

Leben mit wenig Luft

Kranke Lunge Wer raucht oder sich anderen Schadstoffen aussetzt, dem droht die Lungenkrankheit COPD. Dieses chronische Leiden beeinträchtigt die Lebensqualität stark.

Stefan Müller

Den Moment vor drei Jahren vergisst Jacqueline Fisler nie: Beim Überqueren der Staumauer Grande Dixence im Wallis kam die damals 57-jährige Frau völlig ausser Atem. Und das auf einer ebenen Strecke von nur 700 Meter Länge.

Es war ein Schock. Gerade für sie, die jedes Jahr zu diesem Bauwerk auf 2500 Meter Höhe pilgert. Dorthin, wo einst ihr Vater als Lastwagenfahrer gearbeitet hatte. Jacqueline Fisler musste sich eingestehen: Mit meiner Lunge stimmt etwas nicht mehr.

Kurz darauf erhielt sie von ihrer Lungenärztin Bescheid: Sie habe COPD. Die Abkürzung steht für Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Im Volksmund ist die chronische Krankheit auch als Raucherlunge bekannt. Denn COPD wird in 90 Prozent der Fälle durch Rauchen verursacht. Aber auch das Einatmen von anderen Schadstoffen und, wie jetzt im Winter, von Feinstaub, kann der Lunge zusetzen. Neben Rauchenden sind von der Krankheit denn auch oft Maler, Schreiner oder Bauern betroffen.

Die typischen Anzeichen von COPD sind Atemnot, Husten und Auswurf. Entdeckt wird die Krankheit meist im Alter zwischen 40 und 55 Jahren. In der Schweiz leiden laut einer grossen Studie mehr als fünf Prozent der Erwachsenen an COPD, also etwa 400 000 Menschen. Die Tendenz steigt – dies vor allem wegen des Anstiegs der Raucherinnen und Raucher. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet damit, dass COPD schon 2020 die dritthäufigste Todesursache sein wird.

Zu lange gewartet

Jacqueline Fisler kaut derzeit an einem Sandwich herum – ihrem Mittagessen, das sie meist im Betriebsrestaurant ihres Arbeitgebers einnimmt. Seit zehn Jahren arbeitet die heute 60-jährige als Sachbearbeiterin bei Entsorgung & Recycling der Stadt Zürich. Neben ihr auf dem Stuhl steht unauffällig eine handliche schwarze Tasche. Wenn sie sich anstrengen muss wie etwa beim normalen Gehen, kommt der Sauerstoffkonzentrator zum Einsatz, der in dieser Tasche steckt. Über zwei durchsichtige Plastikschläuche, die Nasenbrille, erhält sie dann zusätzlichen Sauerstoff.

Wie kam es zu dieser Lungenkrankheit? «Vermutlich durch Rauchen», räumt Fisler mit leicht kehliger Stimme ein. Mit beeinflusst möglicherweise auch durch das Synchronschwimmen in ihren jungen Jahren, in der Chlorluft der damaligen Hallenbäder. Heute sagt Fisler, die ein Leben lang geraucht hat: «Ich hätte früher auf meinen Körper hören sollen.»

COPD entwickelt sich schleichend. «Und die Symptome werden oft so lange wie möglich ignoriert», sagt Alexander Turk, Chefarzt der Inneren Medizin im See-Spital Horgen und Präsident von «Lunge Zürich», einer von 19 kantonalen Lungenligen. Der Leidensdruck durch die Atemnot müsse hoch sein, bis die Betroffenen zum Arzt gingen, sagt



Lässt sich nicht unterkriegen: Lungenpatientin Jacqueline Fisler am Steuer ihres restaurierten Saurer-Lastwagens. Foto: Marlene Zuppiger

Turk. Meist sei dann die Hälfte der Lunge bereits zerstört. Diagnostiziert wird die Krankheit mit einem Lungenfunktionsstest, einer körperlichen Untersuchung und Röntgenbefunden.

Nach der Diagnose gab Jacqueline Fisler das Rauchen kurz entschlossen auf. Drei Wochen ging sie ins Zürcher Rehasentrum in Wald. Dort wurden ihr nicht nur die Augen geöffnet. Das strenge Lungentraining half ihr auch, dass sie heute keinen Flüssigsauerstoff benötigt. Ein Sauerstoffkonzentrator, der die Umgebungsluft aufbereitet, genügt zu ihrem Glück noch. So bleibt sie mobil und unabhängig. Der Akku reicht für rund vier Stunden.

Rauchstopp ist unerlässlich

COPD lässt sich nicht heilen, nur lindern. Doch je früher die Krankheit behandelt wird, umso wirksamer ist die Therapie. Ein Rauchstopp ist dabei unerlässlich, nur so kann die weitere Zerstörung der Lunge aufgehalten werden. Langjährige Rau-

chende tun sich bekanntermassen schwer damit. «Wer jedoch bereits spürt, wie sehr ihn COPD behindert, ist meist motiviert, aufzuhören», sagt Arzt Alexander Turk.

Medikamente lindern die Beschwerden und verbessern die Leistung der Lunge. So helfen Muskelentspanner, die verengten Atemwege wieder zu erweitern. Bei Bedarf verabreicht der Arzt auch Kortison zum Inhalieren oder andere entzündungshemmende Medikamente. Nebenwirkungen dieser Mittel, wie etwa stärkeres Herzklopfen, halten sich laut Alexander Turk in Grenzen. Wenn die Krankheit fortgeschritten ist, mit dauerndem Sauerstoffmangel, benötigen die Betroffenen eine Sauerstoff-Heimtherapie. Sie erhalten über eine Nasenbrille mindestens 16 Stunden pro Tag Sauerstoff aus einem Konzentrator oder aus einem Behälter mit Flüssigsauerstoff. Die Lungenligen betreiben schweizweit ein «Tankstellennetz» mit Flüssigsauerstoff.

Die Psyche von COPD-Betroffenen leidet mit. Die ständige Atemnot und die Husterei erschweren den Kontakt zu den Mitmenschen und machen auch das Essen zur Qual. Damit Betroffene damit umgehen lernen, bieten die meisten Lungenligen Patientenschulungen an. Diese Kurse in Zusammenarbeit mit Lungenärzten finden laut Lungenliga Schweiz grosses Interesse.

Dasselbe Ziel strebt die pulmonale Rehabilitation an, die von Spitälern und Physiotherapeuten stationär oder ambulant angeboten wird. Ein interdisziplinäres Team unterstützt die Patienten im Umgang mit ihrer Krankheit. Geschätzt werden auch Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige.

«Alles dauert länger»

Auch Jacqueline Fislers Leben hat sich verändert. Sie musste ihr Arbeitspensum auf 80 Prozent reduzieren. Und sie ist auf den Sauerstoffkonzentrator angewiesen, den sie stets mit sich

trägt. Ausserdem muss sie Medikamente schlucken oder inhalieren. Und sie sollte sich viel bewegen. Obwohl das Hinausgehen manchmal Überwindung kostet, vor allem wenn es kalt oder nass ist. Das Einschneidendste ist für die kontaktfreudige Frau aber: «Man rennt nicht mehr herum, muss Hilfe annehmen – und alles dauert länger.» Sie gehe zwar immer noch gerne unter die Leute, aber diese reagierten nicht immer freundlich.

Doch Jacqueline Fisler ist ohnehin lieber motorisiert unterwegs. Sie und ihr Lebenspartner pflegen ein aufwendiges Hobby: Sie haben einen alten Saurer-Lastwagen, Jahrgang 1954, restauriert und fahren ihn regelmässig aus.

Wichtig ist ihr heute, neben der eigenen Gesundheit, dass möglichst viele Menschen von ihrem Schicksal erfahren. Deshalb engagiert sich Fisler auch für «Lunge Zürich»: «Hätte ich früher von meinem Krankheitsrisiko gewusst, hätte ich meiner Lunge mehr Sorge getragen.»

So halten Sie Ihre Lunge gesund

Rauchen ist die häufigste Ursache für schwere Lungenkrankheiten wie COPD oder Lungenkrebs und ist deshalb zu vermeiden. Daneben gibts auch weniger bekannte Risiken für die Lunge:

— **Vorsicht vor Sprays:** Reizstoffe und schädliche Partikel sind auch in den Sprühnebeln von Sprays (Deo-, Haarsprays, Lufterfrischer usw.) enthalten. Sie funktionieren mit Treibgas und setzen sogenannte Aerosole frei, die in die Lunge eindringen können. Auch Wasch- und Putzmittel enthalten oft aggressive chemische Substanzen. Deshalb sollten möglichst natürliche

Düfte und Sprayalternativen wie Roll-ons oder Sticks verwendet werden (auch Pumpsprays sind weniger problematisch als klassische Sprays).

— **Schutzmasken tragen:** Handwerker schützen sich mit Vorteil, wenn sie mit aggressiven Substanzen arbeiten.

— **Infekte vermeiden:** Grippe und häufige Erkältungen belasten die Lunge. Zur Vorbeugung sollte man die Hände regelmässig waschen und vom Gesicht (Nase) fernhalten. Menschenansammlungen meiden. Grippeimpfung ist ratsam.

— **Tief durchatmen:** Nicht nur bei grossen Anstrengungen sollte

man immer mal wieder tief ein- und ausatmen. Denn bewusstes Atmen kann auch eine therapeutische Kraftquelle sein, welche die Körperwahrnehmung, die Durchblutung und das psychische Wohlbefinden fördert.

— **Gesunder Lebensstil:** Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und Sport. Oft vermeiden Lungenkranke körperliche Anstrengungen, weil sie zu Atemnot führen. Eine gute Lunge muss aber ständig trainiert werden, Bewegungsabstinenz hingegen führt zu einer immer schwächeren Lunge und zu mehr Atemnot – ein Teufelskreis. Regelmässiges, massvolles

Ausdauertraining ist deshalb sinnvoll.

— **Nicht zu stark heizen:** 19 bis 22 Grad tagsüber, 18 Grad nachts im Schlafzimmer.

— **Richtiges Lüften:** täglich 3- bis 5-mal, 5 bis 10 Minuten.

— **Frühzeitig testen:** Gefährdete Menschen wie Rauchende oder Angehörige exponierter Berufsgruppen sollten rechtzeitig – also schon bevor Beschwerden auftreten – einen Lungenfunktions-test machen lassen beim Lungenarzt oder bei der Lungenliga des Wohnkantons, in Zürich zum Beispiel im «Luftibus». (mü)

Weitere Infos: www.lungenliga.ch

Fit im Alltag

Verbessern Sie Ihre Koordination beim Zähneputzen

Sie ist das Paradebeispiel einer Übung, die man ohne Zeitaufwand einfach nebenbei absolvieren kann: Putzen Sie Ihre Zähne – was Sie ja ohnehin jeden Tag mehrmals tun – künftig nur auf einem Bein stehend. So trainieren Sie gleichzeitig Koordination und Gleichgewicht. «Diese zwei Faktoren sind für die Gangkontrolle durch das Gehirn entscheidend», erklärt der Berner Altersmediziner Andreas Schönenberger (50). «Deshalb ist diese Übung in Kombination mit Übungen zum Kraftaufbau sehr empfehlenswert, um Stürzen vorzubeugen.»

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein und halten Sie die Position, solange es geht. Der Blick geht geradeaus. Atmen Sie ruhig und regelmässig. Wechseln Sie nach der Halbzeit des Zähneputzens auf das andere Bein und versuchen Sie, ebenfalls möglichst lange so stehen zu bleiben. Es ist gut möglich, dass Sie sich zu Beginn etwas wackelig fühlen. Nur Mut, Sie werden schnell eine Verbesserung feststellen!

Erschwerte Ausführung: Auf den Zehenspitzen stehen. Weiche Unterlage wählen. Augen schliessen. Auch eine Handzahnbürste (statt einer elektrischen) macht die Übung schwieriger.

Erleichterte Ausführung: Etwas weniger lange auf einem Bein stehen, sich mit der freien Hand festhalten. (sae, fk)



Hier stellen wir über den Winter Übungen vor, die Sporteinsteiger leicht in den Alltag einbauen können. Siehe auch das Video auf unserer Website unter «Fit im Alltag». Beratung: Flavian Kühne, Sportlehrer bei Pro Senectute.

Check-up

Kälte fördert nächtlichen Harndrang

Schlafstörung Viele ältere Menschen wachen nachts häufig auf und müssen auf die Toilette. Einer neuen Studie aus Japan zufolge könnte es helfen, die Heizung tagsüber ein wenig höher zu stellen. Die Tagestemperatur in Innenräumen beeinflusst laut der Studie nämlich, wie oft Senioren nachts Wasser lassen müssen. Mit jedem Grad weniger stieg die Wahrscheinlichkeit, dass die Probanden in der Nacht aufs WC mussten. Das berichtet das Gesundheitsportal Aponet und beruft sich auf eine Publikation der japanischen Forscher in der Zeitschrift «BJUI». Von nächtlichem Harndrang sprechen Ärzte, wenn der Schlaf mindestens zweimal wegen Toilettengängen unterbrochen wird. (sae)