

! **UMWELTEINFLÜSSE** Wenn die Luft krank macht **05**

💡 **ASTHMA** Je früher die Diagnose, desto besser die Prognose **10**

⚠️ **LUNGENEMPHYSEM** Wenn die Lunge überbläht **13**

Allergien & Atemwege

Dario Cologna
Was, wenn das Atmen plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist?

FOTO: ZVG

ANZEIGE

koboldwww.vorwerk-kobold.ch

VORWERK KOBOLD MP440 UND MR440 – DAS MATRATZENREINIGUNGSSET FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Das Kobold MP440 & MR440 Matratzenreinigungs-Set bringt hygienische Sauberkeit und Frische in Ihr Schlafzimmer. In Kombination mit der PB440 Elektro-Polsterbürste des Kobold Staubsaugers beseitigen Sie selbst Milben und tiefliegende Verschmutzungen im Nu. Senken Sie jetzt Ihr Allergierisiko und sorgen Sie für einen rundum erholsamen Schlaf.



Vorwerk Kobold Schweiz, Christoph Merian-Ring 23, 4153 Reinach BL



IN DIESER AUSGABE



COPD
Bis 2020 auf Platz 3
der häufigsten
Todesursachen
12



Sport trotz Asthma
Spitzensportlerinnen
zeigen wie es geht
14



NICHT VERPASSEN

Ein Leben mit Schlafapnoe
Wie geht Matthias Schweitzer
damit um?

schweizer-gesundheit.ch

Gemeinsam Allergien in den Griff bekommen

Immer mehr Menschen leiden an Allergien und Intoleranzen. Das Schlüsselwort dagegen heisst Prävention.

von Sereina de Zordo

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Blumen spriessen, die Sonne scheint, es wird wärmer. Viele Menschen spüren aber nicht nur den Frühling, sondern ein mühsames Kitzeln in der Nase, ein Brennen in den Augen: Jetzt fliegen die Pollen los und belasten Allergikerinnen und Allergiker bis in den Spätsommer. Das Erwachen der Natur wiederholt sich Jahr für Jahr, etwas aber ist über die Zeit anders geworden: Die Anzahl der Menschen mit Heuschnupfen ist fast exponentiell gestiegen. Während vor 100 Jahren kaum jemand von einer Pollenallergie geplagt war, sind es heute 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung. Diese Zunahme ist beunruhigend. Umso mehr, da sie exemplarisch für viele Allergien steht: Jede vierte Person in unserem Land leidet heute unter allergischen Beschwerden.

Doch warum sind Allergien und Intoleranzen so verbreitet – in unserer westlichen Welt mit einem hohen Hygiene-

standard? Gerade deswegen! Wir leben in einer sehr sauberen Umgebung, unserem Abwehrsystem fehlt die echte Herausforderung durch Parasiten, Viren und Würmer. Diese ist aber nötig, damit das Immunsystem richtig funktioniert und nicht wie bei der Allergie plötzlich auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen – oder Hausstaubmilben, Tiere, Schimmelpilze – reagiert. Exotische Nahrungsmittel und unsere Lebensweise beeinflussen zudem unser Mikrobiom – das sind die Billionen von Kleinstlebewesen, die auf der Haut, im Darm, in den Schleimhäuten leben. Dieses Mikrobiom spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Allergien. Zudem bedeutet die Umweltbelastung durch Luftschadstoffe Stress für unseren Organismus, und damit nicht genug, bringt die Veränderung des Klimas neue Pflanzen und somit neue Pollen zu uns.

Einige mögen vielleicht immer noch denken: Mit Heuschnupfen, einer triefenden Nase und roten Augen kann man doch leben. Doch Allergien sind keine Bagatellerkrankungen. Aus einer leicht aus-



Sereina de Zordo
Beraterin und Projektleiterin,
aha! Allergiezentrum Schweiz

«Allergien belasten fast zwei Millionen Menschen in der Schweiz – und unser Krankenversicherungssystem.»

geprägten Allergie kann sich eine schwerwiegendere Form entwickeln, wenn man sie nicht richtig behandelt: In der Folge wird aus einer Pollenallergie plötzlich ein belastendes Asthma. Und Menschen, die Allergien haben, sind mit grossen Herausforderungen im gesellschaftlichen und beruflichen Leben konfrontiert, ihr Wohlbefinden ist erheblich beeinträchtigt. Als Beraterinnen der Telefon-Hotline von aha! Allergiezentrum Schweiz kennen wir die verzweifelten Leidensgeschichten. Sie handeln auch oft von Kindern und Jugendlichen, da diese überproportional häufig Allergien haben. Diese stehen aufgrund ihres jungen Alters vor riesigen Herausforderungen: Welche Tricks helfen, einen Heuschnupfen bei einem Zehnjährigen, der am liebsten draussen spielt, im Griff zu haben? Wie geht man in der Schule mit einer lebensbedrohlichen Nussallergie um? Allergien belasten fast zwei Millionen Menschen in der Schweiz – und unser Krankenversicherungssystem: Auf über eine Milliarde Franken jährlich werden die krankheitsbedingten Kosten bei Asthma beziffert.

Wirksame Therapien sind daher dringend gefragt. Während bestimmte Allergien, etwa Heuschnupfen und Hausstaubmilbenallergien, heute oftmals erfolgreich mit Immuntherapien kuriert werden können, sind andere nach wie vor nicht befriedigend zu behandeln oder sie können noch gar nicht geheilt werden. Damit kommt der Prävention eine zentrale Rolle zu – und somit auch der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz: Mit fundierter Information, Schulungen und Beratung unterstützen wir die Betroffenen im Krankheitsmanagement und sensibilisieren ihr Umfeld für präventives Verhalten. Als Drehscheibe inmitten Betroffener, Angehöriger, Lehrerinnen und Pädagogen, medizinischer Fachpersonen, Ärztinnen, Gastronomiepersonal und Politiker sorgen wir für den direkten Informationsfluss von wichtigem Wissen. Nur gemeinsam können wir erreichen, dass nicht mehr, sondern immer weniger Menschen unter Allergien und Intoleranzen leiden. Auf eine gute Gesundheit! ■

Folgen Sie uns

MediaplanetSwitzerland

@MediaplanetCH

@mediaplanetch

MediaplanetCH

mediaplanetch

Managing Director: **Fredrik Colfach** Produktions- und Redaktionsleitung: **Philipp Steiner** Layout und Bildbearbeitung: **Aline Hafen** Project Manager: **Julia Hefner** Business Developer: **Sepideh Baradaran**
Kontaktdaten Tel: **+41 (0)43 540 73 00** E-mail: **redaktion.ch@mediaplanet.com** Fotos: **iStock/ZVG** Druck: **DZZ Druckzentrum Zürich AG** Distribution: **Tages-Anzeiger**

ANZEIGE

... AllergyCare

Haben Sie Probleme mit ...



... Ihren Atemwegen?



... Ihrer Haut?



... Ihrem Magendarmtrakt?

Positive Resultate
ohne Nebenwirkungen

www.allergycare.ch

043 377 88 66



Hohe Wirksamkeit einer Allergenspezifischen Immuntherapie (Densensibilisierung) bei Allergien

Allergischer Schnupfen (Rhinitis oder «Heuschnupfen») und allergisches Asthma nehmen weltweit zu. Doch nur die Desensibilisierung (oder die Allergen-Immuntherapie, kurz AIT), welche schon über 100 Jahre alt ist, wirkt als einzig zuverlässige Basistherapie gegen das «allergische Übel».

von Marco Meyer

Rund 15% aller Schweizer Einwohner leiden an einem allergisch bedingten Schnupfen und ca. 10% an allergischem Asthma. Eine erfolgsversprechende Behandlung von allergischen Erkrankungen basiert auf drei Stufen: 1) Meiden der Ursachen: Haustiere, Milben, Pollen, etc., 2) Symptomatische Behandlung durch antientzündliche Medikamente. 3) Die Desensibilisierung, welche eine Wiederherstellung der natürlichen Reaktion auf «Allergene» (d.h. ohne allergische Reaktion) zum Ziel hat.

Die Desensibilisierung ist über hundert Jahre alt
Die «Desens» ist ein Therapieverfahren

zur Behandlung von Allergien, welche versucht, den Körper wieder Schritt für Schritt an die allergieauslösenden Allergene zu gewöhnen. Bereits vor hundert Jahren wurde in der Fachliteratur über erste Erfolge berichtet. Bis heute ist die Desensibilisierung noch immer die einzige kausale Behandlung bei allergischen Atemwegserkrankungen und bei Insektengift-Allergien. Seit 1998 ist die AIT durch die WHO als wirkungsvolle Therapie gegen allergische Erkrankungen anerkannt. Mit dieser Therapieform versucht man die allergisch bedingten Symptome zu vermindern und gleichzeitig den sogenannten «Etagenwechsel», d.h. vom «Heuschnupfen» zum gefährlicheren Asthma, vorzubeugen. Ob, wie und gegen welche Allergien eine «Desens»

wirken kann, lässt sich aber nur beim Hausarzt oder direkt beim allergologisch tätigen Facharzt zuverlässig abklären. Die genaue Beurteilung des Patienten ist für eine erfolgreiche Behandlung sehr wichtig.

Für uns Schweizer dürfte interessant sein, dass die Chancen einer erfolgreichen Behandlung bei Gräser- und Baumpollen-, Hausstaubmilben-, sowie Insektengiftallergien, gut stehen. Auf welches Allergen ein Patient allergisch reagiert, kann nur eine professionelle medizinische Abklärung aufzeigen – eine Sprechstunde beim Arzt ist also der erste Schritt zur Linderung einer Allergie. Man schätzt, dass über eine Million Schweizer an einem allergischen Schnupfen (Rhinitis oder «Heuschnupfen») leiden. Doch werden hierzulande bisher nur ein Prozent der

Betroffenen mit der «Desens» behandelt. In unseren umliegenden Nachbarländern sind es hingegen bereits 7-10 Prozent.

Die Therapie ist in drei verschiedenen Formen möglich
Seit einigen Jahren ist neben der konventionellen Spritzentherapie auch die Einnahme von Tabletten oder Tropfen unter die Zunge möglich. Alle drei Anwendungen haben spezifische Vor- und Nachteile, welche mit dem verschreibenden Arzt im Detail besprochen und zu den Vorlieben und dem Lebensrhythmus jedes einzelnen Patienten passen sollten. Entscheidend ist: Die Desensibilisierung ist noch immer die einzige Behandlungsmethode, die das Übel einer Allergie an der Wurzel packt. ■

STALLERGENES  GREER
Life beyond allergy



Mehr Informationen finden Sie unter
alk.net/ch
stallergenesgreer.ch

ANZEIGE



Gesunder Schlaf mit Sauerstoff

Es gibt unzählige Gründe für einen ungesunden Schlaf, zum Beispiel psychologische Belastungen, Allergien, Schnarchen, Atemaussetzer (Schlafapnoe) und vieles mehr. Helfen therapeutische Massnahmen nicht weiter, kann häufig eine Sauerstofftherapie während der Schlafphase weiterhelfen. Zum Beispiel bei Schlafapnoe-Patienten welche die Therapie mit der Atemmaske nicht vertragen.

Sauerstoff stationär oder mobil?

Für die Verabreichung von Sauerstoff in der Nacht gibt es von MediCur grundsätzlich zwei verschiedene Sauerstoffgeräte-Arten, die stationären und mobilen Sauerstoffkonzentratoren. Die stationären Sauerstoffkonzentratoren benötigen 230V Netzstrom und sind für die Anwendung zuhause gedacht. Die mobilen Sauerstoffkonzentratoren können, dank eingebautem Akku, auch ohne Netzstrom betrieben werden und eignen sich somit für Reisen und das Schlafen

auswärts. Diese Geräte können an jeder Netzsteckdose und 12 VDC-Autoanschluss geladen und gleichzeitig zum Atmen benutzt werden. Die mobilen Sauerstoffkonzentratoren sind leicht, tragbar, leise und bei den meisten Fluggesellschaften für die Verwendung an Bord zugelassen.

Unterwegs Schlafen mit Sauerstoff

Für Anwender die einen mobilen Sauerstoffkonzentrator während der Schlafphase benötigen, gibt es Geräte mit speziellen Schlaf- oder Ruhemodus-Einstellungen. Ausserdem empfehlen wir hier mobile Sauerstoffkonzentratoren zu verwenden die bis zu einer gewissen Sauerstoffleistung auf Konstant-Fluss umgestellt werden können. Zum Beispiel für Schlafapnoe-Patienten und für Patienten, die nur mit offenem Mund schlafen.



MediCur®

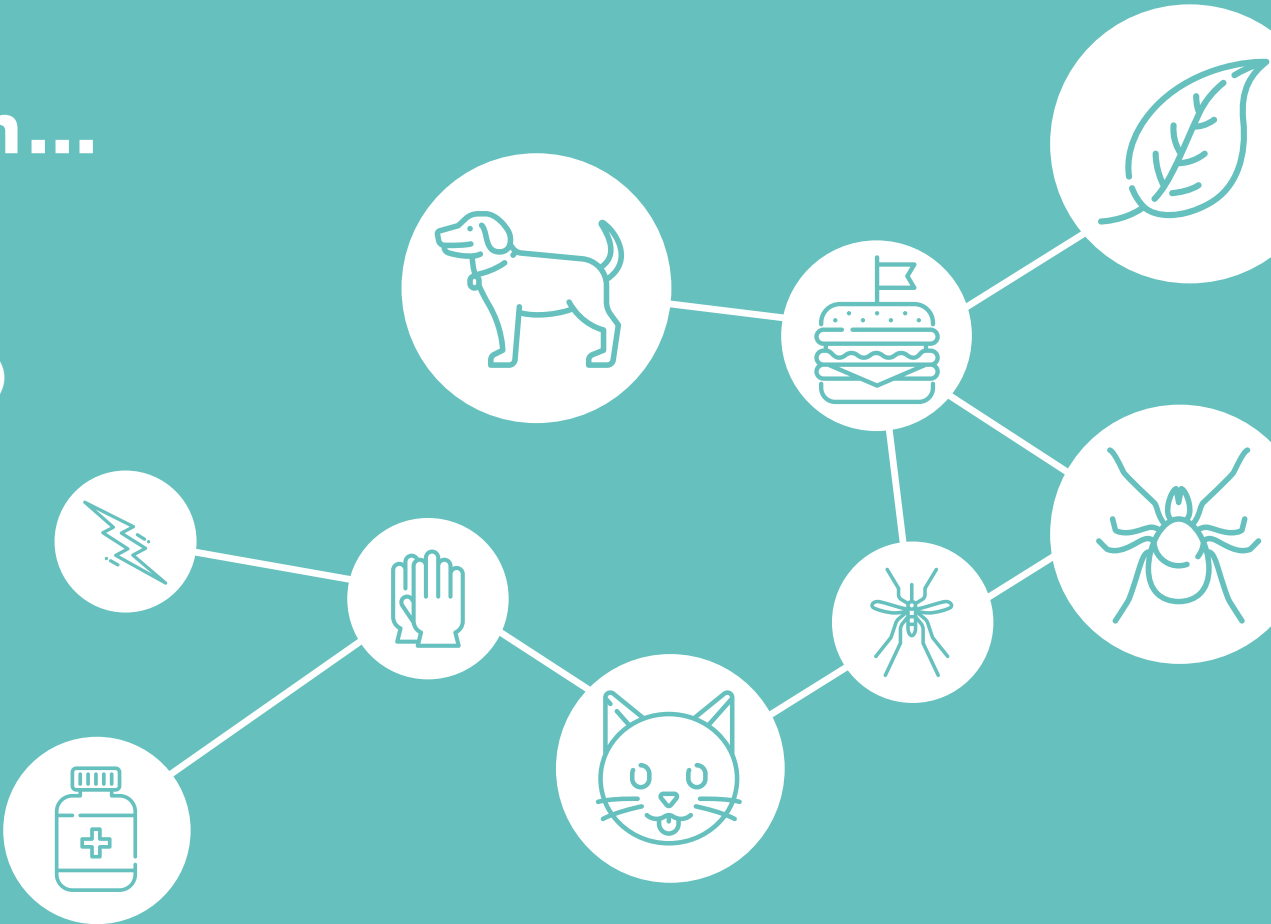
MediCur AG
Mellingerstrasse 12 | CH-5443 Niederrohrdorf
Tel. 056 493 33 33 | info@medicur.ch
www.medicur.ch

Allergien & Atemwege

Wo liegt der Zusammenhang?

Was gibt es für Allergien...

- Pollenallergie (Blütenstaub)
- Hausstaubmilben und andere Milben
- Nahrungsmittel (Allergien und Intoleranzen)
- Tiere
- Insektengifte
- Latex (Gummibestandteil)
- Medikamente
- Schimmelpilze
- Nickel
- Duft- und Konservierungsstoffe



...und haben diese Einfluss auf unsere Atemwege?



Nasenhöhle
Mundhöhle

Was kann hier entstehen?
Schlafapnoe
Ursache
Verengung der oberen Atemwege

Kehlkopf

Lufttröhre

Lungenflügel

Bronchien

Was kann hier entstehen?
Asthma (Entzündung der Atemwege)
Auslöser
Allergien wie Pollen, Tierhaare, Milbenkot

Lungenbläschen

Was kann hier entstehen?
COPD (Lungengewebe wird zerstört)
Ursache
Rauchen

«Die Vermeidung des Auslösers kann der einfachste Weg sein»

Allergologe Peter Schmid-Grendelmeier vom Universitätsspital Zürich erklärt, wie Betroffene am besten auf Allergien reagieren.

von Sarah Zeller

Welche Allergien plagen die Schweizer am häufigsten?

Die Pollenallergie – sprich Heuschnupfen – ist die am häufigsten vorkommende Allergie. Sie gehört zu einer Gruppe von Allergenen, welche über die Luft ausgelöst werden, wie auch Allergien auf Hausstaubmilben oder Haustiere. Ebenfalls ein grosses Thema sind Nahrungsmittelallergien.

Inwiefern unterscheidet sich die Nahrungsmittelallergie von einer Intoleranz?

Während Lebensmittelallergien – also etwa auf Erdnüsse oder Meeresfrüchte – lebensgefährlich sein können, sind Intoleranzen oft sehr belastend, lösen aber kaum je lebensgefährliche Reaktionen aus. Allergiker müssen häufig komplett auf einen bestimmten Stoff verzichten. Bei einer Intoleranz ist es je nach Ausprägung weiterhin möglich, kleinere Mengen zu konsumieren.

Welche weiteren Allergien sind relevant?

Weniger häufig, aber potenziell sehr gefährlich sind Insektenallergien durch Bienen- oder Wespenstiche. Auch Medikamentenallergien und Kontaktstoffallergien, die etwa durch Modeschmuck oder Parfüm ausgelöst werden, können für Betroffene weitreichende Folgen haben.

Wie geht man vor, wenn man eine Allergie vermutet?

Bei leichten Beschwerden kann man versuchen, den entsprechenden Stoff wegzulassen, und beobachten, ob sich



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier
EAACI Vice President
Education & Specialty

dadurch eine Verbesserung ergibt. Ansonsten empfiehlt es sich, den Hausarzt oder später einen Spezialisten aufzusuchen. Dank Befragungen und verschiedenen Tests kann eine Allergie oft diagnostiziert oder ausgeschlossen werden.

Welchen Einfluss haben Allergien auf die Atemwege?

Allergene aus der Luft – sprich Pollen, Tierhaare oder Schuppen – führen häufig zu Atemwegsproblemen. Meist sind Auge, Nase und teils auch die Bronchien betroffen. Auch bei anderen Allergieauslösern wie Insektenstichen oder Nahrungsmitteln kann es im Rahmen einer schweren allergischen Reaktion zum Asthmaanfall oder gar einem anaphylaktischen Schock kommen.

Asthma kann eine Reaktion auf eine Allergie sein?

Ja, das ist eine Möglichkeit. Auch bei chronischem Asthma ist es deshalb wichtig abzuklären, ob allenfalls eine Allergie als Auslöser beteiligt sein könnte. Manchmal kommen auch Asthmaanfälle ausschliesslich durch die Kombination von körperlicher Anstrengung etwa beim Sport und Einnahme gewisser Nahrungsmittel vor.

Welche Methoden gibt es, um Allergien zu behandeln?

Die Vermeidung des Auslösers kann der einfachste Weg sein. Das ist aber natürlich nicht immer möglich. Es gibt deshalb eine Vielzahl an Medikamenten, welche die Symptome behandeln. Schliesslich kann mit einer Desensibilisierung oft wirksam eine Toleranz des Immunsystems an einen Stoff erreicht werden, sodass durch diese ursächliche Therapie die Beschwerden abklingen.

Wie weiter, wenn das nicht hilft?

Mit dem Einsatz von Kortison oder neuerdings sogenannten Biologika, die ganz selektiv gewisse Stoffe oder Zellen des Immunsystems beeinflussen, sind für schwere Fälle hochwirksame Behandlungen möglich. Das ist zwar sehr effektiv und beim Einsatz von Biologika auch hochspezifisch, aber mit hohen Kosten verbunden. Ein interessanter Behandlungsansatz ist die Beeinflussung der Darmflora mit Probiotika – günstig auf den Körper wirkenden Bakterien –, der zurzeit noch in Studien untersucht wird. ■

Luftverschmutzung kann die Lunge schädigen!

Die Luftverschmutzung beeinträchtigt und schädigt die Gesundheit. Daran besteht aus wissenschaftlicher Sicht kein Zweifel. Besonders betroffen sind die Atemwege und die Lunge. Dr. Alexander Turk ist Chefarzt Klinik für Innere Medizin am See Spital Horgen.

von Anna Birkenmeier

Herr Turk, wie steht es um die Luftverschmutzung in der Schweiz?

So pauschal lässt sich das nicht sagen. Es kommt immer darauf an, wo wir uns aufhalten. Dass die Luftverschmutzung in der Stadt grösser ist als auf dem Land oder in den Bergen, ist logisch. Auch die Jahreszeit spielt eine wesentliche Rolle. Im Herbst und Winter, wenn mehr geheizt wird und die schlechte Luft unter der Nebeldecke hängen bleibt, ist die Luftverschmutzung grösser als im Frühling und Sommer. Im Sommer hingegen gibt es mehr Ozon und die Pollenbelastung ist grösser.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass sich die Luftqualität in der Schweiz in den letzten 30 Jahren dank verschiedener Luftreinhalte-massnahmen wesentlich verbessert hat (Quelle BAFU).

Dennoch leiden viele Menschen unter der Luftverschmutzung. Welche Auswirkungen kann diese auf unsere Lungen haben?

Ganz erhebliche! Ist die Belastung durch Luftschadstoffe zu hoch, können die Atemwege gereizt und angegriffen werden. In manchen Fällen kann eine erhebliche Luftverschmutzung sogar bleibende Schäden verursachen. Hier spielt die Kombination der Schadstoffe, deren Konzentration, die Dauer der Exposition und die Menge der eingeatmeten Luft eine entscheidende Rolle. Auch in den Innenräumen zeigt sich oftmals eine beachtliche Menge an Luftschadstoffen.

Hier wird die Luftqualität von Tätigkeiten wie Kochen, dem Abbrennen von Kerzen oder von Rauchen beeinflusst. Gleichzeitig gelangen aber auch Schadstoffe von aussen in die Räume.

Welche Symptome können sich beim Kontakt mit verschmutzter Luft zeigen?

Im Sommer, bei erhöhten Ozonwerten, kennen viele das typische Kratzen in den Atemwegen. Weitere Symptome beim kurzfristigen Kontakt mit verschmutzter Luft sind denn auch Reizungen der Atemwege und Atembeschwerden. Dadurch können Rachen- und Halsentzündungen, Asthmaanfälle sowie Infektionen der Atemwege wie Bronchitis und Lungenentzündungen begünstigt werden. Zudem kann sich die Lungenfunktion verschlechtern.

Wer leidet besonders unter den Luftschadstoffen?

Grundsätzlich ist verschmutzte Luft für uns alle schädlich. Ältere Menschen, Kinder sowie Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen leiden oftmals am meisten darunter. Bei Asthmabetroffenen können durch Luftverschmutzung Anfälle begünstigt werden. Zudem wird auch das Herz-Kreislauf-System belastet, da die Schadstoffe Entzündungen hervorrufen, welche Herzrhythmusstörungen und Infarkte begünstigen.

Wie kann man sich vor Luftverschmutzung schützen?

Ein längerer Aufenthalt in den Bergen oder am Meer wirkt oftmals schon wahre Wunder für die Lunge. Wichtig ist auch, dass man selber etwas zur guten Luft beiträgt und die Umwelt weniger belastet: das heisst auf Öffentlichen Verkehr umstellt, weniger heizt und weniger in der Welt herumfliegt ... ■

ANZEIGE



Kompetenzzentrum für Rehabilitation

bei Erkrankung und nach Operationen an Lunge, Herz und Bewegungsapparat

für psychosomatische Leiden und bei Schlafstörungen

Geniessen Sie einen erfolgreichen Aufenthalt in schöner Umgebung, mit vielfältigen Therapien und gesunder Ernährung.

Luzerner Höhenklinik Montana
Route de l'Astoria 2
3963 Crans-Montana VS
027 485 81 81

Informieren Sie sich
www.LHM.ch
info@LHM.ch

Roger sorgt für bessere Luftqualität



Erfahren Sie mehr über die Wichtigkeit der Luftqualität zu Hause und im Büro
WWW.STADLERFORM.COM/LUFTREINIGER

Stadler Form®
SWISS DESIGN SINCE 1998

f t p i y

SCHLAFAPNOE



Schlafapnoe: Risikofaktor Nummer eins heisst Übergewicht

Wer trotz genügend Schlaf am Morgen unausgeruht aufwacht, leidet möglicherweise an Schlafapnoe.

von Markus Sutter

Herr Prof. Dr. Kurt Tschopp, was ist kurz zusammengefasst unter Schlafapnoe zu verstehen?

Schlafapnoe bedeutet Stillstand der Atmung beim Schlafen. Das ist meistens in der Nacht der Fall, kann aber natürlich auch bei einem Mittagsschläfchen eintreten. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt ab. Es kommt zu einer Stresssituation, vergleichbar mit jemandem, der unter Wasser ist und nach Luft ringt. Von Schlafapnoe betroffen sind rund vier bis fünf Prozent der Erwachsenen meist zwischen 40 und 60 Jahren.

Kann man wegen einer Schlafapnoe ersticken?

Für die daneben liegende Partnerin oder den Partner ist es zwar sehr beunruhigend, wenn der andere plötzlich nicht mehr atmet. Aber wegen einer Schlafapnoe kann niemand ersticken. Das Sauerstoffbedürfnis beim Menschen ist so gross, dass jeder Schlaf irgendwann vertrieben wird. Betroffene beginnen nach einem Atemaussetzer, der allerdings bis zu einer Minute dauern kann, wieder zu atmen. Sie werden

aber nicht wach, sondern kommen quasi in ein höheres Schlafstadium und schlafen weniger tief. Bei einem sieben- bis achtstündigen Schlaf sollte rund ein Drittel aus Tiefschlafphasen bestehen. Bei Personen mit Schlafapnoe ist das nicht der Fall.

Gibt es bestimmte Bevölkerungsgruppen, die von Schlafapnoe besonders betroffen sind?

Das grösste Risiko ist Übergewicht, wobei ich darunter einen Body-Mass-Index so ab 30 verstehe. Der Grund: Zu viel Fett zeigt sich nicht nur am Bauch, sondern schlägt sich auch am Hals nieder. Der Atemweg wird eingeeengt. Eher eine untergeordnete Rolle spielt eine falsche Positionierung des Kinns. Wir sprechen von einem sogenannten fliehenden Kinn. Solche Menschen können gertenschlank sein und trotzdem unter einer Schlafapnoe leiden.

Wann sollte jemand einen Arzt konsultieren?

Wer sich nach einer längeren Schlafperiode am Morgen unausgeruht fühlt und



Prof. Dr. med. Kurt Tschopp

Chefarzt der HNO Klinik des KSBL und Vorsitzender der Arbeitsgruppe Schlafmedizin der SGORL

darüber hinaus noch von Kopfschmerzen geplagt wird, tut gut daran, diesen Zustand ärztlich (Hausarzt, HNO-Facharzt, Pneumologe) genauer abklären zu lassen; vor allem wenn einen dann auch tagsüber eine grosse Müdigkeit be-

schleicht, die Konzentrationsfähigkeit stark nachlässt und man erst noch ohne geringste Einschlafphase einschläft. Das Kopfweh ist übrigens die Folge eines Sauerstoffabfalls in der Nacht.

Welche medizinische Behandlung wird bei Schlafapnoe angewendet?

Bei dieser Krankheit gibt es nicht eine Therapie, sondern verschiedene Ansätze, die geprüft werden. Nicht invasive Eingriffe in den Körper stehen im Vordergrund. Es gibt verschiedenste Hilfsmittel, wozu insbesondere das Tragen einer Maske in der Nacht zählt, was aber nicht jedermanns Sache ist. Je nach körperlicher Konstitution empfiehlt sich eventuell eine Gaumenspange, eine Zahnschiene, um die Atemwege freier zu machen, oder, als eines der modernsten Therapieverfahren, ein Zungenschrittmacher. Dieser gibt jedes Mal, wenn der Patient einatmet, einen Impuls an die Zunge und der Atemweg wird frei.

Eine weitere Ursache für die Beschwerden liegt nicht selten auch in zu grossen Mandeln. In solchen Fällen drängt sich am ehesten eine operative Entfernung

als Lösung auf. Manchmal hilft auch eine Nasenscheidenkorrektur, wenn in diesem Bereich Probleme auftreten.

Was kann oder sollte der Einzelne neben einer Gewichtsreduktion vorbeugend unternehmen?

Am Abend sollte auf Alkohol verzichtet werden. Viel Bewegung hilft ebenfalls, wobei das sicher nicht so einfach ist: Wer die ganze Zeit unter Müdigkeit leidet, verspürt abends verständlicherweise keine grosse Lust mehr auf einen Vitaparcours. Ohne nennenswerte Bewegung nehmen hingegen Gewichtsprobleme zu, was wiederum der Schlafapnoe nicht dienlich ist.

Wie sieht es mit Nikotin und Stress aus?

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, aber auch Stress und übermässiger Alkohol- und Nikotingenuss können zu Schlafproblemen führen, aber nicht eine Schlafapnoe auslösen. In der Fachwelt spricht man von Insomnie, eine letztlich ganz anders zu behandelnde Krankheit. ■

ANZEIGE



Endlich wieder gut schlafen.

Klein, smart und kompromisslos gut – AirMini Solutions. Die kompakte Lösung von ResMed für erholsamen Schlaf auch unterwegs.

Fragen Sie uns!

ResMed.com/AirMini



ResMed

AirMini™ Solutions



ResMed Schweiz GmbH Viaduktstrasse 40 CH-4051 Basel
T +41 61 564 70 00 E narvalcc@resmed.ch

ResMed.com/Narval



Schlaftherapie – Dank erholsamen Schlaf kann Robert Rauch mit voller Energie in den Tag starten

Atemlos in der Nacht

Dank der richtigen Therapie bei Schlafapnoe hat Robert Rauch seine Lebensfreude wiedergefunden.

von Marco Meyer

Robert Rauch ist ein ruhiger und entspannter Familienvater. Als er täglich immer stärker mit Müdigkeit zu kämpfen hatte, suchte er verschiedene Ärzte auf. Nach einer langen Odyssee wurde er schliesslich an ein Schlaflabor überwiesen. Dort erhielt er die Diagnose: obstruktive Schlafapnoe (OSA). Nachdem eine konventionelle Behandlung nicht den gewünschten Erfolg brachte, entschied sich der Familienvater für eine neue, innovative Therapie. Heute sprüht er wieder vor Lebensfreude und Tatendrang.

Der 43-jährige ist ein besonnener Mensch, den so schnell nichts aus der Bahn wirft. Wenn der Karosserie- und Fahrzeugbauer nicht gerade auf der Arbeit Autos zusammenschraubt, bastelt er Spielzeuge für seine Söhne. Nach und nach verlässt ihn jedoch der Enthusiasmus. Er ist zunehmend antriebslos und

fühlt sich ständig erschöpft. Als Robert Rauch während der Autofahrt mehrfach die Augen zufallen und er beim Frühstück auf der Arbeit einschläft, wird ihm bewusst, dass etwas nicht stimmt.

Eine unbekannte Volkskrankheit

Nach einem sechswöchigen Ärztemarathon wurde Robert Rauch an ein Schlaflabor überwiesen. Verschiedene schlafmedizinische Untersuchungen brachten endlich die Diagnose: obstruktive Schlafapnoe. Bei dieser Atmungsstörung erschlaffen die Zungenmuskulatur und das Gewebe im oberen Atemweg während des Schlafs. Dadurch blockiert die Zunge den Atemweg. Es kommt zu Atemaussetzern und unbewussten Aufwachreaktionen. «Da der Patient davon nichts mitbekommt, ist eine Diagnose der Krankheit oft schwierig. Bleibt die obstruktive Schlafapnoe langfristig unbehandelt, kann sie zu einer lebensbe-

drohlichen Herzkrankheit oder einem Schlaganfall führen», so Prof. Dr. Kurt Tschopp, Facharzt für Oto-Rhino-Laryngologie im Kantonsspital Baselland.

Als Robert Rauch von seiner Erkrankung erfuhr, war er entschlossen, sofort dagegen anzugehen. Sein Arzt verschrieb ihm eine Atemmaske, die er vor dem Schlafen aufsetzen musste. Anfangs war der Fahrzeugbauer mit der Therapie zufrieden. Doch mit der Zeit wurde die Behandlung unerträglich. Die Atemmaske störte beim Schlafen und es kam vor, dass er sie nachts unbewusst absetzte. Die Wirkung liess dadurch nach.

Neues Lebensgefühl dank innovativer Therapie

Seine Ehefrau hatte durch Zufall in einem Magazin über eine neue Therapieform ohne Maske, einen Zungenschrittmacher, gelesen und ihrem Ehemann

von dieser Möglichkeit erzählt. «Bei diesem innovativen Therapieansatz wird dem Patienten ein kleines Implantat eingesetzt. Angepasst an die Atemtätigkeit gibt das Implantat eine milde Stimulation an die Muskeln der oberen Atemwege ab und hält sie dadurch während des Schlafs offen», erklärt Professor Tschopp.

Robert Rauch nahm umgehend mit dem nächstgelegenen Behandlungszentrum Kontakt auf. Bereits vier Wochen nach dem Erstgespräch mit dem zuständigen Facharzt für Oto-Rhino-Laryngologie fand der Eingriff statt. Seit der Operation ist der 43-Jährige von der innovativen Therapie hellauf begeistert und berichtet von einer deutlichen Verbesserung: «Das ist wirklich super gelaufen. Ich bin ausgeglichen, ich bin ausgeruht. Man hat wieder seine ganze Lebensfreude. Ganz besonders freuen sich meine Frau und Kinder, dass

wir endlich wieder gemeinsam durchstarten können.» Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Sein hoher Blutdruck hat sich im Normbereich eingependelt, so dass die Einnahme von Tabletten nicht mehr notwendig ist.

Aufklärungsarbeit ist notwendig

Heute hat Robert Rauch sein altes Leben zurück und ist wieder mit voller Energie für seine Familie da. Er möchte seine positiven Erfahrungen an Betroffene weitergeben und steht neugierigen Patienten gerne Rede und Antwort. Hätte er schon früher gewusst, dass es die Therapiemöglichkeit gibt, hätte er sie schon vor etlichen Jahren beansprucht. Der glückliche Familienvater wünscht sich mehr Aufklärungsarbeit im Bereich der obstruktiven Schlafapnoe und rät Patienten, sich umfassend über die verschiedenen Behandlungsoptionen zu informieren. ■

ANZEIGE

inVspire®
UPPER AIRWAY STIMULATION

Die Alternative zur CPAP-Maske ...

... lässt Sie entspannt schlafen.

Finden Sie sich nicht mit CPAP-Intoleranz ab: Mit der Inspire®Therapie erhalten Sie wieder Kontrolle über Ihre obstruktive Schlafapnoe! Keine Maske, kein Schlauch, keine störenden Geräusche in der Nacht.

Erfahren Sie alles über die Alternative bei CPAP-Intoleranz:
www.inspiresleep.de

bei CPAP-Intoleranz > InspireSleep
Atemwegstimulation bei OSA

Informieren Sie sich direkt!
Bei den Inspire®Therapie Behandlungszentren:

Kantonsspital Baselland
Prof. Dr. Kurt Tschopp
www.ksbl.ch

Klinik für Schlafmedizin Luzern
Prof. Dr. Arto Nirkko
www.ksm.ch

Klinik für Schlafmedizin Zuzach
Dr. med. Jens G. Acker
www.ksm.ch

Klinik Barmelweid
PD Dr. Ramin Khatami
www.barmelweid.ch



«NACH SECHS JAHREN
AUF DER ALPE CERMIS
WIEDER ALS ERSTER
EINZULAUFEN, WAR EINE
GROSSE BEFRIEDIGUNG.»

PUBLIREPORTAGE

Atemtherapie – den Selbstheilungsprozess fördern

Sich mit dem eigenen Atem zu befassen mag für manche fremd sein. Es ist jedoch seit der Antike bekannt, dass Atem mehr ist als Luft holen. Die enge Verbindung zu Psyche und Wohlbefinden zeigt sich in Begriffen wie Pneuma, Odem oder Spiritus, die Atem, Hauch, Wind, Geist, Seele oder Lebenshauch bedeuten.

Wer sich mit dem Atem gezielt befasst, zweifelt nicht daran, dass die Atmung sich positiv auf Körpergefühl, Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung auswirkt.

Die Atemtherapie legt Wert auf die Entwicklung und Pflege von Atembewusstsein, Empfindungs- und Erlebnissfähigkeit. Die natürlichen, oft unbewussten Atembewegungen und -reaktionen können wieder gefunden werden - mit dem Ziel, Atem- und andere gesundheitliche Beschwerden zu lindern und darüber hinaus das individuelle körperliche, geistige und seelische Wachstumspotenzial zu fördern.

Atemtherapie kann Asthma- und COPD-Betroffenen helfen, den Umgang mit Beschwerden durch das bewusste Wahrnehmen der Atmung zu verbessern. Lungenpatienten haben durch die Verschleimung der Lunge das Gefühl, ihnen fehle die Luft, und so atmen sie forciert über den oberen Brustkorb ein und ziehen die Schultern nach oben. Eine natürliche Atembewegung fängt aber viel weiter unten an. Beim natürlichen Atemvorgang senkt sich das Zwerchfell und die Luft

strömt ohne Anstrengung durch die Nase ein. Durch die Bewegung des Zwerchfells werden die Organe nach unten geschoben, der Bauchraum wölbt sich nach vorne und Flanken und Brustraum weiten sich. Atemtherapie kann helfen, dass das Zwerchfell unter der Lunge wieder frei und weich auf und ab schwingen kann. Das Ausatmen, das bei den Lungenpatienten oft zu kurz kommt, kann allmählich wieder länger werden. Die Beweglichkeit speziell im Brustkorb - bei Menschen mit Atemnot oft sehr eingeschränkt - wird verbessert. Durch Schulung der Körperwahrnehmung können Vorboten, Auslöser oder Begleiterecheinungen eines Asthmaanfalles erkannt und rechtzeitig Gegenmassnahmen eingeleitet werden. Atemtherapie wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und hilft, die Bronchialmuskulatur zu entkrampfen sowie Angst zu vermindern. Es entsteht im ganzen Rumpf ein Gefühl für Innenraum und Weite. Der Mensch wird entspannter, beweglicher und seine Muskeln werden besser durchblutet und dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Der Spaziergang kann wieder länger oder der Sport wieder unbeschwerter werden.

Atemübung:
Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein, die es dem Atem erlaubt, möglichst frei zu fließen (aufrecht, jedoch ohne Anstrengung) und lassen Sie Ihre Fusssohlen in einem guten Kontakt zum Boden nieder. Schliessen Sie die Augen, wenn es für Sie angenehm ist.

Legen Sie beide Daumen von unten an die Nasenflügel und heben Sie diese an. Nehmen Sie wahr, wie der Einatem dadurch spontan einströmt, ohne, dass Sie ihn aktiv „holen“ müssen. Lassen Sie beim Ausatmen das Anheben der Nasenflügel wieder los. Wiederholen Sie dies mehrmals in Ihrem eigenen Atemrhythmus, ohne den Atem zu forcieren.

Probieren Sie dann, die Nasenflügel ohne Hilfe der Daumen anzuheben.

Üben Sie so lange, wie es sich gut anfühlt.

Spüren Sie anschliessend nach. Können Sie folgende Wirkungen oder vielleicht andere wahrnehmen?
Die Nase fühlt sich offener, weiter und durchlässiger an. Das Zwerchfell ist aktiviert und der Atem kann leichter durch die Nase einströmen. Die Atembewegung breitet sich sanft von der Rumpfmittle bis an die Körperperipherie aus.

Atemtherapie, eine Methode der Komplementärtherapie, ist von den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung anerkannt.

Es gibt in der Schweiz zwei Berufsverbände für Atemtherapeutinnen und -therapeuten:





Das ist Dario Cologna

GEBURTSTAG	11. März 1986
GRÖSSE/GEWICHT	179 cm / 74 kg
BERUF	Matura, Sportler
SPRACHEN	Rätoromanisch, Deutsch, Englisch, Italienisch
TRAINER	Ivan Hudac
HOBBYS	Fussball, Golf, gut essen
LIEBLINGSRENNEN	Tour de Ski
LIEBLINGSESSEN	Italienische Küche
LIEBLINGSGETRÄNK	Wasser oder auch ein gutes Glas Rotwein
MUSIK/LITERATUR	Verschiedenes / Jo Nesbo
FILM	Hangover
STÄRKEN	Vielseitig, ich gebe nie auf.
SCHWÄCHEN	Ich will manchmal zu viel.

«Darios Wohnort Davos – gut für Allergiker»

«Für mich als Profi-Langläufer ist Davos Klosters ein riesiger Sportplatz, der sich bestens für mein vielseitiges Training eignet – sei es im Winter auf den perfekt präparierten Loipen oder im Sommer beim Intervalltraining auf dem Flüelapass», sagt Dario Cologna auf der offiziellen Website von Davos Klosters über seine Wahlheimat. Gleichzeitig ist Davos aber auch ein optimaler Ort für Menschen mit Asthmaerkrankungen und Allergien. Der Kur- und Ferienort ist auf 1560 Meter Höhe gelegen und bietet ein ideales Klima. Vor allem wer auf Hausstaubmilben reagiert, ist hier richtig. Denn diese kommen ab 1500 Höhenmetern praktisch gar nicht mehr vor. Auch die Aero-Allergene wie Baum- oder Gräserpollen sind deutlich verringert, ebenso die Allergene von Schimmelpilzen. Gleichzeitig geht die absolute Trockenheit der Luft in der Höhenlage mit einem signifikant verringerten Infektionsrisiko einher.

Höchstleistungen im Sport trotz Asthma

Dario Cologna gehört zu den grössten Langläufern unserer Zeit. Er gewann als erster Schweizer überhaupt den Gesamtweltcup im Langlauf. Bei Olympischen Spielen errang er bisher vier Goldmedaillen, bei Weltmeisterschaften eine.

von Anna Birkenmeier

Je viermal konnte er die Tour de Ski und die Gesamtwertung des Skilanglauf-Weltcups für sich entscheiden.

Nicht umsonst trägt der 31-jährige den Spitznamen Super-Dario, in Anlehnung an Videospiel-Held Super Mario. Dass der Körper nicht immer zu Höchstleistungen fähig ist, musste Dario Cologna in der Vergangenheit wiederholt erfahren. Er leidet an Leistungsasthma und wird vor allem nach Rennen, oftmals von heftigen Hustenanfällen geplagt. Aktuell ist er jedoch in Topform und startklar für die Olympischen Winterspiele in PyeongChang.

Herzlichen Glückwunsch zum Sieg Ihrer vierten olympischen Goldmedaille. Sie werden damit als erster Langläufer dreimal in Folge Olympiasieger in

der gleichen Disziplin. Wie fühlen Sie sich?

Die Emotionen sind überwältigend und ich bin einfach glücklich. Es steckt so viel harte Arbeit dahinter und es ist unglaublich schön, wenn am Schluss alles zusammenpasst. Das Rennen war zwar hart, hat aber fast schon Spass gemacht. Ich bin sehr stolz, dass ich für die Schweiz eine Goldmedaille holen durfte.

Für Sie könnte dieser Winter nicht besser laufen. Im Januar gewannen Sie bereits die «Tour de Ski»...

Dieser Sieg ist mir natürlich sehr wichtig. Nach sechs Jahren auf der Alpe Cermis wieder als erster einzulaufen, war eine grosse Befriedigung. Besonders in Erinnerung bleiben wird mir der erste der beiden Siege in Lenzerheide. Es war ein aussagekräftiges Rennen mit Einzelstart auf einer harten Strecke mit starker Beteiligung. Dass ich auf das Niveau von einst zurückkehren konnte, macht mich stolz. Es könnte aktuell nicht besser laufen.

Vor zwei Jahren sagten Sie im Zielraum der «Tour de Ski» in Oberstdorf, dass Sie wegen Ihrem Asthma nie mehr die Tour de Ski gewinnen können. Was ist zwischenzeitlich passiert, dass Sie wieder zu solchen Höchstleistungen fähig sind?

Ich war auch die letzten Jahre immer mal wieder ganz an der Spitze, konnte meine Leistungen aber nicht konstant abrufen. Ich hatte verschiedene gesundheitliche Probleme, nicht nur das Asthma. Diese Probleme habe ich nun wieder in den Griff bekommen, was sich dieses Jahr auf meine Leistungen auswirkte.

Sie leiden am sogenannten Leistungsasthma. Wie äussert sich dieses?

Das zeigt sich besonders darin, dass ich nach Wettkämpfen starker Reizhusten habe. Dieser geht über längere Zeit nicht mehr weg und kann meine Erholung empfindlich stören. Besonders schwierig wird es für mich, wenn der Husten in der Nacht anhält und mir den Schlaf

und damit die notwendige Erholungszeit raubt.

In welchen Situationen sind die Asthmaanfälle besonders schlimm?

Am schlimmsten sind die Anfälle bei Sprintwettkämpfen in sehr kalten Temperaturen und bei trockener Luft.

Ein Asthmaanfall kostet viel Energie. Wie tanken Sie nach einem Anfall neue Kraft?

Genau das ist das Problem. Um Asthmaanfälle zu vermeiden, verzichte ich auf intensive Belastungen bei grosser Kälte. Ist der Anfall da, gilt es, den Energieverlust so gering wie möglich zu halten.

Wie wird Ihr Asthma derzeit behandelt?

Mit einer Kombination aus einem Inhalationsspray, das die Lunge öffnet und einem zweiten Medikament, welches eine antientzündliche Wirkung hat. ■

ANZEIGE



Bessere Performance durch Atemmuskeltraining



Mit **POWERbreathe®** trainieren Sie gezielt die inspiratorische Atemmuskulatur. Das Trainingsprinzip basiert auf dem Widerstandstraining, entsprechend einem Hanteltraining.

Effizient und Effektiv

30 Atemzüge 2x pro Tag, also gut 5 Minuten Zeitaufwand genügen, um in weniger als 4 Wochen einen spürbaren und messbaren Erfolg festzustellen.

POWERbreathe® wurde wissenschaftlich untersucht

Schwimmer, Biker, Läufer und andere Sportler, aber auch Personen mit Erkrankungen wie Asthma, COPD, Herzinsuffizienz, etc. profitieren in Studien vom Inspiratorischen Muskulatur Training.

Studien: www.powerbreathe.com



shop:
www.atemtrainer.ch

POWER
breathe®

Mehr Kraft, Leistung und Ausdauer
Erhältlich bei www.atemtrainer.ch

ASTHMAERKRANKUNGEN

«Asthma: Frühzeitige Erkennung und Behandlung sind ausschlaggebend»

In der Schweiz sind rund zwölf Prozent der Bevölkerung von Asthma betroffen. Die Erkrankung ist gut therapierbar. Es gilt jedoch: Je früher die Diagnose gestellt und eine adäquate Therapie eingeleitet wird, desto besser ist die Prognose. Dr. Jürg Barandun ist Spezialist für Lungenerkrankungen.

von Anna Birkenmeier

Man hört immer wieder, dass Asthmaerkrankungen in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Stimmt das tatsächlich?
Nein, das stimmt nicht ganz. Die Gesamtzahl der Asthmaerkrankungen ist in den letzten Jahren stabil geblieben. Was zugenommen hat, ist das Interesse für Allergien und Asthmaerkrankungen, was eine erfreuliche Entwicklung ist. Je besser jemand darüber informiert ist, umso eher wird die wichtige Rolle von Prophylaxe und Therapie verstanden.

Welche Symptome können auf Asthma hinweisen?
Asthma zeigt sich mit verschiedenen Symptomen. Es ist nicht so, dass jeder Asthmatiker an Atemnot leidet. Prinzipiell muss man bei chronischem Husten schon im Kleinkindesalter an Asthma denken. Ein Symptom kann auch zeitweise auftretende Atemnot beziehungsweise ein Engegefühl in der Brust sein.

In welchem Alter tritt Asthma bevorzugt auf?
Vom Kleinkind bis zum Senior können alle Altersgruppen betroffen sein. Je früher man



Dr. med. Jürg Barandun
Lungen-Spezialist,
LungenZentrum Hirslanden, Zürich

die Erkrankung feststellt und behandelt, umso eher kommt es zu einem gutartigen Verlauf. Je später die Erkrankung auftritt und je weniger schnell die Diagnose gestellt wird, umso mehr sehen wir mühsame Verläufe.

Bei Kindern mit Asthma ist häufig auch ein Elternteil von der

Krankheit betroffen. Wird Asthma vererbt?
Ja, Asthma ist eine erbliche Erkrankung. Es ist aber so, dass nicht immer Kinder von Betroffenen an Asthma erkranken. Das Vererbungsmuster ist im Detail noch nicht bekannt, sodass erstaunlicherweise ganze Generationen übersprungen werden und plötzlich die Erkrankung wieder auftreten kann.

Man unterscheidet zwischen dem allergischen und dem nicht-allergischen Asthma. Können Sie uns das genau erklären?
Das sogenannte allergische Asthma bezeichnet eine Asthma-Form, bei der man klare Allergien nachweisen kann. Der Nachweis gelingt in einem Haut- oder Bluttest. Die häufigsten Allergien, die zu Asthma führen können, sind:
- Hausstaubmilben
- Pollen
- Tierhaare
- Pilzsporen
- Seltene andere Ursachen

Von einem nicht-allergischen Asthma spricht man, wenn man keinen Allergie-

nachweis erheben kann. Die Erkrankung ähnelt aber in weiten Teilen dem allergischen Asthma. Bei dieser Form sind eher nicht-allergische Auslöser, sogenannte «Trigger», festzustellen:
Asthma bei körperlicher Leistung, Asthma bei tiefen Temperaturen, Asthma, welches durch Virusinfekte oder Luftschadstoffe wie hohe Ozonwerte oder Smog ausgelöst wird.

Welche Therapieoptionen kommen zum Einsatz?
Das Wichtigste ist, dass man Asthma erkennt und genau abklärt. Wenn immer möglich wird eine sogenannte Expositionsprophylaxe durchgeführt, das heisst bei einer Hausstaubmilbenallergie sogenannte Milbensanierungs-Massnahmen, bei Tierhaarallergie Verzicht auf behaarte Tiere. In zweiter Linie erfolgt dann die genaue Aufklärung und Schulung des Patienten mit Instruktion der gewählten Therapie. Dieses Therapieschema gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes. Je nach Schweregrad des Asthmas kommen hochwirksame Medikamente, wenn immer möglich in Form von Inhalationen, zum Einsatz.



Welche Tipps können Sie Asthmatikern geben?

Wichtig ist, dass man selber an die Möglichkeit eines Asthmas denkt, wenn chronischer Husten oder immer wieder auftretende Atemnot oder Brustenge auftritt. Dann sollte ein Arzt, entweder der **Hausarzt** oder der **Lungenspezialist**, aufgesucht werden. Dieser kann die Diagnose einwandfrei stellen und die notwendigen oben aufgeführten Massnahmen einleiten. ■

ANZEIGE



Husten, Bronchitis, Katarrh ?

Kernosan Meerrettich Elixir



Kernosan Meerrettich Elixir basiert auf einer altbewährten Rezeptur mit 11 Heilpflanzen und frischem Saft aus der Meerrettichwurzel. Lindert bei Husten, Katarrh und Bronchitis den Hustenreiz, löst Verschleimung, erleichtert den Auswurf und lässt Sie nachts wieder ruhig schlafen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: E.Kern AG CH-8867 Niederurnen www.kernosan.ch

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

LIGHTAIR beinhaltet eine einfache Technologie, welche die feinen und gefährlichen Partikel in der Luft absorbiert.

Wirksam für Staub, Rauch, Pollen, Asthma, Allergien, Bakterien, Viren, Schimmel, Tier-Allergien, und mehr.



Einfacher Verbrauch, ohne Filter, leise, keine chemische Reinigung Produkte, und **vor allem Ozon-frei** !

Wie es funktioniert: Lightair erzeugt Milliarden von Elektronen per Sekunde, **die in negative Ionen verwandelt werden**. Die negativen Ionen laden die Partikel in der Luft.

Wenn einmal Partikel negativ geladen sind, werden sie vom positiv geladenen Behälter angezogen, welches im Grunde genommen wie ein grosser Magnet für Schmutz wirkt. Sammel-Behälter, die man leicht im sauberen **Wasser und Spülmittel auswaschen** kann, wenn nötig.

Zielorte: Unser Umfeld zu Hause und auf Arbeitsplätze enthalten viele Ursprünge der Verschmutzung von Kleidern, Teppichen, industrielle Pollution, usw. **Medizinisches Umfeld**, wie Spitäler, Kliniken, Arztpraxen, Zahnarztpraxen, Labore, usw., haben eine hohe Ansteckung Gefahr für Bakterien und Viren.

Patienten, Angestellte und Besucher sind einem höheren Ansteckungs-Risiko als normal, ausgesetzt.

Ozon Frei
Mehrere internationale Test-Laboren haben die Wirksamkeit den LIGHTAIR bewiesen. Dies ist das erste Mal, soweit wir wissen, dass jemand geschafft hat, eine **hohe Emission von negativen Ionen zu erreichen, ohne Ozon** als Bei-Produkt herzustellen. Deswegen, ist LIGHTAIR besonders effizient gegen Allergien, Asthma, Schlaf Störungen, Kardiovaskuläre Störungen, Kopf Schmerzen, Viren und Bakterien.

Besichtigen Sie unser website www.lightair.ch

LIGHTAIR
Air purification for life

Kontaktekzeme durch Putzmittel?

Einzigartig
in der
Schweiz

Was ist ein Kontaktekzem?

Ein Kontaktekzem ist eine entzündliche Hautveränderung durch Berührung mit speziellen Stoffen. Man unterscheidet allergische von irritativen (nicht-allergischen) Kontaktekzemen. Die ersten Symptome sind im wesentlich gleich wie z.B. Rötung der Haut, Bildung von Knötchen und Bläschen, Schuppung oder Schwellungen. Vorstufe für die Allergien ist eine Sensibilisierung – also eine erhöhte Empfindlichkeit – auf den konkret einwirkenden Stoff – das Kontaktallergen. Chronische Folgen können Schrunden, Verhornungen oder eine Vergröberung der Hautstruktur sein.

Wie häufig sind Kontaktekzeme?

Durchaus häufig: 15% der Bewohner Mitteleuropas – also immerhin jeder Siebte – leiden im Laufe ihres Lebens an einem allergischen Kontaktekzem. Damit ist die Häufigkeit dieser Krankheit vergleichbar mit der der Häufigkeit anderer wichtiger Volkskrankheiten wie z.B. Diabetes. Grundsätzlich kann jeder Mensch gegen ein Kontaktallergen sensibilisiert werden; umso mehr, je häufiger der Kontakt ist. Im Gegensatz hierzu tritt z.B. Heuschnupfen nur bei Menschen auf, deren Immunsystem auf Grund einer genetischen Veranlagung zur Überreaktion neigt.

Was sind Kontaktallergene?

Kontaktallergene sind niedermolekulare Verbindungen, die auf Grund ihrer chemischen Reaktionsbereitschaft



Dr. Dietger Leyendecker
CEO Fri poo Produkte AG

mit Proteinen der Haut reagieren. Viele im Alltagsleben gebräuchliche Stoffe können ein irritatives oder allergisches Kontaktekzem auslösen. Dabei kann es sich um Naturstoffe ebenso handeln wie um synthetisch hergestellte Substanzen. Besonders bekannt ist die sogenannte ‚Nickelallergie‘.

Warum können Putzmittel Kontaktallergene enthalten?

Bei der Herstellung von Reinigungskomponenten können allergene Nebenkomponten im Produkt verbleiben. Oft werden auch potentiell allergene Konservierungsmittel eingesetzt, insbesondere die ‚Isothiazolinone‘ MIT und MCIT, Parabene oder Salicylate. Auch schätzt man, dass fast 2% der deutschen Bevölkerung durch bestimmte Duftstoffe allergisch reagieren. Neben der Auslösung durch ein Kontaktallergen kann auch die Reduktion des Säure-

schutzmantels der Haut durch alkalische Putzmittel zu einem irritativen Kontaktekzem führen. Übrigens sind ‚ökologische Putzmittel‘ nicht automatisch allergenfrei; sie wurden zur Schonung der Umwelt optimiert, nicht aber auf die Reduktion der Belastung für den Menschen.

Was hilft bei Kontaktekzemen?

Eine einmal entstandene Kontaktsensibilisierung bleibt meist lebenslang bestehen, da es sich um eine der stabilsten Reaktionsformen des Immunsystems handelt. Eine Reduzierung der Sensibilisierung (‚Hyposensibilisierung‘) wie z.B. bei Pol-

lenallergien ist nicht möglich. Umso wichtiger ist daher die konsequente Meidung der unverträglichen Kontaktstoffe durch die Verwendung von speziellen allergenfreien Alltagsprodukten und Arbeitsstoffen. Ist dies nicht möglich, muss der Kontakt vermieden werden oder Schutzkleidung getragen werden. In besonders gefährdeten Berufsgruppen kann ein nicht ausreichend vermeidbarer Allergenkontakt zur Berufsunfähigkeit führen. Bei konsequenter Kontaktvermeidung allerdings kommt eine Kontaktallergie ohne therapeutische Maßnahmen zum Erliegen (‚selbstlimitierend‘).



Ohne Inhaltsstoffe mit Allergiepotential



Dermatologisch unbedenklich



100% biologisch abbaubar



Schweizer Produkte



FRIPPOO Produkte AG

Hüferen 8 | CH-8627 Grüningen | T +41 (0)44 936 78 28 | info@fripoo.ch | www.fripoo.ch

«DIE RAUCHERLUNGE»



«90 Prozent der COPD-Patienten sind Raucher»

Die Lungenkrankheit COPD ist nicht heilbar, aber Symptome lassen sich mildern, sagt Prof. Dr. Tamm.

von Markus Sutter

Herr Prof. Tamm, was sind eigentlich typische Anzeichen für eine COPD?

COPD bedeutet eine Einengung der Bronchien. Das lässt sich mit einem Lungenfunktionstest messen. Die Ausatmung ist erschwert, und es steht weniger Luft bei einer Anstrengung zur Verfügung. Entweder spüren die Betroffenen Atemnot bei einer Anstrengung, zum Beispiel beim Treppegehen. Oder aber sie sagen einfach, sie mögen sich nicht mehr so recht anstrengen und schieben das häufig aufs «Alter».

Was ist der Unterschied zu einer Bronchitis oder zu Asthma?

Akute Bronchitis ist meist auf einen Virusinfekt (Erkältung) zurückzuführen und erholt sich von alleine. Chronische Bronchitis heisst ständiger Husten und Auswurf über Monate bis Jahre und ist häufig Ausdruck einer COPD. Bei Asthma sind die Atemnotanfälle eher kurzfristig und treten beispielsweise beim Sport auf. Nicht wenige unserer Spitzensportler leiden an allergischem Asthma und müssen vor dem Wettkampf inhalieren.

Wie fangen die gesundheitlichen Beschwerden bei einer COPD an?

In den meisten Fällen von Asthma beginnen die Beschwerden vor dem 40. Lebensjahr, ja sogar in der Kindheit. Bei COPD braucht die Abnahme der Lungenfunktion Jahre bis Jahrzehnte, sodass die Betroffenen den Beginn nicht wirklich spüren und nicht selten erst im fortgeschrittenen Stadium zum Arzt gehen.

Kann eine genetische Beeinflussung vorliegen?

Wie bei vielen Krankheiten gibt es eine



Prof. Michael Tamm

Chefarzt Pneumologie und Leiter
Lungenzentrum,
Universitätsspital Basel

genetische Assoziation von Asthma und COPD. Bisher wurde jedoch kein Gen gefunden, das vor diesen Krankheiten schützt. Es gibt also kein «Rauchschutzgen».

COPD wird oft mit Raucherlunge gleichgesetzt. Welche Rolle spielt das Rauchen?

Bei uns sind 90% der COPD Patienten Raucher oder ehemalige Raucher. Kocht jemand am offenen Feuer in einem geschlossenen Raum in Nepal oder steht jahrelang als Polizist auf einer Strassenkreuzung in Mumbai, kann sich eine COPD aber auch entwickeln, ohne dass man raucht.

Bei welchen Symptomen sollte jemand einen Arzt aufsuchen?

Bei ständigem Husten oder auch bei Atemnot infolge einer Anstrengung sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Viele Haus-

ärzte können in der Praxis einen einfachen Lungenfunktionstest durchführen und die Diagnose stellen. Bei fortgeschrittenen Fällen oder bei unklarer Situation sollte ein Lungenfacharzt konsultiert werden.

Wie sieht die Therapie aus?

COPD ist nicht heilbar, aber die Symptome können deutlich gebessert werden. Dabei stehen Bronchien erweiternde Medikamente zum Inhalieren im Vordergrund. Bei ausgewählten Fällen können mittels Lungenspiegelung einzelne schlecht funktionierende Anteile der Lunge ausgeschaltet werden, damit die besseren Anteile Platz haben.

Sind die Erfolgschancen besser, je früher die Krankheit entdeckt wird?

Ja, je früher desto besser. Wichtigste Massnahme ist der Rauchstopp. Man weiss aus Langzeitbeobachtungen, dass die durchs Rauchen verlorene Lungenfunktion nicht zurückgewonnen werden kann, aber der weitere natürliche Alterungsprozess der Lunge nach einem Rauchstopp ähnlich verläuft wie bei Nichtraucherern.

Was sollte oder kann ein Betroffener oder eine Betroffene sonst noch selber tun?

Sport respektive körperliches Training ist sehr hilfreich bei COPD und führt nicht nur zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit, sondern auch zu weniger akuten Verschlechterungen (Exazerbationen). Bereits 3 mal wöchentlich 30 Minuten Training bringt viel, man muss nicht im Fitnessstudio wohnen. Übrigens hilft nicht nur Ausdauer, sondern auch Muskel-(Kraft)Training. ■

Sauerstoff für die langzeitliche oder sporadische Therapie



Carbagas

Stationäre und mobile Konzentratoren - Flüssigsauerstoff - Druckgasflaschen



PERFECTOTM
Inogen[®]One G3 HF Inogen[®]One G4

Eclipse 5TM

FREELOX

SpiritTM

HELIOS[®]

TakeoTM

EasyPulse 5

Im Dienste der Patienten seit mehr als 20 Jahren, in der ganzen Schweiz und während der Ferien im Ausland. Innovative und zuverlässige Geräte, gemäss ärztlicher Verordnung und angepasst auf die Mobilitätsbedürfnisse des Patienten. CARBAGAS Homecare – rund um die Uhr erreichbar unter der kostenlosen Hotline 0800 428 428.

www.healthcare.carbagas.ch

Air Liquide
HEALTHCARE

COPD – gesteigerte Lebensqualität dank Reha

Schätzungen zufolge sind in der Schweiz 10 bis 12 Prozent der Bevölkerung von der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD betroffen. Risikofaktor Nummer eins ist Zigarettenrauch. Dr. med. Carlos Cardoso ist Leitender Arzt Pneumologie im Zürcher RehaZentrum Davos und PD Dr. med. Marc Spielmanns Chefarzt Pneumologie im Zürcher RehaZentrum Wald.

von Anna Birkenmeier

SPONSORED



Zürcher
RehaZentren

Eine chronische obstruktive Lungenerkrankung entwickelt sich nicht plötzlich, sondern entsteht über viele Jahre hinweg. Welches sind die Ursachen dafür?
Dr. Cardoso: Durch das Inhalieren von toxischen Stoffen über einen längeren Zeitraum kann es zu einer chronischen Entzündungsreaktion in den Schleimhäuten der Atemwege kommen. Die Lungenbläschen werden zudem geschädigt und als Folge kommt es zu einer chronischen Verengung der Bronchien, die dann zu den typischen Symptomen führt.
Dr. Spielmanns: Etwa 90 Prozent aller COPD-Betroffenen rauchen oder haben geraucht. Allerdings erkranken nicht alle Raucher an COPD. Gefährdet sind zudem Menschen, die bei ihrer Arbeit ungeschützt Schadstoffe einatmen. Gleichzeitig werden Infektionen sowie genetische Faktoren als Ursachen für COPD vermutet.

Bei welchen Symptomen sollte man an COPD denken?
Dr. Spielmanns: Die klassischen «AHA»-Symptome sprechen für COPD. A wie Atemnot, H wie Husten und A wie Auswurf.
Dr. Cardoso: Die Erkrankung entwickelt sich schleichend über viele Jahre hinweg. COPD beginnt mit wenigen Symptomen, welche mit den Jahren stetig zunehmen.
Wie wird die Diagnose gestellt?
Dr. Spielmanns: In 70 bis 80 Prozent lässt sich alleine durch die Befragung ein COPD-Verdacht bestätigen. Weitere Untersuchungstechniken werden letztendlich nur angewendet, um andere Erkrankungen auszuschliessen und den Schweregrad der COPD festzulegen.
Dr. Cardoso: Als wichtigstes Instrument kommt der Lungenfunktionstest, die sogenannte Spirometrie, zum Einsatz. Damit können wir Verengungen der Bronchien nachweisen.

Was bedeutet die Diagnose für die Betroffenen?
Dr. Cardoso: Ein Rauchstopp ist zwingend notwendig, damit die weitere Zerstörung der Lunge gebremst wird. Wenn die Patienten zu uns kommen, haben sie häufig schon Symptome und ihre Lebensqualität ist eingeschränkt. Wich-



Dr. med. Carlos Cardoso
Leitender Arzt Pneumologie
im Zürcher RehaZentrum Davos



PD Dr. med. Marc Spielmanns
Chefarzt Pneumologie
im Zürcher RehaZentrum Wald

tig ist, dass die Patienten frühzeitig zu uns kommen. Denn nur so lässt sich der Krankheitsverlauf verlangsamen.
Dr. Spielmanns: Im frühen Stadium reicht es oftmals aus, wenn die Lebensführung geändert wird. Meistens schonen sich Betroffene körperlich, um die Atemnot unter Belastung zu vermeiden. Im weiteren Verlauf vermindert sich aber die körperliche Fitness und die Atemnot tritt schon bei kleinsten Anstrengungen auf. Dieser Teufelskreis muss und kann

mittels eines individuellen Trainingsprogramms durchbrochen werden. Neben dem Beseitigen von auslösenden Faktoren bedeutet das mehr Bewegung, eine gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion bei Übergewicht.
Welche Therapieoptionen kommen zum Einsatz?
Dr. Spielmanns: Ein guter Einstieg in ein langfristiges körperliches Trainingsprogramm ist ein Aufenthalt in einer Re-

habilitationsklinik oder die Teilnahme an einer ambulanten Rehabilitationsmassnahme. Wenn die Lungenfunktion schon eingeschränkt ist, kommen auch medikamentöse Therapien wie die Inhalationstherapie zum Einsatz. Bei stark fortgeschrittenen Erkrankungen kann auch eine Beatmungstherapie zur Linderung beitragen. Der frühzeitige Einsatz einer Rehabilitation spielt ebenfalls eine grosse Rolle. Patienten, die in einer Reha waren, wissen besser Bescheid über ihre Erkrankung. Bei einer chronischen Erkrankung können wir das Ruder zwar nicht herumreissen, sondern es ist unsere Aufgabe, den Patienten den Weg zu zeigen.
Dr. Cardoso: In der Rehabilitation werden Physiotherapie, Ernährungsmedizin, Sporttherapie und Patientenschulungen mit der vom Hausarzt eingestellten medikamentösen Therapie kombiniert und optimiert, um die Lebensqualität wieder zu verbessern. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass viele schon nach kurzer Zeit Erfolge verzeichnen: eine längere Gehstrecke, leichteres Treppensteigen, weniger Depressivität.
Dr. Spielmanns: Nur wer selbst aktiv wird und Verantwortung übernimmt, kann trotz der Erkrankung aktiv am Leben teilnehmen und das Fortschreiten der Erkrankung verringern. ■

LUNGENEMPHYSEM IM FORTGESCHRITTENEN STADIUM?

WAS IST DAS EIGENTLICH UND WIE WIRD ES BEHANDELT?

Das Lungenemphysem ist eine Erscheinungsform der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), bei der die Zerstörung des Lungengewebes im Vordergrund steht. Sie führt zum Zusammenfallen der Atemwege und zu einer Überblähung der Lunge. Die Erkrankung ist «fortschreitend» und zu Beginn noch gut medikamentös behandelbar, erst im fortgeschrittenen Stadium – wenn die Symptome medikamentös nicht mehr zu lindern sind – werden weitere Behandlungsoptionen wie die bronchoskopische Lungenvolumenreduktion in Erwägung gezogen.
Bitte sprechen Sie mit Ihrem Lungenfacharzt über Details zu Behandlung, Ergebnissen und Risiken.



SYMPTOME UND URSACHEN

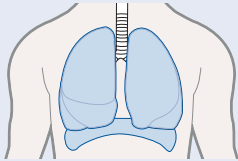
- **Symptome:** Atemnot und reduzierte Belastbarkeit bei Tätigkeiten, die anderen Menschen selbstverständlich erscheinen (Schuhe binden, längere Gespräche, Haushalt etc.)
- **Ursachen:** unter anderem Zigarettenrauch, Passivrauchen, Luftverschmutzung, Rauch oder Staub

DIAGNOSE DURCH LUNGENFACHARZT

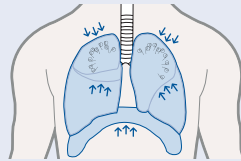
- Lungenfunktionstest (Plethysmografie)
- Nutzung bildgebender Verfahren (Computertomografie)

BEHANDLUNGSOPTIONEN

- Bei ausgewählten Patienten, die trotz optimaler medizinischer Versorgung über eine Verschlechterung ihrer Symptome klagen und besonders unter schwerer Atemnot und Überblähung leiden, kann eine bronchoskopische Lungenvolumenreduktion erwogen werden.
- Eine Option ist die Behandlung mit **endobronchialen Coils**.
- Die Entscheidung über die passende Behandlung wird in einem erfahrenen Behandlungszentrum gefällt.
- **Wirkmechanismus der Coils:** Reduzierung der Überblähung durch Rafften und Komprimieren des geschädigten Lungengewebes



Lunge **vor** der Behandlung



Lunge **nach** der Behandlung

BEHANDLUNG

- **2 Prozeduren**, pro Lungenflügel **1 Eingriff**
- Abstand zwischen beiden Behandlungen **1–3 Monate**
- Dauer ca. **35–45 Minuten**
- Patienten werden in der Regel am Folgetag entlassen
- Das Verfahren kann unter Vollnarkose oder in Sedierung und Analgesie durchgeführt werden.

RESULTATE UND ZIELE

- Verbesserung der Lebensqualität (in für den Patienten persönlich wichtigen Bereichen des Alltags)
- Steigerung der körperlichen Belastbarkeit
- Verbesserung der Lungenfunktion



ERFOLGSGESCHICHTEN

«Asthma behindert mich nicht»

Die ehemalige Eiskunstläuferin Sarah Meier leidet seit ihrer Kindheit unter Asthma.

von Sara Zeller

Sie leiden seit Ihrer Kindheit unter Asthma. Wie hat man die Erkrankung entdeckt?

Meine Mutter ist Ärztin und hat darum früh gemerkt, dass irgendwas nicht stimmt. Nach verschiedenen Tests hat man dann Leistungs- und allergisches Asthma bei mir diagnostiziert.

Inwiefern hat Sie das Asthma während Ihrer Kindheit eingeschränkt?

Früher musste ich zweimal täglich 20 Minuten zu Hause inhalieren. Als Kind hat mich das genervt und ich kannte alle Tricks, um das Prozedere abzukürzen. Eine wirkliche Einschränkung war es jedoch nie.

Und wie sieht es heute aus?

Heute sieht die Behandlung ganz anders aus. Die Möglichkeiten haben sich in diesem Bereich stark entwickelt. Die kleinen Inhalatoren erleichtern einem das Leben als Asthmatiker ungemein.

Wie sieht es im Spitzensport aus?

Da war es schon eher ein Thema. Früher

standen gewisse Asthmamittel auf der Dopingliste, daher benötigte ich Spezialbewilligungen, welche ich nur mittels regelmässiger Asthmatests erhielt. Diese Bestätigung meines Arztes musste ich dann vor jedem Wettkampf vorlegen.

Inwiefern hat Sie das Asthma bei der Ausübung von Spitzensport eingeschränkt?

Während des Trainings hatte ich manchmal Mühe beim Atmen. Es hat mir jedoch wahnsinnig geholfen, zweimal täglich prophylaktisch zu inhalieren. So konnte ich anschliessend eigentlich machen, was ich wollte. Ich fühlte mich nie wirklich eingeschränkt oder gar behindert. Mit guter ärztlicher Beratung und der richtigen Behandlung kann man auch als Asthmatiker alles machen.

Sie haben sogar zwei Katzen daheim.

Ja, das ist richtig. Das lief bis jetzt eigentlich immer gut. Lediglich als ich, nachdem ich mit dem Spitzensport aufgehört

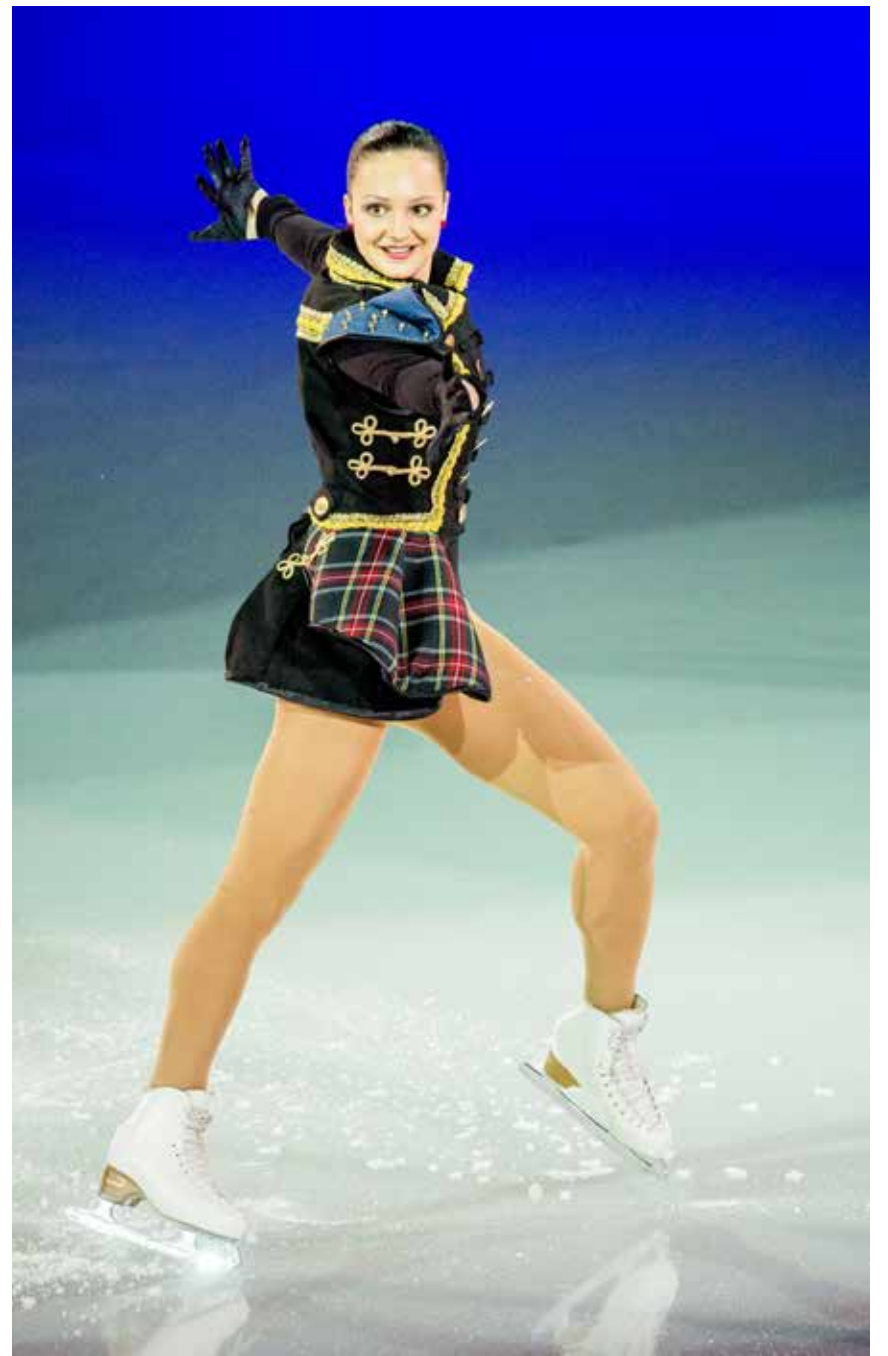
hatte, eine gewisse Zeit auf die zweimal tägliche Prophylaxe verzichten wollte, habe ich gemerkt, dass ich wieder mehr Mühe beim Atmen bekomme.

Welche unangenehmen Situationen haben Sie als Asthmatikerin erlebt?

Wenn ich etwa bei Leuten mit Haustieren eingeladen bin und meinen Inhalator vergessen habe. Manchmal habe ich auch kleinere Asthmaanfälle während des Schlafs, die aber nicht stark genug sind, um mich wirklich aufzuwecken. Da merke ich dann jeweils am Morgen danach, dass ich nicht wirklich ausgeruht bin.

Haben Sie einen Tipp für Betroffene?

Ganz generell ist ein gesunder Lebensstil auch beim Thema Asthma hilfreich. Ich teste auch gerne Naturmedizin als Ergänzung zu der Schulmedizin. Doch jeder muss letztlich selber einen Weg finden, der ihm oder ihr persönlich am besten hilft. ■



«Sport kann bei Asthma sogar helfen»

Früher Lehrerin für Wirtschaft und Recht, heute die Nummer eins der Schweizer Surfszene: Alena Ehrenbold lässt sich durch das Asthma nicht behindern.

von Sarah Zeller

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie unter Asthma leiden?

Schon als ich ungefähr sieben Monate alt war, haben meine Eltern herausgefunden, dass ich unter Asthma leide. Das Thema begleitet mich somit eigentlich schon mein ganzes Leben lang.

Inwiefern hat diese Diagnose Ihren Alltag beeinflusst?

Das ist schwierig zu sagen. Da ich kein Leben ohne Asthma kenne, kann ich nicht beurteilen, ob mein Alltag ohne Asthma anders wäre als heute. Da man die Erkrankung so früh erkannt hat, habe ich natürlich von klein auf gelernt, mit meinem Asthma umzugehen. Dank einer regelmässigen Medikamentation und der Erfahrung kann ich Anfälle eigentlich gut vermeiden.

Welche Auswirkungen hat das Asthma auf Ihre sportliche Leistung?

Insbesondere früher, als ich noch Leichtathletik gemacht habe, war ich durch das Asthma im Ausdauertraining schon sehr eingeschränkt. Heute beim Surfen spüre ich es im Winter bei grossen Wellen. Das ist sehr streng und ich muss mich jeweils besonders anstrengen. Ich vermute, dass mir das ohne Asthma um einiges leichter fallen würde.

Kann der Sport bei Asthma auch hilfreich sein, um die Leiden langfristig zu lindern?

Davon bin ich sogar überzeugt. Ich habe nämlich gemerkt, dass mich mein Asthma viel weniger stört, je mehr Sport ich treibe.

Welche anderen Massnahmen haben Ihnen dabei geholfen, die Erkrankung möglichst gut in den Griff zu bekommen?

Meine Lunge ist und war schon immer meine Schwachstelle. Wenn ich krank werde, dann bekomme ich meistens eine Bronchitis. Ich versuche deshalb, so gesund wie möglich zu leben. Das bedeutet konkret: genug Schlaf, gesundes Essen, gute Luft, wenig Staub und Pollen in meinen Schlafräumen. Damit bin ich bis jetzt sehr gut gefahren und kann es nur jedem Betroffenen empfehlen.

Viele Menschen glauben, dass Asthma einen einschränkt. Was möchten Sie diesen Menschen mitgeben?

Niemand sollte sich wegen Asthma entmutigen lassen. Es stimmt natürlich, dass einem Asthma gewisse Grenzen setzt. Doch mit der entsprechenden Medikamentation ist heutzutage trotzdem fast alles möglich. Und auch vom Sport sollte man sich deswegen keinesfalls abhalten lassen, denn ein fitter Körper kommt definitiv besser mit dem Handicap zurecht als ein untrainierter. ■



Luft ist Leben

Wir atmen ein, wir atmen aus – rund 20 000 mal am Tag. Doch was, wenn das Atmen plötzlich nicht mehr selbstverständlich wäre oder die Luft uns den Atem raubt? Experten im Gespräch über Luftqualität und den Umgang mit dem Atem.

von Marco Meyer



Dr.med. Walter Hugentobler
FMH für Allgemeine Innere Medizin

Wie erkenne ich Atemluft, die meine Gesundheit gefährdet?

Feinstäube und gasförmige Luftverschmutzungen werden erst bei hohen Konzentrationen sichtbar oder riechbar. In unserer Atemluft sind sie permanent und fast immer unbemerkt vorhanden. Sie sind nur mit Hightech Instrumenten messbar und ihre gesundheitlichen Auswirkungen können nur durch aufwändig, internationale Langzeitstudien an Bevölkerungsgruppen erkennbar gemacht werden. Bedrohlich wirkt, dass wir wenig darüber wissen, wie genau sie unser Kreislaufsystem und unsere Lungen schädigen.

Die Lebenszeit-Erwartung von uns allen wird durch verschmutzte Luft verkürzt. Es gibt keine unschädliche Untergrenze und Vermeidungsstrategien können den gesundheitlichen Schaden lediglich begrenzen. In der Schweiz wird die Luftverschmutzung für rund 3000 vorzeitige Todesfälle verantwortlich gemacht.

Ist Aussenluft oder Raumluft für meine Gesundheit schädlicher?

Raumluft ist fast immer gesundheitsschädlicher als die Aussenluft vor Ort! Wirksame Massnahmen haben bei uns den Schadstoffausstoss von Autos, Industrie und Gebäuden reduziert und die Luftqualität deutlich verbessert. Ob dies auch weltweit gelingen wird, ist eine Schicksalsfrage für die Menschheit. Das gesundheitliche Risiko jedes Einzelnen aber wird bestimmt durch die Luftqualität in unseren Gebäuden und Transportmitteln. Hier verbringen wir 90% unserer Lebenszeit. Gasförmige Schadstoffe aus Chemieprodukten (Farben, Klebstoffe, Reinigungsmittel etc.) belasten heute die Aussenluft in gleichem Ausmass wie die fossilen Brennstoffe. Sie erreichen aber in unseren Innenräumen 10x höhere Werte! Die Raumluft ist zusätzlich angereichert mit Hausstaub, einer Ansammlung von verschiedenartigsten Stoffen, sowie Mikroben und häuslichen Allergenen.

Wie kann ich die Qualität meiner Raumluft verbessern?

Empfohlene Verhaltensweisen: Nicht Rauchen, Küchenabluft benützen, Cheminées nur mit Feuerraum verwenden. Sprays aller Art, Putzmittel, Parfüms und Raumdüfte sparsam anwenden und auf Label für emissionsarme Produkte achten. Horizontale Flächen regelmässig feucht aufwischen und Staubaufwirbelung durch genügende Luftfeuchtigkeit vermindern. Verzichtbare «Staubfänger» wie Teppiche und Gardinen weglassen und Staubsauger mit HEPA Filtern verwenden. Das Wichtigste ist der regelmässige Austausch der Raumluft gegen frische Aussenluft. Entweder durch mehrmaliges Querlüften oder durch eine gut gewartete Lüftungsanlage. Ein selten gehörter, wirksamer Tipp zur Reduktion der Lungenbelastung ist das bewusste Atmen durch die Nase! Die gesunde Nase ist ein wirksames Filter, das die Hälfte aller Luftverschmutzungen herausfiltert. ■



Franziska Pfeuti
Atemtherapeutin, Co-Präsidentin des Atemfachverbandes Schweiz AFS

Für wen ist Atemtherapie geeignet?

Die Atemtherapie wird sowohl auf dem Gebiet der Krankheitslinderung als auch der Gesundheitsförderung und Prävention gewinnbringend eingesetzt und eignet sich sowohl für Erwachsene jeden Alters als auch für Kinder und Jugendliche. Besonders bewährt hat sich diese komplementärtherapeutische Methode – welche übrigens zu den ältesten Heilverfahren zählt – bei Atembeschwerden und Atemfehlverhalten, Atemwegserkrankungen, Stimm- und Sprechstörungen, (chronischen) Schmerzen aller Art, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Haltungsfehlern, Stress, Angst- und Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit und Essstörungen. Einen festen Platz hat die Atemtherapie ebenfalls in der Geburtsvorbereitung, in der Meditation und dem Mental- und Achtsamkeitstraining.

Was bewirkt die Atemtherapie?

Eine freie, uneingeschränkte Atmung wirkt gesundheitsfördernd. Durch unterschiedlich gestaltete Bewegungs- und Behandlungsabläufe werden verschiedene Körperregionen, Muskelketten, Organsysteme und Stoffwechselvorgänge in ihrer Funktion gestärkt. Über den Atem, die Stimme oder die Bewegung wird der Mensch dazu geführt, die willentliche Führung zugunsten der ursprünglichen, natürlichen Atemreaktion zuzulassen. Durch das Wahrnehmen der eigenen Atemmuster und Entwickeln der Atemkraft können Beschwerden erleichtert oder gelöst, der Gedankenfluss beruhigt und die im Menschen angelegten körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestärkt werden. Eine vertiefte und im Rhythmus harmonisierte Atmung wirkt sich spannungsausgleichend auf jede Ebene des Menschen aus. Atem ist Leben, besser atmen ist besser leben.

Wie läuft die Atemtherapie ab?

Die Atemtherapeutische Begleitung und Behandlung findet in Einzel- oder Gruppensitzungen statt. Sie erfolgt im Stehen, Sitzen, Liegen oder in der Bewegung. Nach einer Befunderhebung durch den Therapeuten, die sich am Atembild und den Aussagen der Klienten orientiert, werden mögliche, prozesszentrierte Behandlungsschritte aufgezeigt und zusammen festgelegt. Die lösungsorientierte Stimulation des Atems geschieht mittels Bewegung, Dehnung, Berührung oder Stimmarbeit. Wesentlich bei der Atemtherapeutischen Arbeit ist der kommunikative Austausch zwischen Klient und Therapeut. Atem-, Bewegungs- und Haltungsübungen stehen dabei ebenso im Vordergrund wie die Schulung der Wahrnehmung, zum Beispiel mittels achtsamer Beobachtung des eigenen Atems. Praktische, situationsbezogene Übungen können von den Klienten problemlos in den Alltag eingebaut werden. ■



Martin Stadler
CEO und Gründer der Stadler Form Aktiengesellschaft

Welche Vorteile hat man durch die Nutzung eines Luftreinigers?

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation ist die Innenluft zwei- bis fünfmal mehr verschmutzt als die Aussenluft. Da wir 90 Prozent unserer Zeit in Innenräumen verbringen, ist die Luftqualität ein Faktor, welcher unser Wohlbefinden direkt beeinflusst. Ein Luftreiniger filtert und reinigt die Luft von Schadstoffen in Form von Partikeln und gasförmigen Verschmutzungen. Optimal gereinigte Luft reduziert die Schadstoffe in der Luft und steigert das Wohlbefinden. Menschen mit Asthma oder Allergien können dank gefilterter Luft frei durchatmen. Allergische Reaktionen werden reduziert oder gar ganz vermieden. Müdigkeitsercheinungen und Konzentrationsschwächen werden verringert. Weiter wird das Risiko von Atemwegserkrankungen verringert und die Luft wirkt frischer und reiner.

Für wen sind Luftreiniger geeignet?

Luftreiniger sind grundsätzlich für alle Menschen geeignet, welche viel Zeit in Innenräumen verbringen. Verschmutzte Raumluft wirkt sich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus, darum profitieren alle von optimal gereinigter Luft. Jedoch gibt es einige Menschengruppen, welche besonders sensibel auf verschmutzte Luft reagieren: Kinder, schwangere Frauen, ältere Menschen, Menschen mit Pollen-Allergien, allgemein Menschen mit Allergien, Menschen mit Herz- oder Atemwegserkrankungen und natürlich allgemein Menschen, welche sensibel auf Verschmutzungen der Umgebungsluft reagieren. Sie alle können durch den gezielten Einsatz eines Luftreinigers ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Was ist der Unterschied zwischen Luftreinigern und Luftbefeuchtern?

Ein Luftreiniger hat die Aufgabe, die Innenluft von verschiedenen Verschmutzungen zu befreien: schlechte Gerüche, flüchtige organische Verbindungen, Formaldehyd, Ausscheidungen von Hausstaubmilben, Staub, Rauch und Tabak, Tierhaare, Pollen, Schimmel. Dafür werden in der Regel HEPA- und Aktivkohlefilter beziehungsweise eine Kombination daraus verwendet. Ein Luftbefeuchter steigert die relative Luftfeuchtigkeit der Raumluft. Für ein optimales und gesundes Raumklima liegt der optimale Bereich zwischen 40 Prozent und 60 Prozent. Vor allem im Winter fällt die Luftfeuchtigkeit öfters unter den gesunden Wert. Ein Luftbefeuchter hilft dabei, diesen wieder auszugleichen. Luftbefeuchter gibt es in vielen verschiedenen Formen und Technologien, wobei Wasserhärte, Raumgrösse und individuelle Bedürfnisse die Kaufentscheidung beeinflussen. ■



Brigitte Ruff
Präsidentin Verein Buteyko-Schweiz

Was ist die Buteyko-Atemmethode?

Buteyko – ein einfaches, hilfreiches Programm im Umgang mit dem Atem bei chronischer Hyperventilation, das darauf abzielt, die Atmung wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Chronisches Zu-viel-Atmen ist eine Störung, die oft wenig verstanden und erforscht wird. Bleibt die Hyperventilation über längere Zeit unerkannt, hat sie gravierende gesundheitliche Folgen. Die Methode zeigt auf, wie sich unsere Lebenshaltung auf unseren Atem auswirkt. Dies zeigt sich in verschiedensten körperlichen Symptomen und Krankheitsbildern, unter anderem Allergien. Die Buteyko-Methode hilft, zu erkennen, ob eine chronische Hyperventilation besteht, und deren Ursachen zu entdecken.

Sie bietet Übungen und Verhaltensweisen an, welche den Atem regulieren. So vermindern sich die Symptome oft nach kurzer Zeit.

Wo findet die Methode ihren Ursprung?

Der Moskauer Arzt Konstantin Buteyko entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts eine einfache, medikamentenfreie Atemtherapie für Asthma, Hyperventilation und andere Atemprobleme, basierend auf der Erkenntnis, dass viele Krankheitssymptome durch Überatmung entstehen. Die Methode wurde in Russland 1980 offiziell anerkannt und ist dort seither gängige Praxis bei Asthma. Ein Asthmatiker, der mit «Buteyko» beschwerdefrei wurde, brachte die Methode nach Australien, von wo aus sie sich weiter ausbreitete. 2008 wurde sie von der British Thoracic Society mit der höchsten Wirksamkeitsbewertung bei Asthma ausgezeichnet. In Deutschland wurde sie 2013 von der Bundesärztekammer als «nützlich» anerkannt, weil sie «nachweislich Symptome und den Verbrauch von bronchienerweiternden Sprays reduziert».

Wie wirkt die Buteyko-Atemmethode und wem hilft sie?

Die Atemmethode reguliert das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut und verhilft zur besseren Sauerstoffversorgung im Gewebe. Sie stellt das biochemische Gleichgewicht wieder her. Sie beruhigt das Nerven- und Immunsystem. Der Körper reagiert angemessener auf Allergene. Die Muskulatur entspannt sich, das Herz schlägt ruhiger, die Nase geht auf, die Bronchien weiten sich, Atmen wird leicht. Zeichen von Zu-viel-Atmen können sein: Enge im Brustkorb, Atemnot, Überreaktionen des Immunsystems, Heuschnupfen, Ängste, chronischer Husten und Erkältungen, Schnarchen, Apnoe, ständig verstopfte Nase oder Asthma. Mit der Buteyko-Methode lernen Betroffene, den Atem zu reduzieren und Verhaltensweisen, um ihn wieder in ein gesundes, den Lebensumständen angepasstes Gleichgewicht zu bringen. ■

medica

MEDIZINISCHE LABORATORIEN Dr. F. KAEPELI AG
 Wolfbachstrasse 17, Postfach, 8024 Zürich
 Telefon 044 269 99 99, Fax 044 269 99 09
 info@medica.ch www.medica.ch

ALEX® – Allergy Explorer über 250 Allergene auf einem Chip

NEU



1. Einleitung

Bei mehrfach sensibilisierten Patienten ist die konventionelle Allergie-Abklärung mit Bestimmung von Einzel-Allergenen oft sehr aufwändig und ergibt erst nach sorgfältiger Abklärung eine klare Diagnose.

Für komplexe klinischen Fragestellungen kann eine Multiplex-Testung in einem Schritt ein klares Bild der Sensibilisierungen vermitteln.

Mit dem ALEX® Allergy Explorer haben wir einen Multiplex-Test der neusten Generation in unserem Labor eingeführt.

2. ALEX® Allergy Explorer

Der Allergy Explorer ist ein quantitativer in vitro Multiplex-Test für die gleichzeitige Bestimmung von über 250 allergenspezifischen IgE.

Eine Liste aller Allergene kann im Labor angefordert werden.

3. Testprinzip

ALEX ist ein Festphasen-Immunoassay. Die spezifischen IgE-Antikörper aus dem Patientenserum binden an die Allergene auf dem Array.

Durch Inhibition von unspezifische Reaktionen die durch CCD's (cross-reactive carbohydrate determinants) verursacht werden können, wird die Spezifität der Resultate verbessert und falsch reaktive Resultate vermieden.

Die Testresultate werden in kUA/l für sIgE und kU/l für Total-IgE angegeben.

4. Befund

Der Originalbefund umfasst 9 Seiten mit einer Zusammenfassung der Sensibilisierungen pro Allergen-Gruppe und den einzelnen für jedes Allergen gemessenen Werten.



Material

Für den Test werden 100 µl Serum benötigt
 EDTA-Plasma kann **nicht** verwendet werden!

Verrechnung

Fr. 434.50 (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Auskunft

Dr. A. Mühlebach, Telefon 044 269 99 99

...und Ihre Partnerlabors