess befinden, können ihre Tätigkeit nicht mehr ausführen. Die finanzielle Zukunft ist ungewiss, existentielle Sorgen und Ängste können auftreten und familiäre Systeme werden bedroht. Wir beraten bei Fragen zu Rechtsansprüchen

gegenüber Sozialversicherungen wie beispielsweise der Invalidenversicherung, AHV, Ergänzungsleistung oder Hilflosenentschädigung. Wir haben die Möglichkeit bei finanziellen Schwierigkeiten zu unterstützen, machen Budgetberatung oder können finanzielle Leistungen vermitteln. Auch beraten wir bei persönlichen Lebensfragen oder bieten Unterstützung in administrativen Belangen. Die Beratungen sind kostenlos.

Ich arbeite als Sozialarbeiter am Standort Biel und bin zuständig für das Gebiet Biel, Seeland und Berner Jura. Ich schätze diese offene Atmosphäre der Zweisprachigkeit sehr.

Für uns Sozialarbeitende ist eine gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der Sauerstoff-, Schlafapnoe- und Inhalationstherapie von unschätzbarem Wert. Schnell und unkompliziert können so Situationsschilderungen und Fallübergaben gemacht werden. Dies garantiert eine rasche und unbürokratische Hilfe.

Wir haben die Möglichkeit, Personen, die nicht mehr mobil sind, zuhause zu besuchen und zu beraten. So erhalte ich Einblicke in die Lebensrealitäten der Menschen und kann besser verstehen, wie sie ihren Alltag bestreiten und wo Schwierigkeiten und Herausforderungen auftreten können.

«Die Lebensqualität der betroffenen Personen kann massgeblich verbessert werden.»

Ich bin überzeugt, dass die Lungenliga Bern mit dem integrierten Beratungsansatz einen wichtigen Beitrag in der Gesundheitsversorgung des Kantons Bern leistet. Durch die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Berufsgruppen innerhalb der Lungenliga können Situationen ganzheitlich erfasst und behandelt werden.



«Gemeinsam haben wir den Rauchstopp geschafft.»

2400 Menschen haben sich im November 2019 am neuen nationalen Rauchstopp-Angebot der Lungenliga beteiligt, unterstützt von Influencern, die selbst auch den Rauchstopp wagten oder als Ex-Rauchende gute Tipps geben konnten.

Die Nikotinabhängigkeit ist eine Sucht, die nicht einfach zu überwinden ist. Viele brauchen mehrere Anläufe bis sie es schaffen. Manche geben den Kampf gegen die Sucht auf. Lange haben wir nach Möglichkeiten gesucht, wie wir mehr Menschen erfolgreich beim Rauchstopp unterstützen könnten und sind fündig geworden. Facebook ist ein soziales Medium auf dem mehr als 2 Millionen Schweizerinnen und Schweizer aktiv sind und wo ein intensiver Austausch möglich ist. Das war 2019 die zentrale Werbepattform für die Rauchstoppkampagne «stopgether». Zusätzlich haben wir mit Partnern die

neue nationale Rauchstopp-Plattform www.stop-smoking.ch aufgebaut, auf der man viele unterstützende Tipps findet.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich gegenseitig unterstützt. Fachleute der Lungenligen haben den Prozess in den drei Landessprachen fachlich begleitet und detaillierte Tipps und Anregungen eingebracht.

Unsere Vision ist es, dass von Jahr zu Jahr mehr Menschen bei «stopgether» mitmachen und rauchfrei werden. Wann werden wir im Kanton Bern 2'000 Teilnehmende zählen dürfen? Ergänzt wird dieses Rauchfrei-Programm durch regionale Kurse und individuelle Rauchstopp-Beratung.

Dr. med. Markus Riederer
Co-Präsident Lungenliga Bern



Hinter jeder **Zahl** steht ein Mensch:

- 100** Mitarbeitende
 - 15'007** Kundinnen und Kunden mit Atemtherapie-Geräten
 - 585** Kundinnen und Kunden der Sozialberatung
 - 433** Teilnehmende Präventionsprojekt für Lernende
- Mehrere hundert Teilnehmende an Kursen, Schulungen und Infoveranstaltungen

Wir danken herzlich für **CHF 99'372** Spenden.



Diese **Online-**Plattformen stehen Ihnen zur Verfügung:

Erkundigen Sie sich über unsere Dienstleistungen, Anlässe und weitere Themen auf unserer Website:

www.lungenliga-be.ch

Viele interessante Beiträge und aktuelle Themen werden laufend auf der Facebookseite der Lungenliga gepostet. Schauen Sie vorbei!

 facebook.com/lungenliga

Besuchen Sie auch unseren neuen Instagram-Kanal:

 [@lungenliga_bern](https://instagram.com/@lungenliga_bern)

GESCHÄFTSSTELLE

Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. +41 31 300 26 26
Fax +41 31 300 26 25
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch
PC-Konto 30-7820-7

BERATUNGSSTELLEN

Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. +41 31 300 26 26

Bahnhofstrasse 2
2502 Biel
Tel. +41 32 322 24 29

Marktgasse 1
4900 Langenthal
Tel. +41 62 922 87 79

Aarefeldstrasse 19
3600 Thun
Tel. +41 33 224 04 44

Fax und E-Mail siehe
Geschäftsstelle

SATELLITEN

Zusätzlich zu den Beratungsstellen hat die Lungenliga Bern in den Orten Burgdorf, Interlaken und Langnau Satelliten, welche auf Termin bedient werden.

IMPRESSUM

Herausgeber: LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

Grafik, Layout & Fotos:
SONNEN ecodesign

Foto Stopgether:
Jonas Kambli Fotografie GmbH

Auflage: deutsch 20000 / französisch 1600

Druck: Länggass Druck

Papier: 100% Recycling



Dem **Wort** auf der Spur!

GEWINNEN
SIE EINE VON VIER
MIGROS-GESCHENKKARTEN
IM WERT VON CHF 50.-

Suchen Sie alle relevanten Wörter aus dieser Ausgabe im untenstehenden Kasten. Sie können horizontal und vertikal stehen. Wie viele finden Sie? Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail bis zum 31. Januar 2021 an wettbewerb@lungenliga-be.ch und gewinnen Sie mit etwas Glück. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

T	I	G	D	E	O	L	Y	S	C	H	L	A	U	C	H
B	F	A	N	N	G	G	F	H	T	S	G	K	T	V	W
W	C	Z	A	H	L	F	X	J	H	M	F	E	U	T	T
M	K	B	Z	I	R	A	U	C	H	S	T	O	P	P	I
G	Ö	E	N	K	R	W	O	N	L	I	N	E	W	I	C
U	R	R	K	D	V	T	H	P	O	X	K	O	G	X	M
T	P	A	F	L	I	Y	Q	C	F	K	I	E	B	P	O
E	E	T	T	D	X	C	M	H	E	R	U	T	M	S	J
S	R	U	K	T	O	R	E	N	N	N	A	I	S	Y	Q
B	J	N	E	R	L	A	U	B	N	I	S	R	A	C	K
D	A	G	U	O	C	S	D	D	G	J	N	R	O	H	D
A	J	L	D	E	W	O	R	T	X	K	G	B	U	E	T
U	Q	X	A	U	S	W	I	R	K	U	N	G	E	N	D
P	A	E	V	L	Z	V	X	U	T	A	B	A	K	Q	W
C	O	L	U	F	T	Y	K	W	G	N	X	J	W	K	N



Teilnahmebedingungen:
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

ANZAHL GEFUNDENE WÖRTER:

