

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Mai · 2015 THEMA Hoch über dem Tösstal 6 / Flug-
reise trotz Lungenkrankheit 16 / Fitnessübungen leicht
gemacht 18 / Barrierefrei unterwegs 24 / LUFT Winzige
Teile mit verheerender Wirkung 29 / DIGITAL Der Gesund-
heitscoach aus der Hosentasche 32



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

Es freut mich, dass Sie das neuste zürch'air in der Hand halten, das dieses Jahr sehr mobil daher kommt. Vielleicht lesen Sie darin gerade unterwegs im Zug, auf dem Schiff oder sogar im Flugzeug. In der heutigen Welt ist die Mobilität keine Besonderheit mehr. Vor 100 Jahren hingegen war eine Überseefahrt mit einem Schiffsdampfer oder eine lange Zugreise ein grosses Abenteuer. Solche Reisen konnten sich nur wenige Wohlhabende leisten. Heutzutage ist es fast selbstverständlich, dass Kinder schon um die halbe Welt reisen. Aber nicht nur zum Vergnügen sind wir ständig unterwegs: Von den Arbeitnehmenden wird oft verlangt, dass sie lange Arbeitswege in Kauf nehmen. Es ist zu einer Seltenheit geworden, dass unser Arbeitsort auch unser Wohnort ist. Dies stellt die Gesellschaft und die Umwelt unweigerlich vor riesige Herausforderungen.

Einige haben schon erlebt, was es bedeutet, wenn plötzlich nichts mehr geht und man krankheits- oder unfallbedingt in seiner Mobilität eingeschränkt ist. Meistens weiss man das Privileg, sich auf den eigenen Beinen und ohne Hilfsmittel fortbewegen zu können, erst dann richtig zu schätzen. Diese Einschränkungen erleben chronisch Lungenkranke jeden Tag. Was nicht selten mit sozialer Isolation einhergeht. Deshalb ist es umso wichtiger, dass diese Personen aktiv bleiben und ihre Mobilität beibehalten. Was für lungenkranke Menschen gilt, gilt auch für gesunde! Wie man sich fit hält, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Sei es mit einer schönen Wanderung im Zürcher Oberland oder etwas moderner mit einem persönlichen Trainer in der Hosentasche. Haben Sie Ihr Bewegungsprogramm zusammengestellt? Dann nichts wie los!

Herzlichst

Ihr Dr. med. Alexander Turk
Präsident

4-5

DIES & DAS

Mobilität im Wandel der Zeit [4](#)
Zürich-Bern achtmal anders [5](#)

6-27

THEMA – MOBIL IMMOBIL

Hoch über dem Tösstal [6](#)
Die versteckten Gefahren des Reisens [12](#)
Flugreise trotz Lungenkrankheit [16](#)
Fitnessübungen leicht gemacht [18](#)
«Schwitzen ist ein gutes Zeichen» [21](#)
«Alles ist möglich, man muss es
nur anpacken» [22](#)
Barrierefrei unterwegs [24](#)

29-31

LUFT

Winzige Teile mit verheerender
Wirkung [29](#)

32-33

DIGITAL

Der Gesundheits-Coach aus
der Hosentasche [32](#)

34-35

LUNGE ZÜRICH

In Kürze [34](#)
Impressum [35](#)

Mobilität im Wandel der Zeit

Aus eigener Muskelkraft legen wir grössere Strecken heute nur noch selten zurück. Transportmittel wie Autos und Flugzeuge sind in unserem Alltag selbstverständlich. Oft geht dabei vergessen, dass unsere Vorfahren noch nicht von diesen technischen Errungenschaften Gebrauch machen konnten.

Schiff

Die Amerikaner waren die ersten, die Dampfschiffe ab 1807 kommerziell nutzten: Auf dem Hudson River wurde mit dem Raddampfer «Clermont» erstmals ein Schiffspassagierdienst angeboten. Kurze Zeit später waren die Dampfer auch auf offener See unterwegs.

Auto

Das Jahr 1886 gilt als Geburtsjahr des modernen Automobils. Das vom deutschen Erfinder Carl Benz hergestellte Automobil verfügte über ein internes Verbrennungssystem und besass drei Räder. Obwohl Carl Benz nicht der erste Hersteller des Automobils war, wird er aufgrund der hohen medialen Aufmerksamkeit, die er erlangte, und da sein Modell zur Serienproduktion führte, oft als Erfinder des Automobils bezeichnet.

Flugzeug

Der Fluggpionier Albrecht Ludwig Berblinger fiel mit seiner Erfindung wortwörtlich auf die Nase. Als der Deutsche seinen flugfähigen Gleiter 1811 der Öffentlichkeit vorführen wollte, stürzte er aufgrund von schlechten

Windverhältnissen in die Donau – begleitet vom Spot der Zuschauer. Erst den Gebrütern Wright gelang es 1903, ein Flugzeug zu bauen, mit dem ein erfolgreicher und gesteuerter Flug möglich war. Mit dem ersten Weltkrieg erlangten Flugzeuge militärische Bedeutung. Dies führte dazu, dass die Technik innerhalb kurzer Zeit stark verbessert wurde und die Flugzeugproduktion rasant zunahm.

Hält man sich die Entwicklung im Personenverkehr im 19. und 20. Jahrhundert vor Augen, stellt sich die Frage: Was bringt die Zukunft? Werden wir bald in schwebenden Autos zur Arbeit fahren? Oder doch wieder auf das gute alte Fahrrad umsteigen? Unserer Gesundheit zuliebe, wäre Letzteres erstrebenswerter.

PHILIPS
sense and simplicity



SYSTEM ONE...

- ...das leiseste Philips-RespiRONICS CPAP aller Zeiten
- ...der beste Befeuchter aller Zeiten
- ...die einfachste Bedienung aller Zeiten

PHILIPS
RESPIRONICS

Zürich-Bern achtmal anders

Die Strecke Zürich-Bern ist die meistbefahrene der Schweiz. Doch wie bewältigt man sie am schnellsten? Wobei verbrennt man am meisten Kalorien? Wie viel Luft verbraucht man jeweils? Und wie verursacht man den geringsten Schaden für Luft und Lunge? Acht Fortbewegungsmittel im Vergleich.



Quelle

Bundesamt für Raumentwicklung ARE, www.admin.are.ch

Hoch über dem Tösstal

Text: Jon Bollmann

Das Tösstal ist der magische Ort, an dem sich der Kanton Zürich seine Wildnis bewahrt.
Hier trifft man wundersame Männli, grosse Vögel und Muschelträger.





Der Reiz des Wanderns

Das Wandern ist längst nicht nur des Müllers Lust. An schönen Tagen steigt die halbe Schweiz in rote Socken, schnappt einen Wanderstab und zieht im Frühtau zu Berge. Die frische Luft bietet einen Ausgleich zum rasenden Alltag und erfrischt den müden Kopf. Denn während die Stadt das System mit Eindrücken überflutet, kann man sich die Gedanken in der freien Natur selber erarbeiten. Dort wird das pralle Leben nicht mit Neonröhren und Plakatkampagnen angepriesen, so dass die Entdeckung mehr Arbeit verlangt.

Im Folgenden haben wir eine Wanderroute von der Höhenlinik in Wald bis zum Hörnli abgelaufen, an deren Wegesrand ganz unterschiedliche Geschichten warten. Sie können diese selber erleben oder neue Abenteuer finden; wenn sich die Geschichtentierchen erst mal an Sie gewöhnt haben, werden sie Ihnen von allen Seiten her zulaufen.

Der Mondmilchgubel

Hinter der Wolfsgruben geht es der vorderen Töss entlang um den Tössstock herum. Wer die Wanderung in der Nacht unter die Füsse nimmt und sich recht benimmt, der könnte reich beschenkt wieder nach Hause zurückkehren. Denn vor nicht allzulanger Zeit hat sich dort Folgendes zugetragen:

«Eines Abends klopfte es bei einem Bauern im Oberholz spät an die Türe. Als er sie öffnete stand ein knorriges Männlein vor ihm, das ihm sagte, es habe von einem Schatz gehört, der hinten bei der Töss verborgen liege. Der Schatz sei in einem Fels, der mit einer ehernen Türe verschlossen sei. Leider wisse es nicht, wo diese Türe zu finden sei – aber wenn ihm der Bauer den Weg zeige, so würde er grosse Reichtümer sehen.

Der Bauer kannte den Felsen und willigte alsbald ein, das Mannli dorthin zu führen. Genau um Mitternacht erreichten sie den Felsen, den die Einheimischen Mondmilchgubel nannten, und das Männlein bedeutete dem Bauern, dass er nun still zu sein habe, was immer auch geschehe.

Dann klopfte es dreimal auf das Türlein, welches leise ächzend aufschwang. Eine wunderschöne, weiss gekleidete

Frau stand im Eingang und winkte den beiden zu, ihr in die Höhle zu folgen. Bei einer Eisentruhe, auf deren Deckel ein grässlicher, knurrender Pudel hockte, hielt sie inne, verscheuchte das Tier und liess den Deckel aufspringen. Da sahen die beiden, dass die Truhe voller Gold war.

Das Männlein füllte rasch seinen Sack und kaum war er voll, senkte sich der Deckel wieder auf die Truhe und der Hund setzte sich mit feurigen Augen wieder oben drauf.

Während dieser Zeit hatte der Bauer nur Augen für die weisse Frau, deren feine Gestalt und schönen Augen ihn ganz in ihren Bann gezogen hatten. Er wäre wohl so glotzend stehen geblieben, wenn ihn das Männlein nicht gepackt und wieder zum Fels hinaus geleitet hätte. Als sie draussen ankamen und den hellen Mond am Himmel stehen sahen, da schloss sich hinter ihnen die Türe und die Frau war verschwunden. Das Männlein aber hatte einen Sack voll Gold, dankte dem Bauern und ging seines Weges, während der Bauer seiner verpassten Gelegenheit nachtrauerte.»

Der Mondmilchgubel ist eine kleine Höhle hinter einem tröpfelnden Wasserfall an der Ostflanke des Scheideggogers. Sie entstand durch Erosion und ist nur eineinhalb Meter tief. Ihre Form gleicht einer Türe – doch ohne das Wissen des Männleins wird es schwierig, diese zu öffnen.

Mondmilch ist eine weissliche Masse aus Kalk und Wasser, die man aus Kalkklüften schabte und der eine heilsame Wirkung nachgesagt wurde.

Die weisse Frau steht vermutlich für die Mutter Erde, welche ihre Schätze hütet und nur denjenigen etwas gibt, welche sie mit Achtung behandeln.

Der grösste Vogel

Wenn Sie nach dieser Begegnung mit viel Gold in den Taschen im dunklen Wald stehen, dann können Sie es erstmal etwas ruhiger nehmen und tief durchatmen. Bis auf den Gipfel des Schnebelhorns ist es nicht weit und die Hauptattraktion zeigt sich erst kurz vor dem Mittag: Täglich ge-

Geschichten am Wegesrand

Vermutlich haben schon die Kelten das Tösstal besiedelt: Nachdem sich die Römer aus der Gegend von Winterthur (Vitodurum) zurückgezogen hatten, drangen die Alemannen ins Tösstal vor.

Die Wasserkraft der Töss führte immer wieder zu Überschwemmungen und brachte der Region im Mittelalter viel Zerstörung. Im 19. Jahrhundert war die Wasserkraft Basis einer blühenden Textilindustrie, die sich entlang des Flusslaufes ansiedelte.

Die ärmliche kleinbäuerliche Bevölkerung verdiente sich neben der Arbeit in den Fabriken das Geld durch Schnitzen von Holzlöffeln, was der Region den Namen «Chellenland» einbrachte.

1876 wurde die Tösstalbahn fertiggestellt und verband die Städte Winterthur und Rapperswil. Treibende Kraft bei der Realisierung war der Schweizer Eisenbahnkönig und Erbauer der Jungfrauochbahn Adolf Guyer-Zeller. Die Dampfbahn war bis 1956 als eine der letzten in der Schweiz noch in Betrieb.

gen 10.45 Uhr zieht einer der grössten Vögel der Geschichte eine Schlaufe um das Schnebelhorn, bevor er seine Weiterreise nach Singapur unter die Flügel nimmt.

Bis vor wenigen Jahren hätte man es nicht für möglich gehalten, dass derart grosse Flugzeuge technisch machbar sind – obwohl man sie schon lange erträumt hatte. Die konkrete Idee für den Airbus A380 ist rund 20 Jahre alt: Mitte der 1990er-Jahre sanken die Flugpreise und es entstand der Wunsch nach einem Grossraumflugzeug, um mehr Leute zu besseren Pro-Kopf-Preisen transportieren zu können. Angesichts der Preisentwicklung war eine Kostenreduktion um 15 Prozent das Ziel, was nur mit neuen Lösungen und Werkstoffen erreicht werden konnte – ein heikler und teurer Weg. Airbus verfolgte die Idee trotz Rückschlägen bei der Konkurrenz beharrlich weiter und schaffte es nach etlichen Jahren der Entwicklung, im Januar 2005 einen flugfähigen Prototypen fertig zu stellen und alsbald auf Herz und Nieren zu testen. Leider litt der Nesthocker an einigen Kinderkrankheiten, so dass bis zur Erstausslieferung im Oktober 2007 viel Zeit verstrich. Für diesen Verzug musste Airbus mächtig Schelte und Konventionalstrafen hinnehmen, was sich auf den Gewinn auswirkte. Nun ist das prestigeträchtige Flugzeug – das grösste je gebaute zivile Verkehrsflugzeug – zwar in der Luft, doch für Airbus ist das Modell ein Minusgeschäft. Der Break-even jedenfalls soll erst bei 400 verkauften Einheiten erreicht werden und nicht wie

ursprünglich geplant bei 250. Bis 2014 sind rund 320 Bestellungen eingegangen (Stückpreis etwa CHF 200 Mio.); die Emirates allein hatte 140 Einheiten bestellt. Singapore Airlines ist mit 24 Einheiten die zweitgrösste Bestellerin und ihre Flieger sind es, die man auf dem Schnebelhorn so prächtig beobachten kann.

Muscheln ans Meer tragen

Mit dem Kopf voller Wind und abgehobenen Gedanken an Singapur fliegt man vom Schnebelhorn dem Höhenweg entlang zur Storchenegg, wo zuweilen Pilger zu sehen sind. Seien Sie freundlich: Diese Wandersleute haben noch 2000 Kilometer vor sich.

Im Mittelalter wollte halb Europa nach Spanien: genauer nach Santiago de Compostela. Mit Sandalen, weitem Umhang, einer Muschel als Erkennungszeichen am Kragen und einem langen Wanderstab als Stütze machten sich die Pilger auf den Weg. Gemeinden mit einer Jakobsmuschel im Wappen (Sirnach TG, Feusisberg SZ, etc.) zeugen von dieser Massenwanderung, welche den Erlass aller Sünden zum Ziel hatte.

Für viele Pilger war die Fussreise eine enorme Strapaze, die nicht alle überlebten: steile, rutschige Pfade, Nebelbänke und Gewitter, schmerzende Gelenke, aufgeweichtes Schuhwerk, aufgerissene Kleidung, wilde Tiere, Entkräftung und Krankheiten waren unkalkulierbare Risiken.

Vom Bodensee bis nach Santiago gibt es mehrere Jakobswege. Einer davon verläuft von Konstanz über Fischingen und übers Hörnli nach Einsiedeln, von wo er über Freiburg und Genf zur Schweiz hinaus führt. 1987 wurden die Pilgerwege nach Santiago vom Europarat zur ersten europäischen Kulturstrasse erhoben, woraufhin auch in der Schweiz über 400 Kilometer Wege ausgeschildert wurden.

Die beschriebene Route führt vom Silberbüel zum Hörnli hinauf und danach bis auf Steg entlang dem Jakobsweg. Wer am Schluss der Wanderung noch Kraft in den Beinen hat, der kann ein paar Kilometer anhängen und weiterwandern bis an den Atlantik. Aber warum eigentlich? Weil dort der Apostel Jakobus begraben liegt, über dessen Grab eine grosse Kathedrale erbaut wurde. Dadurch wurde Santiago zum Gegenzentrum des islamisch beherrschten Spaniens und Jakobus zum Nationalheiligen und Beschützer des Christentums. Unter den drei grossen Wallfahrten des Mittelalters (Rom, Jerusalem, Santiago) war Santiago die bedeutendste. Pilger aus ganz Europa strömten nach Santiago - und ihre Motivation war wohl nicht nur eine religiöse: Pilgern war schlicht die einzig gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeit, um dem Alltag zu entfliehen und ein Stück der Welt zu entdecken. So erstaunt es nicht, dass der erste Reiseführer der Welt bereits im 12. Jahrhundert die Route nach Santiago de Compostela genau beschrieb. Die Wiederentdeckung des Pilgerns hat vermutlich ähnliche Gründe: Lust am Wandern und an der Kultur. Vieles deutet darauf hin, dass der Weg wie im Mittelalter wieder zu einer Massenbewegung mit allen Begleiterscheinungen wird.

Frische Luft

Nun wird es Zeit für Ihre eigene Pilgerfahrt: Geniessen Sie die Magie des Tösstals und riechen Sie den Duft der frischen Luft. Und wenn Sie gut sind mit der weissen Frau vom Mondmilchgubel, dann fliegen Sie vielleicht selber schon bald mit reich gefüllten Taschen der Sonne entgegen.

Route

— Wanderweg

== Jakobsweg

Von Wald ZH mit dem Bus hinauf zur Höhenklinik des Kantons Zürich auf dem Faltigberg.

- 1h Vom Faltigberg (900m) über den Farner (1155m) und entlang dem Schwarzenberg bis zur Wolfsgrueb (979m)
✂ Bergrestaurant Farneralp, farneralp.ch
- 1.5h Der vorderen Töss entlang hinunter bis zur Tössscheidi (800m) und dann hinauf über die Strahlegg (1000m) bis zum Schnebelhorn (1292m)
✂ Sennhütte Strahlegg, sennhütte-strahlegg.ch
✂ Alpwirtschaft Tierhag knapp unter dem Gipfel des Schnebelhorns, ohrueti.ch/tierhag
- 1.5h Auf der Kantonsgrenze vom Schnebelhorn über die Hirzenegg (1088m) und den Roten (1148m) zur Hulftegg (950m)
✂ Ausflugsrestaurant Gasthaus Hulftegg, hulftegg.ch
- 1h Über die Storchenegg (1000m) und das Silberbüel (1000m) aufs Hörnli (1133m)
✂ Berggasthaus Hörnli, berggasthaus-hoernli.ch
- 1h Hinunter bis zum Bahnhof Steg (700m), schneller geht es mit dem Miet-Trottinett
- 6h 950 Höhenmeter hinauf, 1150 Höhenmeter hinunter



Hörnli
1133 m

Silberbüel

Storchenegg

Restaurant Hulftegg
950 m

Jakobsweg

Ziel
Steg
700 m

Roten
1148m

Fuchslotzbach

Hirzenegg
1088m

Gipfel
Schnebelhorn
1292m

Bergrestaurant
Sennhütte
Strahlegg

Alpwirtschaft
Tierhag

Scheidegg

Töss

Vordere Töss

hintere Töss

Mondmilchgubel

Schwarzenberg

Wolfsgrueb
979m

Bergrestaurant Farneralp
1155m

Faltigberg
900m

Start

Höhenklinik
Faltigberg



Die versteckten Gefahren des Reisens

In der heutigen globalen und modernen Welt kann der Mensch in kurzer Zeit fast überall hinfliegen. Badeferien in Thailand? Oder eine Safari-Reise in Afrika? Kein Problem. Doch insbesondere bei Tropenreisen stellt sich bald die Frage nach dem gesundheitlichen Risiko. Robert van der Ploeg, Facharzt für Tropen- und Reisemedizin, zählt gesundheitliche Reiserisiken auf und liefert praktische Notfalllösungen.

Herr van der Ploeg, was sind die häufigsten Beschwerden während oder nach Reisen?

Diarrhö, also Durchfall, ist mit Abstand die häufigste Beschwerde. Danach folgen Hautprobleme und Fieber.

Was raten Sie bei Diarrhö?

Leidet jemand an Diarrhö, ist es wichtig, möglichst viel zu trinken, um den Verlust von wichtigen Elektrolyten zu kompensieren. Am besten eine Mischung aus zwei Dritteln Wasser, einem Drittel Fruchtsaft und einer Prise Salz. Essen bringt in solchen Fällen meist nichts, da man die Nährstoffe sowieso nicht aufnehmen kann.

Ist es sinnvoll, Kohletabletten oder Imodium zu schlucken?

Wenn man unterwegs ist und eine Auto-, Zug- oder Flugreise bevorsteht, macht das Sinn. Diese Tabletten können aber dazu führen, dass sich die Genesung verzögert. Sinnvoller ist es, sich zu schonen und abzuwarten, bis man sich besser fühlt.

Wann ist auch bei der Diarrhö Vorsicht geboten?

Kritisch wird es dann, wenn sich im Stuhl Blut oder Eiter befindet oder man massive Bauchkrämpfe hat. In diesem Fall sollte man zwingend einen Arzt aufsuchen. Auch

Fieber in Kombination mit Diarrhö erfordert schnelles Handeln, denn eine Malaria oder Dengue-Fieber kann sich auch mit Diarrhö äussern. Leidet man an Fieber und befindet sich in tropischen Ländern oder ist aus einem solchen Land zurückgekehrt, muss man sowieso immer zwingend einen Arzt aufsuchen oder sich beim Notfall melden.

Wieso ist bei Fieber besondere Vorsicht geboten?

Alle Tropenkrankheiten, die potentiell tödlich enden können, sei das nun Malaria, Dengue-Fieber oder die Schlafkrankheit, haben ein gemeinsames Symptom: Fieber. Deshalb ist bei Fieber schnelles Handeln gefragt. Eine Malariainfektion beispielsweise kann innert kürzester Zeit zu Komplikationen führen.

Je früher Malaria behandelt wird, desto höher sind die Überlebenschancen. In der Schweiz gibt es jährlich etwa fünf Todesfälle aufgrund von Malariainfektionen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Infektion tödlich endet, ist nicht vom Alter abhängig, sondern davon, wie schnell man reagiert und einen Arzt aufsucht.

Ist es sinnvoll, eine Malariaphylaxe einzunehmen?

Reist man in ein Gebiet mit hohem Malaria-

risiko, macht das Sinn, ja. Doch nicht alle Personen vertragen Malariamedikamente gleich gut. Deshalb ist es sinnvoll, diese bereits vor der Abreise testweise einzunehmen. Da Malaria durch Mückenstiche übertragen wird, ist es ausserdem wichtig, sich in den Abend- und Nachtstunden vor Stichen zu schützen – mit langer Kleidung und mückenabstossenden Mitteln.

Wie lange vor einer Reise muss man mit den medizinischen Vorbereitungen beginnen?

Etwa drei Monate vorher. Als Erstes sollte man abklären, welche Impfungen nötig sind. Für Reisen in der Schweiz und Nordeuropa braucht es normalerweise keine Impfungen. Beim Mittelmeerraum hingegen wird es schon kritisch. Hier kann eine Hepatitis-A-Impfung durchaus Sinn machen.

In welchen Ländern sollte man sich gegen Tollwut impfen lassen?

Bei längeren Reisen in Tropenländer sollte man sich immer gegen Tollwut impfen lassen. Auch bei Veloreisen ausserhalb Europas und in Osteuropa ist eine Tollwutimpfung zu empfehlen, da Velofahrer häufiger von Hunden gebissen werden. Tollwut wird durch Säugetiere wie Affen, Hunde oder Katzen übertragen. Deshalb sollte man auf



Bild: Corinne Kramer

Reisen versuchen, Abstand zu diesen Tieren zu wahren.

Was kann man tun, wenn man trotzdem von einem Tier gebissen wird?

Besteht die Möglichkeit, dass das Tier an Tollwut leidet, muss die Wunde – egal ob es eine Bisswunde oder ein kleiner Kratzer ist – sofort und während 15 Minuten mit Seife ausgewaschen werden. Danach sollte man die Wunde trocknen, desinfizieren und umgehend einen Arzt aufsuchen.

Was gilt es bei den Vorbereitungen nebst den benötigten Impfungen zu beachten?

Dass man eine Notfallapotheke mit den wichtigsten Utensilien, Medikamenten und Notfallnummern zusammenstellt und mitnimmt. Ausserdem ist wichtig, vor einer Reise abzuklären, ob man auch eine fürs Ausland gültige Unfallversicherung hat. Oft denkt man bei Auslandsreisen nur an Krankheiten, dabei geht vergessen, dass Verkehrs- und Badeunfälle im Ausland viel häufiger vorkommen.

Verkehrs- und Badeunfälle?

Ja, das ist tatsächlich das grösste Reiserisiko überhaupt. Reisende halten sich im Ausland oft nicht an die in der Schweiz vorgegebenen Regeln. Sie fahren alkoholisiert Auto oder Töffli, tragen keinen Helm und greifen allgemein vermehrt zu Alkohol oder Drogen. Oft während sie sich in der Nähe des Meeres oder eines Flusses aufhalten – was zu besonders brenzligen Situationen führen kann.

Sie haben erwähnt, dass Hautprobleme zu den Top drei der häufigsten Reisebeschwerden gehören?

Ja, Hautprobleme treten während Tropenreisen sehr oft auf. Dies können banale Probleme wie Sonnenbrand

und Mückenstiche, aber auch schwere Erkrankungen wie sich ausbreitende Infektionen sein. Insektenstiche können Urheber für Infektionen sein, die durch das vermehrte Kratzen entstehen. Komplikationen kann es geben, wenn die Haut durch Kratzen sehr stark beschädigt wurde. Aber auch kleinere Hautverletzungen führen, begünstigt durch das feucht-warme Klima, häufig zu Hautinfektionen. Aufgekratzte oder offene Hautstellen sollten deshalb immer gut und regelmässig desinfiziert werden. Nach einem Tropenaufenthalt sollte man offene Hautstellen im Auge behalten, weil es sich allenfalls um einen bakteriellen Infekt handeln könnte. Das feucht-warme Klima begünstigt in vielen Fällen auch das Entstehen von Hautpilz, etwa in Hautfalten.

Was ist mit Geschlechtskrankheiten?

Geschlechtskrankheiten sind unter den Top Ten aller Reisekrankheiten vertreten – und vor allem bei jungen Reisenden und Singles relativ stark verbreitet. Da ich Geschlechtsverkehr nicht verbieten will oder kann, rate ich zwingend zu Safer-Sex-Methoden. Und dies unbedingt auch bei Geschlechtsverkehr mit anderen Reisenden.

Was raten Sie Personen, die grossen Respekt vor Auslandsreisen haben?

Eine gute Reisevorbereitung und allenfalls -beratung ist unabdingbar. Wichtig ist, dass man weiss, wie man im Notfall reagieren muss oder an wen man sich wenden kann. Führt man die Vorbereitung gewissenhaft durch, kann man die Ferien meist unbeschwert geniessen.



Online

www.tropen-arzt.ch
www.crm.de

Checkliste Reisemedizin

- Impfungen durchgeführt?
- Malariaprophylaxe nötig?
- Notfallnummern notiert?
- Notfallapotheke gepackt?

Checkliste Reiseapotheke

- Fiebermesser
- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial
- Schmerzmittel
- fiebersenkendes Mittel
- Medikament gegen Durchfall
- Medikament gegen Erbrechen
- Bei abgelegenen Gebieten:
Antibiotikum



Zur Person

Dr. med. Robert van der Ploeg
Facharzt Innere Medizin
Facharzt Tropen- und Reisemedizin
Praxis für Tropen- und Reisemedizin,
Wetzikon

A woman with blonde hair, wearing a white lace dress, is shown from the waist up. She is holding a blue inhaler in her right hand and has just used it, as a cloud of white mist is visible around her neck and chest. Her hair is blowing in the wind, and she has a slight smile. The background is a solid reddish-pink color.

ÜBER 60%

BENUTZEN IHR
ASTHMA-MEDIKAMENT
FALSCH.

Jetzt informieren: lunge-zuerich.ch/anwendung



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

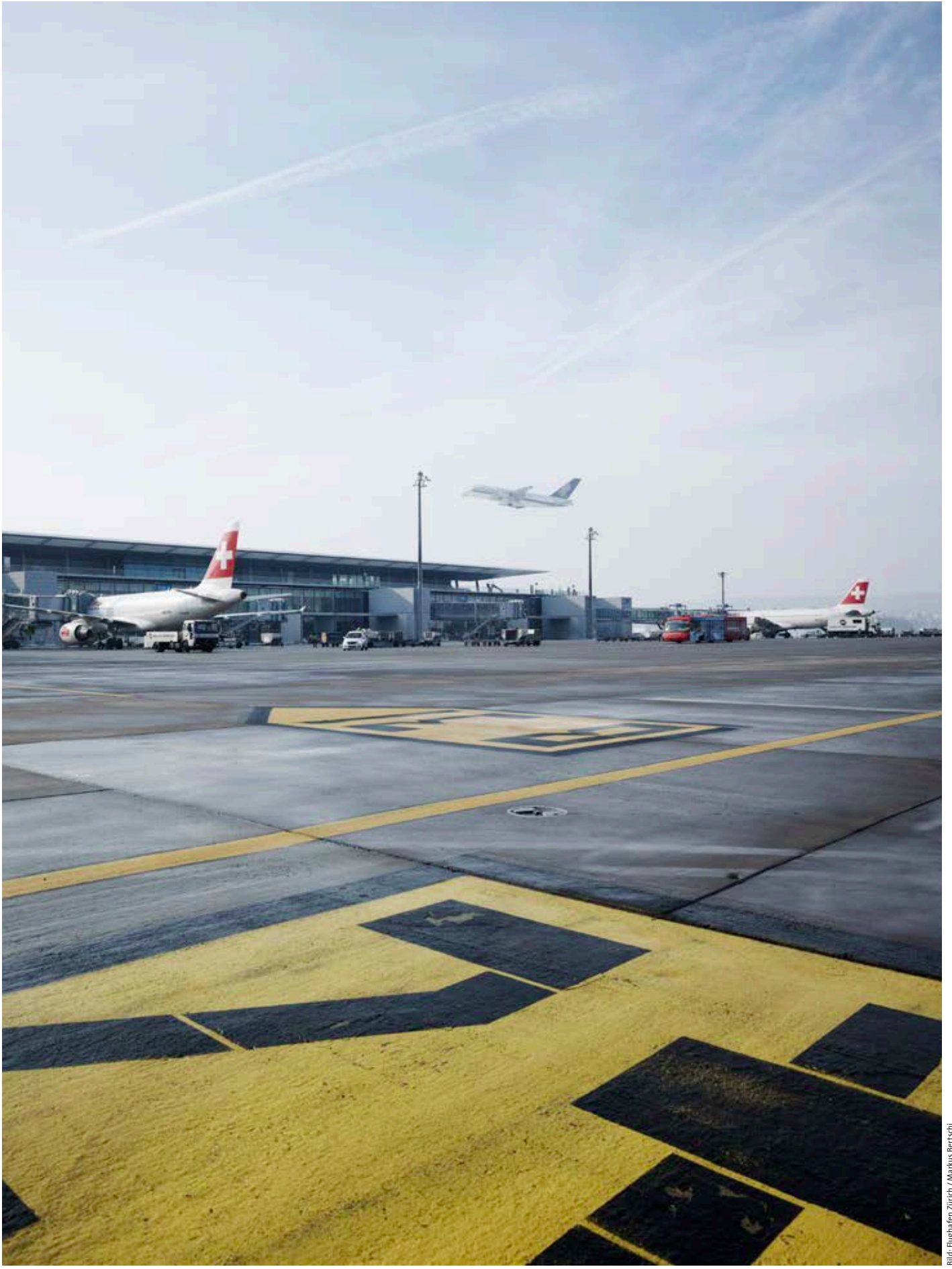


Bild: Flughafen Zürich / Markus Bertschli

Flugreise trotz Lungenkrankheit

Jährlich prüft die Swiss etwa 2500 Gesuche zur Flugreisetauglichkeit. Darunter viele von Passagieren mit Lungenkrankheiten. Für die meisten ist eine Flugreise möglich.

Bei den Medical Services der Swiss sieht es aus wie in einer Arztpraxis: Antibrumm und Informationsmaterial stehen auf der Theke, Personen füllen Anmeldeformulare aus und Ärztinnen in weissen Kitteln laufen durch die Gänge und rufen die Klienten auf. Insgesamt 15 Personen sind hier für zwei Bereiche der Swiss zuständig: Einerseits führen sie bei den Swiss-Mitarbeitenden Vorsorgeuntersuchungen durch und beraten diese in medizinischen Fragen. Andererseits sind sie für Krankentransporte verantwortlich und prüfen die Flugreisetauglichkeits-Gesuche von Passagieren. Diese Gesuche müssen von Passagieren mit Unterstützungsbedarf, vor allem von älteren Personen und solchen mit Lungenkrankheiten, eingereicht werden.

Luft ist dünner

«Jede Flugreise ist für den Körper eine Belastung», erklärt Angela Ensslin, Head of Medical Services bei der Swiss. Deshalb sei es wichtig, bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden den Zustand des Passagiers noch vor dem Abflug zu überprüfen. Der behandelnde Arzt muss dafür ein Gesuch ausfüllen und einreichen. Die Swiss entscheidet dann, ob die Person medizinisch flugreisetauglich ist oder nicht. Die Gesuche zur Flugreisetauglichkeit müssen gemäss Ensslin nur selten abgelehnt werden. Selbst für Personen mit Lungenkrankheiten, die auf zusätzlichen Sauerstoff – also auf ein Gerät, das Sauerstoff mittels Schlauch in die Nase leitet – angewiesen sind, sei eine Flugreise grundsätzlich

möglich. Doch dies muss individuell überprüft werden. In einem Flugzeug herrscht auf maximaler Flughöhe ein Luftdruck wie auf 2400 Metern Höhe. Dadurch sinkt der Sauerstoffpartialdruck, die Luft wird dünner, weshalb bei Personen mit Lungenkrankheiten wie COPD eine zusätzliche Sauerstoffzufuhr notwendig sein kann. Sind diese Personen bereits am Boden auf viel zusätzlichen Sauerstoff angewiesen, kann es sein, dass die Zufuhr nicht mehr ausreichend erhöht werden kann. «Für solche Personen ist eine Flugreise leider nicht möglich», so Ensslin.

800 medizinische Notfälle jährlich

Trotz den Abklärungen zur Flugreisetauglichkeit kommt es bei Swiss-Flügen zu etwa 800 medizinischen Notfällen pro Jahr – was gemessen an den 16 Millionen Passagieren eine geringe Zahl ist. Bei etwa zwölf Prozent der Notfälle sind Personen mit Lungenkrankheiten wie COPD betroffen. Ensslin erzählt: «Dies äussert sich meist in Kurzatmigkeit und einem Engegefühl in der Brust.» Auch eine kurze Bewusstlosigkeit aufgrund eines Kreislaufkollapses komme bei Passagieren relativ häufig vor. Meist, weil die Person zu wenig getrunken oder gegessen habe. Bei einem Notfall ruft die Cabine Crew einen Arzt aus. Neben Ärzten melden sich oft auch Pflegefachpersonen oder Rettungssanitäter, die über medizinisches Wissen verfügen. Ausserdem ist die Cabine Crew gemäss Ensslin für typische Notfälle geschult. Zu schweren medizinischen Notfällen, bei denen eine

Zwischenlandung eingeleitet werden muss, kommt es nur fünf bis zehn Mal pro Jahr.

Trotzdem, warnt Ensslin, dürfe die körperliche Belastung bei Flugreisen nicht unterschätzt werden. «Die trockene Luft in der Kabine, eine allfällige Zeitumstellung oder starke Klimaunterschiede können sehr anstrengend sein.» Deshalb müssten sich insbesondere Personen mit Lungenkrankheiten vor einer Flugreise immer die Frage stellen: Kann ich den psychischen und physischen Stress dieser Flugreise aushalten? Wenn man diese Frage mit ja beantworten kann und sich sorgfältig auf die Reise vorbereitet, stehen erholsamen Ferien nichts mehr im Weg.



Beratung

Die diplomierten Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH beraten Patienten von LUNGE ZÜRICH mit Lungenkrankheiten gerne bei der Vorbereitung ihrer Reise. Patienten können bei Bedarf und auf Voranmeldung Sauerstoffgeräte für die Flugreise bei LUNGE ZÜRICH mieten.



Online

Die Broschüre «Reisen mit Lungenkrankheiten» liefert hilfreiche Informationen zur Reiseplanung: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter



Zur Person

Dr. med. Angela Ensslin
Occupational Medicine FMH
Head of Medical Services
Swiss Int. Air Lines Ltd.

Fitnessübungen leicht gemacht

Für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensstil sind Bewegung und Sport unabdingbar. Doch oft fehlen die Motivation und die Zeit, sich körperlich zu betätigen. Hier finden Sie sechs Übungen, die Sie bequem zu Hause durchführen können.

Jeder weiss, dass regelmässige körperliche Betätigung ein wichtiger Faktor ist, um die Gesundheit zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Doch oft fehlen die Motivation oder die Zeit, um Sport zu treiben. Ausserdem finden Bewegungsmuffel immer eine Ausrede: Das Wetter ist zu schlecht, das Fitnessabo ausgelaufen oder die Trainingsgeräte zu teuer. Die nachfolgenden sechs Übungen können Sie einfach und bequem zu Hause im Wohnzimmer durchführen – ohne teure Sportgeräte. Die Übungen sind für den Trainingseinstieg und auch für Personen, die aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit eingeschränkt sind, geeignet. Wagen Sie den Schritt und starten Sie in eine fittere Zukunft!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Es ist wichtig, dass sich die Übungen anstrengend anfühlen, sie sollten aber keine Schmerzen verursachen. Wählen Sie deshalb die Variante aus (Grundübung oder Variante für Fortgeschrittene), die Ihrer physischen Verfassung entspricht und bei der Sie die Anstrengung in den letzten Wiederholungen relativ stark spüren. Wichtig ist, dass Sie während den Übungen regelmässig und fliessend atmen. Die Geschwindigkeit der Übungen können Sie Ihrem Atemrhythmus anpassen. Die sechs Übungen sollten alle zwei Tage wieder-

holt werden. Falls Sie unsicher bei der korrekten Ausübung sind, können Sie einen Kurs von LUNGE ZÜRICH besuchen oder die Übungen mit einer Fachperson besprechen.

Kursangebote «Durchatmen»

LUNGE ZÜRICH bietet für Personen mit Atemproblemen oder Lungenkrankheiten diverse Kurse und Schulungen an. Diese helfen dabei, das Wohlbefinden zu verbessern und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Besuchen Sie den Kochkurs, den Kurs «Kraftaufbau zu Hause», die Asthmaschulung, die Erfahrungsaustausch-Gruppen und vieles mehr. Die meisten Kurse sind kostenlos. Mitglieder von LUNGE ZÜRICH erhalten auf kostenpflichtige Kurse eine Reduktion.

Kraftaufbau zu Hause

Fühlen Sie sich zu unsicher, um die Übungen auf Seite 19 und 20 nachzuahmen? Oder möchten Sie zusätzliche Übungen lernen, die Sie zu Hause durchführen können? Die erfahrene Sporttherapeutin von LUNGE ZÜRICH zeigt im Kurs «Kraftaufbau zu Hause» diverse Übungen mit und ohne Hilfsmittel, die problemlos zu Hause umsetzbar sind. Der Kurs eignet sich für alle Leistungsstärken, da die Übungen speziell auf das individuelle Leistungsniveau angepasst werden.

Ein «bewegter» Nachmittag

Sind Sie gerne an der frischen Luft und in der Natur? Nehmen Sie teil an einem Nachmittag voller Bewegung, Spass und Geselligkeit. Die Fachpersonen von LUNGE ZÜRICH begleiten Sie bei einem «bewegten» Nachmittag – mit massvoller und Ihrem Gesundheitszustand angepasster Bewegung. Ausserdem zeigen sie Ihnen, wie ein «bewegteres» Leben Ihren Alltag erleichtern und bereichern kann. Abgerundet wird der Nachmittag mit einem geselligen Austausch und einer wohlverdienten Erfrischung.



Online

Alle Kursangebote von LUNGE ZÜRICH sowie weitere Informationen finden Sie hier: www.lunge-zuerich.ch/durchatmen

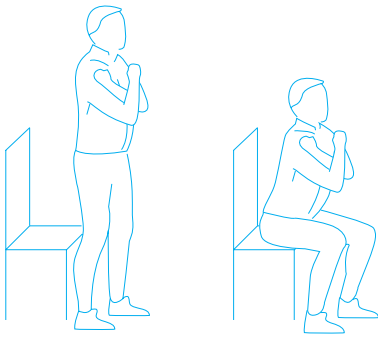


Zur Person

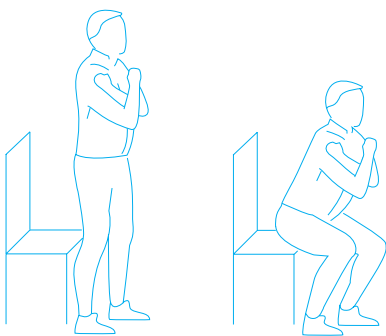
Empfohlen von Sandra Brülisauer, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin SVGS, Leiterin Präventionsprojekte LUNGE ZÜRICH

Kniebeugen

10 bis 15 Mal von einem Stuhl aufstehen und wieder absitzen.



Für Fortgeschrittene: 10 bis 15 Mal von einem Stuhl aufstehen und wieder absitzen. Beim Absitzen die Sitzfläche des Stuhls jedoch nur leicht oder gar nicht berühren.

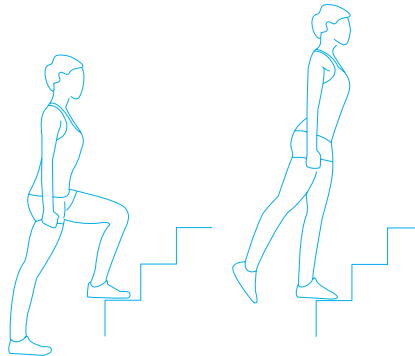


Wichtig: Der Rücken bleibt gerade und die Knie sollten möglichst stabil bleiben.

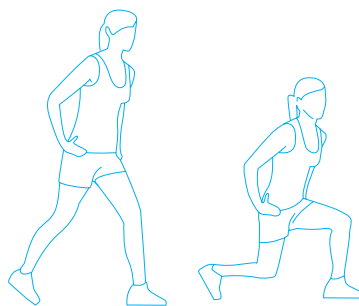
Muskelgruppen: Oberschenkel, Gesäss

Einbeinige Kniebeugen

Ein Bein auf die erste Treppenstufe stellen. Mit dem anderen Bein 10 bis 15 Mal eine Stufe nach oben und wieder zurück steigen. Den Boden jeweils antippen. Bein wechseln und Übung wiederholen.



Für Fortgeschrittene: In einem langen Ausfallschritt (doppelte Schrittlänge) stehen. Das hintere Knie 10 bis 15 Mal in Richtung Boden senken und wieder hoch kommen. Bein wechseln und Übung wiederholen.

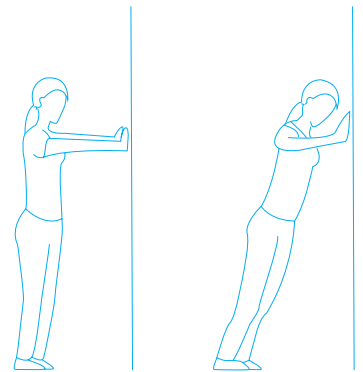


Wichtig: Das vordere Knie sollte möglichst stabil bleiben und sich nicht nach vorne bewegen.

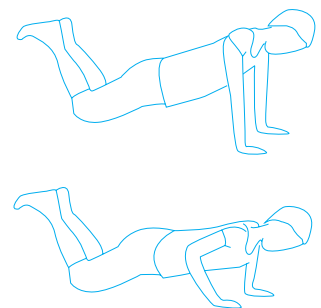
Muskelgruppen: Oberschenkel, Gesäss

(Senkrechte) Liegestützen

10 bis 15 Liegestütze aufrecht gegen die Wand gelehnt ausüben.



Für Fortgeschrittene: Den Abstand zur Wand vergrössern oder Liegestütze auf dem Boden ausüben mit den Knien auf dem Boden. Die Steigerung so anpassen, dass 10 bis 15 Wiederholungen möglich sind.

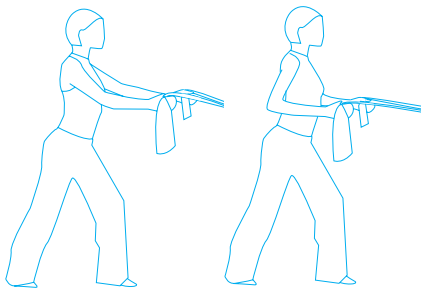


Wichtig: Der gesamte Körper bleibt dabei wie ein Brett gestreckt in einer Linie.

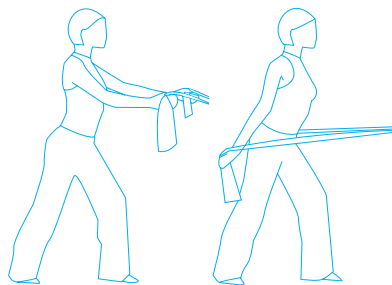
Muskelgruppen: Arme, Schultern, Brust

Starke Arme, starker Rücken

Elastisches Band (Thera-Band) mittig an einer Türklinke befestigen. Die beiden Enden mit je einer Hand 10 bis 15 Mal nach hinten ziehen. Die Ellbogen werden dabei gebeugt. Danach die Arme wieder langsam nach vorne strecken. Es sollte ständig Zug auf dem elastischen Band sein.



Für Fortgeschrittene: Den Abstand zum Fixpunkt vergrößern und die Arme während der Übung gestreckt halten.

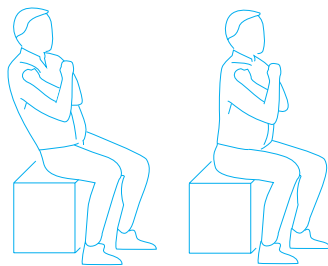


Wichtig: Den Oberkörper stabil halten und nicht vor- und zurückschaukeln. Die Schultern entspannt halten.

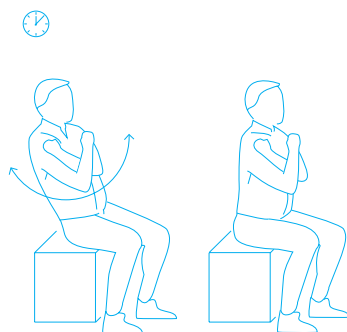
Muskelgruppen: Arme, Schultern, oberer Rücken

Bauchmuskulatur

Auf einem Hocker ohne Lehne oder seitwärts auf einem Stuhl sitzen. Die Arme vor der Brust verschränken. 10 bis 15 Mal mit geradem Oberkörper nach hinten lehnen, bis eine Spannung in der Bauchmuskulatur zu spüren ist. Wieder in die aufrechte Position zurückkehren.



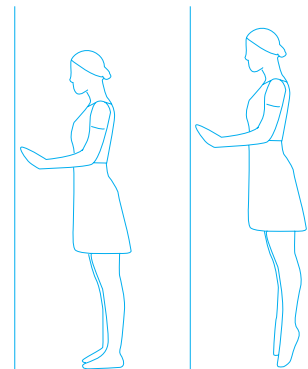
Für Fortgeschrittene: In zurückgelehnter Position 5 bis 10 Sekunden verharren und sofern möglich nach rechts und links rotieren.



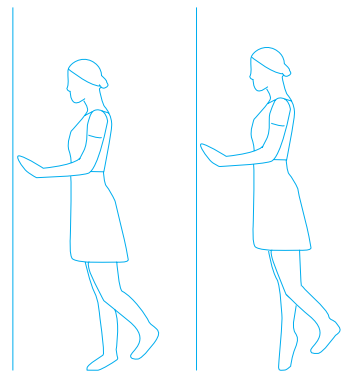
Muskelgruppen: Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur

Stramme Waden

10 bis 15 Mal auf die Zehenspitzen stehen und Fersen wieder auf den Boden senken. Wenn nötig an einer Wand festhalten.



Für Fortgeschrittene: 10 bis 15 Mal auf einem Bein auf die Zehenspitzen stehen und Fersen wieder auf den Boden senken, den Boden jedoch nicht berühren. Wenn nötig an einer Wand festhalten.



Muskelgruppen: Waden

«Schwitzen ist ein gutes Zeichen»

Für Personen mit Atemwegsproblemen oder Lungenkrankheiten ist körperliche Betätigung ein wichtiger Faktor, um den Gesundheitszustand zu verbessern. Denn wer sich nicht bewegt, verliert Muskelmasse und Kraft – dadurch nimmt die Atemnot zu.

Wir alle kennen das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Nach einem kurzen Sprint auf den Bus oder einer ausgiebigen Joggingrunde ringt jeder nach Atem – ein unangenehmes Gefühl. Für Personen mit Lungenkrankheiten gehört Atemnot meist zum Alltag, und da körperliche Anstrengung zu noch mehr Atemnot führt, wird diese oft vermieden. «Ein Teufelskreis», erklärt Professor Milo Puhan, Forscher und Direktor des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, «denn weniger Bewegung führt auch zu weniger Kondition und Muskelkraft. Dadurch werden Aktivitäten als noch anstrengender empfunden und die Atemnot nimmt zu».

Simpler Test

Neben der medikamentösen Therapie wird deshalb bei Lungenpatienten immer stärker auf die nicht-medikamentöse Therapie gesetzt: allem voran auf die pulmonale Rehabilitation. Durch gezieltes und auf den Patienten zugeschnittenes Kraft- und Ausdauertraining kann der Teufelskreis durchbrochen werden. Gemäss Puhan können Ärzte mit einem simplen Test überprüfen, ob ein Patient noch genug fit ist: Der sogenannte Sit-to-Stand-Test. «Der Patient muss dabei einfach eine Minute lange aufstehen und wieder absitzen», erklärt Puhan. Junge, gesunde Menschen sollten pro Minute 40 bis 50 Mal aufstehen und wieder absitzen können, ältere Personen zwischen 30 bis 35

Mal. Der Test dient aber nicht nur zur Überprüfung der Fitness, sondern auch als regelmässiges Training. Je nach körperlicher Verfassung kann der Sit-to-Stand-Test mehrmals täglich oder mehrmals wöchentlich wiederholt werden.

Ein Motivator ist wichtig

Die innere Überwindung spielt bei Personen, die sich zu wenig bewegen, eine wichtige Rolle. «Gerade ältere Personen oder Personen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, haben zu viel Respekt vor körperlicher Anstrengung», so Puhan. Der Weg zum Fitnesszentrum ist zu lang, man will sich keine Sportschuhe kaufen oder weiss nicht, welche Trainingsmöglichkeiten es überhaupt gibt, sind oft geäusserte Bedenken. «Deshalb», erklärt Puhan, «ist es wichtig, die körperliche Betätigung in den Alltag zu übertragen.» Besonders gut eignen würden sich Übungen, die man zu Hause und ohne zusätzliche Trainingsgeräte durchführen könne. Aber auch ein regelmässiger Spaziergang rund ums Haus sei der Gesundheit förderlich. «Wichtig ist, dass man sich einen Motivator schafft. Man kann beispielsweise ein Trainingstagebuch führen und die gemachten Fortschritte eintragen oder die Übungen und Spaziergänge zusammen mit einem Trainingspartner absolvieren – das motiviert», so Puhan weiter.

Professor Puhan empfiehlt, etwa dreimal pro Woche Sport zu treiben oder sich inten-

siv zu bewegen. Die Dauer und Wiederholungen müssten dabei immer der eigenen körperlichen Verfassung angepasst werden. Schwitzen sei aber ein gutes Zeichen: «Das zeigt, dass man sich auch wirklich anstrengt.» Beim Spaziergang kann man also ruhig einen Zacken zulegen.



Online

Zur ambulanten pulmonalen Rehabilitation und zu Patientenschulungen finden Sie hier weitere Informationen:
www.lunge-zuerich.ch/rehabilitation



Übungen für zu Hause

Schauen Sie sich die Übungen auf Seite 18 bis 20 an. Nachmachen ist ganz einfach.



Zur Person

Prof. Dr. med. et phil. Milo Puhan
Ordentlicher Professor für Epidemiologie
und Public Health, Direktor Institut für
Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
(EBPI), Universität Zürich

«Alles ist möglich, man muss es nur anpacken»

Nur noch Hände und Kopf kann der 35-jährige Markus Wegmann bewegen – trotzdem zählt er Reisen und Sport zu seinen grossen Leidenschaften. Und sagt, dass er sich durch seine Behinderung nicht eingeschränkt fühlt.

Ich liebe es zu reisen. Die Côte d'Azur ist meine zweite Heimat – ich mag den frischen Fisch, das warme Wetter, die Frauen mit den schönen braunen Augen, das Meer, die Strände und sogar die Sprache, obwohl ich in der Schule nie gerne Französisch gelernt habe. Ich arbeite als Grafiker. Am liebsten begleite ich eine Firma von A bis Z, vom ersten Logoentwurf bis zur fertigen Webseite. Mein grösstes Hobby ist der Sport, vor allem Elektrorollstuhl-Hockey. Jahrelang habe ich selber gespielt, jetzt bin ich Trainer. Es ist der einzige Sport, den wir wirklich aktiv ausüben und bei dem wir sogar gross herauskommen können.

Muskeln werden zu Bindegewebe

«Wir» – das sind Menschen wie ich, die im Alltag auf einen Elektrorollstuhl angewiesen sind. Ich leide an Duchenne. Viele der aufgezählten Dinge sind für mich daher nicht so einfach. Wir «Duchenner» sind wie eine eigene Spezies: Wir kommen normal zur Welt, mit der normalen Muskelmasse und einer normalen Atemfunktion. Während sich bei anderen Menschen der Muskel, der verbraucht wird, von selbst wieder aufbaut, wandelt er sich bei uns in unbrauchbares Bindegewebe um. Als Kind konnte ich deshalb weniger gut gehen als andere und sass mit neun Jahren bereits im Rollstuhl. Danach hat die Krankheit immer mehr Muskeln befallen. Inzwischen kann ich nur noch Hände und Kopf bewegen. Am Schluss sind Atem- und

Herzmuskulatur betroffen, was zum Tod führt. Seit drei Jahren muss ich nun Tag und Nacht ein Atemgerät tragen. Im ersten Moment war das ein Schock für mich, denn es ist ein weiterer sicht- und spürbarer Schritt in Richtung Tod.

Keine Einschränkungen

Trotz allem kann ich sagen: Wenn ich etwas machen will, kann ich das auch. Nur, weil ich im Rollstuhl sitze, heisst das noch lange nicht, dass ich nichts unternehmen kann. Ich muss mehr organisieren als andere und es ist immer eine Herausforderung, eine Reise komplett rollstuhlgerecht hinzukriegen – teilweise muss ich ganz schön kreativ sein. Aber ich war schon an so vielen Orten, von denen ich gedacht habe, dass ich es niemals dorthin schaffe. Auch dank der Unterstützung meiner Familie kann ich wirklich das Leben leben, das ich möchte, ohne mich eingeschränkt zu fühlen.

Leidenschaft für E-Hockey

Bis Ende der Oberstufe konnte ich normal zur Schule gehen, danach habe ich eine Ausbildung im Mathilde Escher Heim absolviert. Dort bin ich jetzt als Grafiker in der Werkstätte tätig. Dank dem EasyRider, einem Steuerelement, das an meinem Rollstuhl befestigt ist, kann ich die Tastatur und die Maus bewegen. Im Mathilde Escher Heim habe ich auch das Elektrorollstuhl-Hockey, kurz E-Hockey, entdeckt. Mit meiner

Mannschaft, den Iron Cats III, reise ich in der ganzen Schweiz umher – leider sind wir momentan vor allem Punktelieferant für die anderen Mannschaften. Mein Team ist noch jung, etwas ungestüm und unerfahren, aber trotz aller Niederlagen voller Motivation. Da ist noch einiges an Potenzial vorhanden. Sport mag ich generell gerne, am liebsten schaue ich Eishockey und Formel 1. Ansonsten verbringe ich oft Zeit vor dem PC, schaue im Facebook, was so läuft, und entdecke auf virtuelle Art und Weise die Welt. Und ich gehe gerne in grossen Einkaufszentren einkaufen – vor allem Kleider und Esswaren.

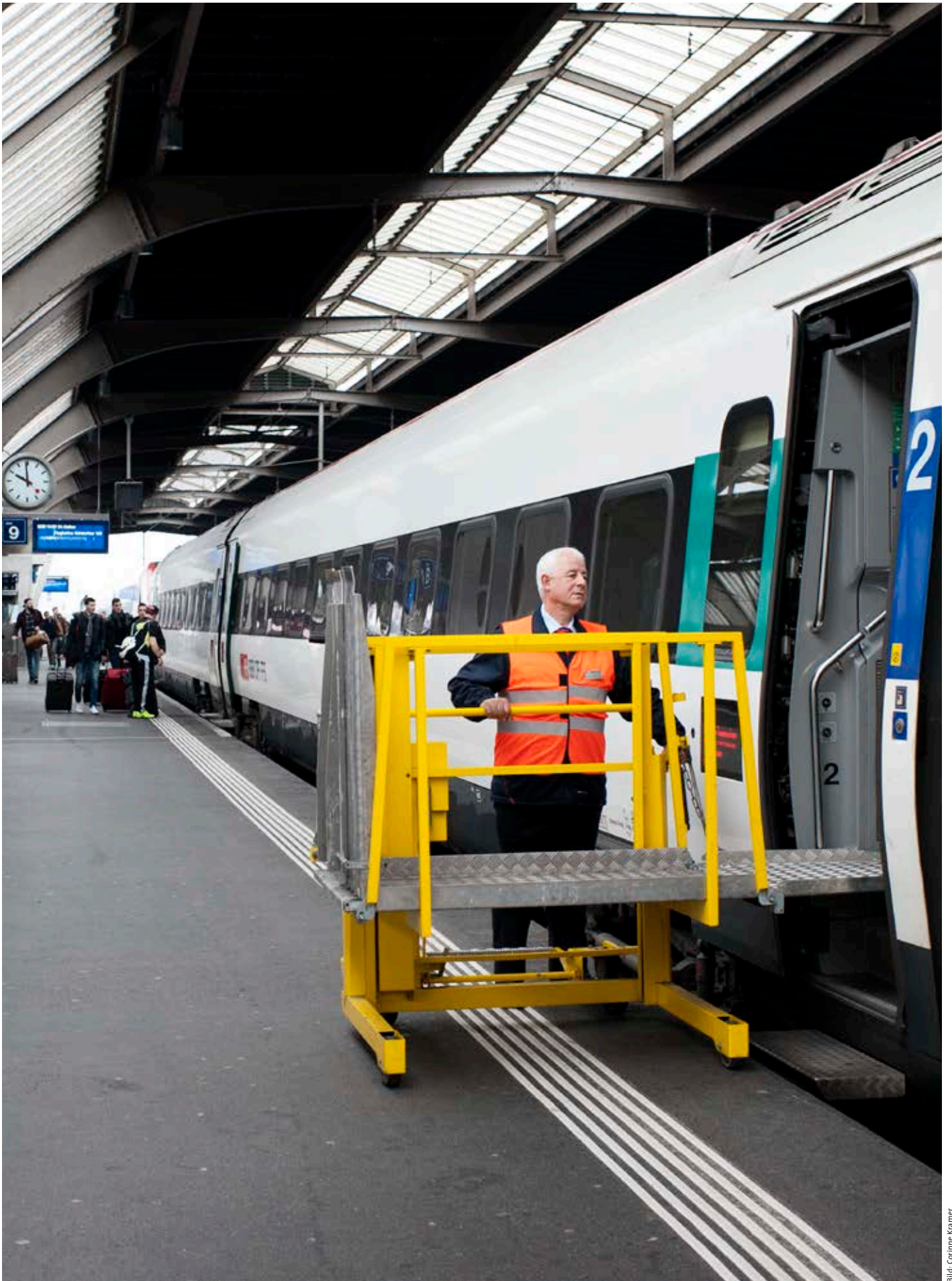
Rollstuhlfreundliche ÖV

Unterwegs bin ich am liebsten mit dem Auto. Da kommt man richtig schnell vorwärts, nicht so wie mit meinem Rollstuhl mit der Höchstgeschwindigkeit von zwölf Kilometern pro Stunde. Auch mit Zug und Tram kann ich praktisch selbstständig unterwegs sein, da sich in den letzten Jahren einiges zu unseren Gunsten getan hat. Ein Freund hat mich letztes Jahr immer wieder dazu überredet, mit ihm mit den ÖV irgendwo hinzufahren, und mit der Zeit war ich selbst begeistert davon.

Mit dem Schiff in die USA

Mein grosser Traum ist, in die USA zu reisen. Da ich nicht per Flugzeug reisen darf, werde ich wohl mit dem Schiff dorthin fahren. 13 Tage dauert es bis zu meinem Ziel Miami. Ich kann nicht genau erklären, weshalb es mich so stark dorthin zieht – aber wahrscheinlich hat es wie in Frankreich mit dem warmen Wetter, den Stränden und dem Meer zu tun. Und Frauen mit schönen Augen hat es dort bestimmt auch.





Barrierefrei unterwegs

Noch vor 40 Jahren gab es bei der SBB keine organisierte Hilfe für Personen mit Behinderung. In den letzten Jahren hat sich jedoch einiges getan und bis 2024 sollen gemäss Auftrag des Bundes alle Angebote der SBB barrierefrei sein. Ein Gespräch mit Werner Jordan, Leiter Handicap der SBB.

Herr Jordan, welche Dienstleistungen bietet die SBB für Personen mit einer Behinderung?

Eine ganze Menge. Die SBB hat im Januar 2004 den gesetzlichen Auftrag vom Bundesamt für Verkehr erhalten, dass sie barrierefrei werden muss. Dies bedeutet, dass der öffentliche Verkehr auch von Personen mit Behinderungen uneingeschränkt genutzt werden kann.

Wie sieht das in der Umsetzung aus?

Wir haben zehn Jahre erhalten, um sämtliche Kommunikations- und Distributionskanäle, also Lautsprecher, Bildschirme, Billetautomaten und Verkaufsschalter, behindertengerecht zu machen. 20 Jahre haben wir erhalten, um alles andere behindertengerecht zu gestalten: Perrons, Unterführungen, Treppenstufen in Bahnhöfen, Eisenbahnwagen und vieles mehr.

Wir zählen das Jahr 2015. Wird die SBB diese Vorgaben einhalten?

Im Bereich der Kommunikation haben wir die Ziele insgesamt erreicht. Im Regelfall erhalten sehbehinderte oder gehörbehinder-

te Kunden dieselben Informationen wie alle anderen, da diese mittels Durchsage bekannt gegeben werden und gleichzeitig auch auf den Bildschirmen erscheinen. Bei Störungen funktioniert das jedoch nicht immer einwandfrei.

Wie sieht es mit den weiteren Umsetzungen bis 2024 aus?

Das ist der schwierigere Teil. Sämtliche Züge und Bahnhöfe müssen barrierefrei werden. Was machbar ist, wird bis 2024 umgesetzt. Aufgrund von technischen oder finanziellen Einschränkungen sowie Unverhältnismässigkeit werden aber nicht alle Bahnhöfe bis 2024 komplett barrierefrei sein.

Können Sie ein Beispiel von Unverhältnismässigkeit erläutern?

Wenn ein kleiner Bahnhof von einer Person mit Behinderung genutzt wird und man müsste zehn Millionen investieren, um den Bahnhof barrierefrei zu machen, ist das nicht verhältnismässig. In solchen Fällen werden wir die Bahnhöfe nicht umbauen, jedoch Ersatzhilfe bieten.

Sie sind seit 1981 bei der SBB tätig. Inwie-

fern haben sich die Angebote für Personen mit Behinderung in den letzten Jahren gewandelt?

Noch vor 40 Jahren hat die SBB in diesem Bereich überhaupt keine Hilfeleistungen angeboten. 1993 kamen die ersten Mobilifte, welche 1995 flächendeckend eingeführt wurden. Wir haben bereits vor 2001 verschiedenste Dienstleistungen und Hilfeleistungen für Personen mit Behinderungen eingeführt. Damals war das aber noch nicht schweizweit koordiniert. Seit 2001 erfolgt die Umsetzung koordiniert und einheitlich, so dass sich Behinderte an jedem Bahnhof zurechtfinden können.

Sie haben die Einführung von Mobiliften erwähnt. Was ist das?

Das sind gelbe Hebelifte. Diese werden von Personen im Rollstuhl bestellt, um in einen Zug einzusteigen, bei dem sich der Eingang nicht auf Perronebene befindet.

Wie kann man einen solchen Mobilift bestellen?

Wir haben ein SBB Call Center Handicap. Dort erhalten Personen mit einer Behinde-

ung unentgeltlich Auskunft zur Zugänglichkeit von Bahnhöfen, Tipps für die Auswahl der am besten geeigneten Reisemöglichkeit und wir organisieren für sie Hilfe bei internationalen Bahnreisen. Auch können beim SBB Call Center Handicap Ein- und Ausstiegshilfen, also Mobilifte, für Bahnhöfe in der Schweiz bestellt werden.

Wie lange vor einer Reise muss eine solche Ein- und Ausstiegshilfe bestellt werden?

Bei grossen Bahnhöfen bis spätestens eine Stunde vor Abfahrt des Zuges. Bei kleineren Bahnhöfen muss die Bestellung früher erfolgen.

Welchen Aufwand betreibt die SBB für diese Dienstleistung?

Insgesamt sind im Bereich SBB Handicap 91 Personen angestellt. Neun Personen arbeiten im SBB Call Center Handicap, dann gibt es mich als Leiter, meine Assistentin, sowie weitere 80 Personen, die schweizweit für die Ein- und Ausstiegshilfen an den Bahnhöfen verantwortlich sind.

Es gibt aber mehr als 80 Bahnhöfe in der Schweiz.

Nicht an jedem Bahnhof ist eine Person stationiert. Die Mitarbeitenden sind immer für ein Gebiet zuständig und fahren dorthin, wo sie für eine Ein- oder Ausstiegshilfe gebraucht werden. Wird zwischendurch mal keine Hilfe benötigt, reinigen oder warten sie die Mobilifte.

Diese Hilfeleistungen können von Personen mit Behinderung unentgeltlich in Anspruch genommen werden. Die SBB investiert also relativ viel Geld in diesen Bereich.

Noch vor 40 Jahren hat die SBB keinen Rapport in behindertengerechtes Reisen investiert. Wollte jemand im Rollstuhl mit dem Zug reisen, hat man ihn einfach in den Gepäckwagen gestellt. Hier hat in den letzten Jahren ein Umdenken und eine enorme Entwicklung stattgefunden. Der Bereich Handicap, mit dem Call Center und den Ein- und Ausstiegshilfen, kostet die SBB jährlich etwa zehn Millionen Franken.

Welche Dienstleistungen bietet die SBB Personen mit Behinderung sonst noch an?

Personen im Rollstuhl erhalten ein vergünstigtes GA, da ein Rollstuhlfahrer etwa ein Drittel unserer Angebote nicht nutzen kann. Auch Personen, die aus einem anderen Grund in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können eine Vergünstigung beantragen. Ausserdem können Begleitpersonen kostenlos mitfahren.

Was für Begleitpersonen?

Wenn eine Person bei der Reise auf eine Begleitperson angewiesen ist, hat eine dieser beiden Personen Anspruch auf kostenlose Beförderung. Egal, ob das nun die Begleitperson oder die Person mit einer Behinderung ist.

Dann könnte man also kostenlos mit einer unbekannten Person mit einer Behinderung mitreisen?

Wenn die Person einverstanden ist, eine Begleiterkarte besitzt und man der Person bei der gesamten Reise behilflich ist, also beim Billetkauf, beim Einsteigen, bei der Begleitung aufs WC, dann ja.

Wo erhält man diese Begleiterkarten?

Diese werden von einer kantonalen IV-Stelle ausgestellt. Das Attestformular, welches vom Arzt unterschrieben werden muss, sowie eine Liste mit allen kantonalen Stellen stehen auf sbb.ch/handicap zum Download bereit.

Welche Angebote gibt es für Personen, die auf Sauerstoff angewiesen sind?

Sie können allenfalls eine Vergünstigung oder eine Begleiterkarte beantragen. Die Bedingungen dafür sind auf unserer Webseite einsehbar. Ausserdem gibt es in der ganzen Schweiz sogenannte Sauerstofftankstellen, die sich meistens in der Nähe eines Bahnhofs befinden. Bei diesen Sauerstofftankstellen können die tragbaren Sauerstoff-Systeme kostenlos aufgefüllt werden.

Gibt es Beschwerden von Kunden, die die scheinbare Bevorzugung von Personen mit Behinderung als störend empfinden?

Nein, und ich glaube, das wäre auch nicht angebracht. Es gibt aber immer mehr Kunden, die sich weigern, älteren oder behinder-

ten Personen den Platz anzubieten oder das Abteil freizugeben. Das ist schade.

Sie leiten im Bereich Handicap 90 Personen. Ist das für Sie ein Job wie jeder andere auch?

Es steckt sehr viel Herzblut und Engagement dahinter. Nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Mitarbeitenden. Man ist stolz, dass man im Bereich Handicap arbeitet, sich für etwas sozial Sinnvolles und für eine gute Sache einsetzt. Es wird uns auch viel Dankbarkeit entgegengebracht von Personen, die dank uns eine Reise unternehmen oder in die Ferien fahren konnten. Das gibt Energie und motiviert.



SBB Call Center Handicap

0800 007 102

Jeweils von 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Der Anruf ist kostenlos.



Online

www.sbb.ch/handicap

Einen Übersichtsflyer mit allen Sauerstofftankstellen finden Sie hier:

www.lunge-zuerich.ch/tankstellen



Zur Person

Werner Jordan

Leiter Handicap, SBB

Online-Fahrplan

Mit dem Online-Fahrplan können Sie Ihre Reise unter Berücksichtigung des Barrierefreiheitsgrades planen. Wählen Sie im Online-Fahrplan Ihre Verbindung und klicken Sie innerhalb der Details auf «Barrierefreie Verbindung». Hier sehen Sie den Status jeder Ein- oder Ausstiegsstelle sowie der ganzen Fahrt. Es gibt fünf verschiedene Status:



Selbstein-/ausstieg möglich



Ein- und Ausstiegshilfe erfolgt durch das Fahrpersonal. Dieser Status wird ausschliesslich für städtische Verkehrsbetriebe verwendet.



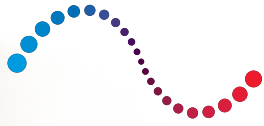
Ein- und Ausstieg mit Voranmeldung möglich



Keine Beförderung möglich



Keine Information vorhanden



ResMed

ResMed **Air Solutions**

Lösungen für Frauen



Weltneuheit:
Erster Schlaftherapie-
Algorithmus speziell
für Frauen

a new beginning in great sleep for women

Der Neubeginn in der Schlaftherapie von Frauen

40% aller neu diagnostizierten Patienten sind Frauen*.
Als Antwort darauf, bietet ResMed Air Solutions, die erste
massgeschneiderte Therapielösung für Frauen mit Schlafapnoe.



Erfahren Sie mehr über ResMed Air Solutions auf ResMed.com
* Medicare and private payer sleep apnea claims data 2009.

ResMed.com

Winzige Teile mit verheerender Wirkung

Feinstaub darf nicht unterschätzt werden – die mikroskopisch kleinen Partikel dringen tief in die Lunge ein und verursachen dort Entzündungen und Krebs. Ursachen für Feinstaub sind unter anderem Verkehr, Industrie und Rauchen. Ganz vermieden werden kann Feinstaub nicht, aber mit ein paar einfachen Massnahmen ist eine starke Reduktion möglich.

Menschen, Gebäude, Natur – alles ist in einen dunklen, schmutzigen Nebel gehüllt. Bei Tag wie bei Nacht, im Sommer wie im Winter. Die Menschen verlassen das Haus nur noch wenn nötig und dann immer mit Schutzmasken – diese und ähnliche Bilder aus Peking und anderen Grosstädten wie Neu-Delhi oder Mexico-City sind seit mehreren Jahren regelmässig in den Medien zu sehen. Der Grund für die dunklen Nebelschwaden ist der Feinstaub. Auch in der Schweiz liest man immer wieder davon – doch was genau ist Feinstaub? Wie hängt er mit der Luftverschmutzung und dem Smog zusammen? Wie schädlich ist er und wie entsteht er? Und wie kann er reduziert werden?

Was ist Feinstaub?

Feinstaub ist ein komplexes physikalisch-chemisches Gemisch, das sowohl in der Aussen- als auch in der Innenluft vorkommt. Verschiedene Substanzen beziehungsweise deren Partikel werden als Feinstaub bezeichnet, unter anderem Russ, Mineralstaub, Sulfate, Nitrate, Pollen oder Aerosole. Die Art des Feinstaubes hängt von dessen Quelle ab: In der Stadt beispielsweise, wo es viel Verkehr gibt, kommt Feinstaub zu 25 bis 50 Prozent als Russ vor.

Gemeinsam ist allem Feinstaub, dass die Partikel sehr klein sind. Manche sind kleiner als zehn Mikrometer, andere sogar kleiner

als zweieinhalb Mikrometer und die ultrafeinen Partikel bewegen sich im Bereich von ein bis 100 Nanometern. Zum Vergleich: Ein Haar ist rund 70 Mikrometer dick, also 70 000 Nanometer, und von blossen Auge kann ein Teilchen erst ab einer Grösse von 40 Mikrometern gesehen werden. Eine weitere Gemeinsamkeit der verschiedenen Arten von Feinstaub ist, dass die Partikel aufgrund ihrer Leichtigkeit eine Zeit lang in der Luft schweben bleiben.

Wieso ist Feinstaub schädlich?

Da sich Feinstaub in der Luft befindet, wird er eingeatmet. Die grösseren Partikel ab zehn Mikrometern haben praktisch keine Auswirkung auf die Gesundheit, da sie in den Nasenhaaren hängen bleiben oder sich im Rachen ablagern. Je kleiner die Partikel jedoch sind, desto tiefer können sie in unser Atmungssystem und in unsere Lungen eindringen und durch einfaches Husten nicht mehr entfernt werden. Sie lagern sich in der Luftröhre, den Bronchien und den Bronchiolen ab. Die ganz kleinen Partikel dringen sogar bis in die Lungenbläschen vor, wo der Sauerstoff ins Blut übertragen wird und über die sie in die Blut- und Lymphbahnen gelangen.

Neben der Grösse hängt die Schädlichkeit von Feinstaub zudem von seiner Zusammensetzung ab: Insbesondere Feinstaub aus unvollständigen Verbrennungsprozessen, wie

zum Beispiel Dieseleruss, ist genotoxisch und enthält krebserregende Bestandteile. Feinstaub ist daher auf zwei Arten schädlich: Einerseits sind die Partikel Fremdkörper im Kreislauf, die dieser mit verschiedenen Reaktionen bekämpft, wodurch es unter anderem zu Entzündungen kommt. Andererseits transportieren die Partikel Giftstoffe, die in den Körper eindringen, das Gewebe angreifen und Krebs verursachen.

Wie Studien gezeigt haben, besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Feinstaubkonzentration und Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebserkrankungen. Für bereits erkrankte Personen stellt die Luftverschmutzung eine besondere Belastung dar, denn je höher die Schadstoffbelastung ist, desto kürzer sind die beschwerdefreien Phasen.

Was erzeugt wie viel Feinstaub?

In der Aussenluft sind die Hauptursachen für Feinstaub der Verkehr, Industrie und Gewerbe sowie Land- und Forstwirtschaft. Weitere Quellen sind die Natur (Pollen, Abrieb von Pflanzen, Vulkan- und Wüstenstaub), Feuerwerke, Holzverbrennungen und vieles mehr. Aber auch die Feinstaubbelastungen innerhalb von Gebäuden dürfen nicht unterschätzt werden, insbesondere, da sich die meisten Personen den grössten Teil des Tages drinnen aufhalten. Hauptursache für Feinstaub in der Innenraumluft ist Tabakrauch. Weitere Quellen sind Staubsauger, Laserdrucker, Kopierer, offene Verbrennungsprozesse beim Gasherd, Holzöfen, Cheminées, Räucherstäbchen und Kerzen, Tätigkeiten wie Kochen und Braten und mechanische Arbeiten wie Sägen oder Schleifen.

Aus gesundheitlicher Sicht ist eine chronisch erhöhte Partikelbelastung schlimmer



als die akuten Wirkungen von Spitzenbelastungen, wie sie beispielsweise nach einem Feuerwerk vorkommen.

Wie kann ich den Feinstaub reduzieren?

Ganz allgemein gilt: Wann immer möglich sollte man es vermeiden, sich Feinstaub, insbesondere in hohen Konzentrationen, auszusetzen. Bereits mit ein paar einfachen Massnahmen kann zudem jeder Einzelne dazu beitragen, die Feinstaubbelastung zu senken.

Im Verkehr: Achten Sie beim Autofahren darauf, dass die Pneu immer gut gepumpt sind. Fahren Sie gleichmässig und niedertourig, ohne stark zu bremsen oder zu beschleunigen. Verwenden Sie bei Dieselaautos unbe-

dingt Partikelfilter. Vermeiden Sie unnötige Autofahrten und nutzen Sie stattdessen den öffentlichen Verkehr oder das Fahrrad.

In Innenräumen: Rauchen Sie nicht in Innenräumen und verzichten Sie auf Räucherstäbchen und Kerzen. Schalten Sie beim Kochen und Braten den Dampfabzug ein und öffnen Sie das Fenster. Reinigen Sie die Böden in der Wohnung regelmässig und lüften Sie nach dem Staubsaugen, um den aufgewirbelten Staub zu entfernen. Lüften Sie mehrmals täglich kurz und kräftig und nicht mit Kippfenster.

Draussen: Verzichteten Sie auf Abfallverbrennung im Cheminée oder im Garten und feuern Sie nicht mit feuchtem oder grünem

Holz an. Bei erhöhten Feinstaubkonzentrationen sollte versucht werden, sich diesen möglichst wenig auszusetzen, indem beispielsweise auf Ausdauersport im Freien verzichtet wird.



Online

Weitere Tipps finden Sie unter:
www.lunge-zuerich.ch/umwelt



SMS

Abonnieren Sie das kostenlose Feinstaub- oder Ozon-SMS:
www.lunge-zuerich.ch/feinstaub-sms
www.lunge-zuerich.ch/ozon-sms



Sorgenfreie Mobilität. Sauerstoffkonzentratoren von PanGas.

Egal ob stationär oder mobil – PanGas Healthcare hat für jedes Bedürfnis den passenden Sauerstoffkonzentrator mit konstantem und/oder atemgesteuerten Fluss.

- Inogen One® G3.**
Tragbarer Sauerstoffkonzentrator.
- Geringes Gewicht – hohe Mobilität (2,6 kg, 8 h Autonomie)
- Beachtliche Einsatzhöhe: bis 3048 m ü. M.
- Erlaubt auf Flugreisen



PanGas: Living healthcare

PanGas AG

Healthcare, Industriepark 10, CH-6252 Dagmersellen
Telefon 0844 800 300, Fax 0844 800 301, www.pangas-healthcare.ch

Der Gesundheits-Coach aus der Hosentasche

Wie halte ich mich am besten fit? Welche Pollen befinden sich aktuell in der Luft? Wie kann ich aufhören zu rauchen? Diese und viele weitere Fragen können mit Hilfe von kostenlosen Apps innerhalb von wenigen Sekunden beantwortet werden. Wir stellen Ihnen hilfreiche Apps aus den Bereichen Gesundheit, Luft und Lunge vor.



AquaPlan (App Store) / Trink Wecker (Play Store)

Die App berechnet, basierend auf Ihrem Gewicht, Ihren individuellen täglichen Trinkbedarf. Danach erinnert Sie die App über den Tag verteilt regelmässig daran, ein Glas Wasser zu trinken – bis der Tagesbedarf gedeckt ist.

Download: App Store, Google Play Store, Windows Phone Store



MediSafe

Benötigte Medikamente, Dosis und Einnahmezeit angeben – und schon wird man von der App pünktlich daran erinnert, die Medikamente einzunehmen. Dabei wird in einer Übersicht festgehalten, ob und wann die Medikamente eingenommen wurden. Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit, sich von der App an anstehende Arztbesuche erinnern zu lassen.

Download: App Store, Google Play Store



hRouting

Von A nach B in Zürich: hRouting zeigt Ihnen den schnellsten Weg sowie eine gesunde Alternative mit möglichst tiefer Feinstaubbelastung. Für alle Jogger und Spaziergänger ein Must-have.

Download: App Store, Google Play Store



FatSecret

Ich will abnehmen – wie viele Kalorien darf ich zu mir nehmen? Wie viel Sport muss ich treiben? Und was hat überhaupt wie viele Kalorien? Diese App hilft, den Überblick zu behalten – mit Ernährungs- und Trainingstagebuch, Diät-Kalender und Gewichtsdigramm. Zudem sind unzählige Nahrungsmittel und Menüs bekannter Restaurants mit Kalorienanzahl aufgeführt und es stehen zahlreiche Rezepte inklusive Kalorienangabe zur Verfügung.

Download: App Store, Google Play Store, Windows Phone Store



Erste Hilfe (des SRK)

Wie reagiere ich bei Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Zeckenbissen korrekt? Diese App liefert nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Notfälle, aber auch viele Informationen zu Allergien, Hitzeschlag, Knochenbrüchen und Asthma-Anfällen. Zudem gibt sie wertvolle Tipps zur Prävention und Vorsorge.

Download: App Store, Google Play Store, Windows Phone Store



airCHECK

airCHECK bietet eine einfache Übersicht über die Luftbelastung, wobei zwischen den Werten von Feinstaub PM₁₀, Ozon und Stickstoffdioxid gewählt werden kann. Dabei kann eingegeben werden, für welche Region diese Informationen gebraucht werden.

Download: App Store, Google Play Store



Rauchfrei Gratis (App Store) / aha!Rauchfrei (Play Store)

Wie viel habe ich durch meinen Rauchstopp bereits gespart? Und wie viel mehr Teer hätte ich in der Lunge, hätte ich weitergeraucht? Diese App kann motivieren, den Rauchstopp durchzuziehen. Die App zählt, wie viele Gifte man inhaliert hätte, wenn man normal weitergeraucht hätte, und auf wie viele Zigaretten man bereits verzichtet hat. Tag für Tag wird zudem aufgezeigt, was sich bereits regeneriert und erholt hat – Blutdruck, Puls, Körpertemperatur, Lunge und Herz, bis sich der Körper fast ganz wieder vom Rauchen erholt hat.

Download: App Store, Google Play Store



AsthmaCheck

AsthmaCheck erinnert an die regelmässige Einnahme von Asthma-Medikamenten und bietet einen Fragebogen an, mithilfe dessen Beschwerden, Sportaktivitäten und Rauchverhalten festgehalten werden können. Zudem bietet die App eine gute Übersicht über die eigenen Peak-Flow-Werte.

Download: App Store, Google Play Store



Pollen-News

Wann blüht Hasel? Und wann Beifuss, auf den viele besonders stark reagieren? Welche Pflanzen lösen generell häufig Allergien aus? Und in welchen Regionen ist die Pollenbelastung derzeit besonders hoch? Diese App liefert alle Informationen, die Allergiker brauchen – inklusive Tipps und Tricks bei Pollenallergie.

Download: App Store, Google Play Store



Schrittzähler Moves

10 000 Schritte sollte man pro Tag gehen – der Schrittzähler Moves zählt mit und gibt Auskunft darüber, wie viele Schritte Sie gegangen sind. Dabei unterscheidet die App zwischen Gehen, Laufen und Fahrradfahren und hält fest, welche Strecke zurückgelegt wurde. Diese kann auf einer Karte oder Timeline angesehen werden.

Download: App Store, Google Play Store



Runtastic

Diese App verfolgt mittels GPS, welche Strecke Sie gerannt sind, und gibt danach Auskunft über Kilometerzahl, Geschwindigkeit und verbrauchte Kalorien. Zudem können auch andere Aktivitäten wie Mountain-Biking oder Fahrradfahren ausgewählt und Daten dazu gespeichert werden. Neben Statistiken über die Trainingsleistungen bietet die App Trainingspläne, um gezielt Ausdauer oder Kraft zu verbessern – der ideale Begleiter für sportliche Aktivitäten.

Download: App Store, Google Play Store, Windows Phone Store



Kluger Wecker

Wird man in einer tiefen Schlafphase vom Wecker unsanft aus dem Schlaf gerissen, fühlt man sich müde und erschöpft – egal, wie viel man geschlafen hat. In einer leichten Schlafphase hingegen ist das Aufwachen einfacher und man fühlt sich erholt. Der kluge Wecker überwacht die Schlafzyklen durch die Messung von Bewegungen und Geräuschen während des Schlafs und bietet Statistiken über verschiedene Schlafphasen. Wann immer möglich, klingelt der Wecker in einer der leichten Schlafphasen – wodurch man sich erholt und ausgeschlafen fühlt.

Download: App Store, Google Play Store



Codecheck Barcode

Wer auf bestimmte Zutaten allergisch ist oder auf die Ernährung achten möchte, der muss beim Einkaufen ganz besonders aufpassen. Die App Codecheck erleichtert diese Arbeit: Einfach das Smartphone an den Strichcode eines Produkts halten und schon werden alle Inhaltsstoffe auf dem Bildschirm angezeigt. Zudem bietet die App gesündere und günstigere Alternativen zu den gescannten Produkten und hat Warnungen zu umweltschädlichen oder ansonsten heiklen Inhaltsstoffen sowie Bewertungen von Usern gespeichert.

Download: App Store, Google Play Store

HOMECARE

Zurück in die Zukunft!

prismaLINE – die Premiumklasse in der Schlafatemtherapie.

Spitzentechnologie in hoher Verarbeitungsqualität – made in Germany.

Löwenstein Medical Schweiz AG

Seestrasse 14b, CH – 5432 Neuenhof
www.loewenstein-medical.ch

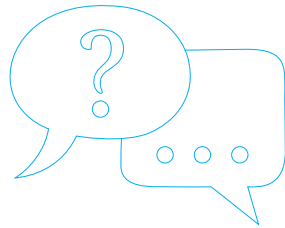
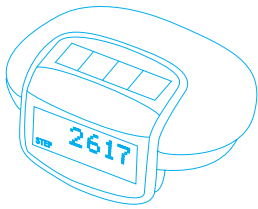


In Kürze

Schritt für Schritt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich 10 000 Schritte zu gehen. Mit dem Pedometer von LUNGE ZÜRICH haben Sie den persönlichen Schrittzähler immer mit dabei und stets den Überblick über die bereits zurückgelegten Schritte. Der Pedometer kann im Webshop von LUNGE ZÜRICH für CHF 6.- bestellt werden:

www.lunge-zuerich.ch/shop

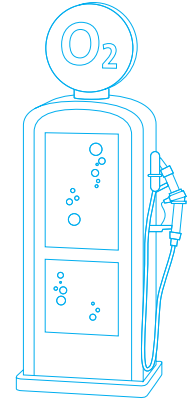
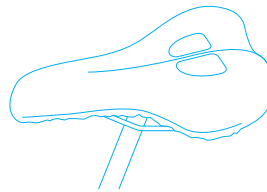


Fragen über Fragen

Sind E-Zigaretten schädlich? Was gilt es beim Heizen und Lüften zu beachten? Welche Pollen befinden sich aktuell in der Luft? Wie sollte man ein CPAP-Gerät reinigen? Fragen über Fragen – LUNGE ZÜRICH weiss (fast) immer eine Antwort. Als kompetenter Ansprechpartner für Fragen rund um Lunge, Luft und Atmung beantwortet LUNGE ZÜRICH Ihre Fragen gerne telefonisch oder per Mail: 0800 07 08 09, beratung@lunge-zuerich.ch. Diverse Informationen und Antworten finden Sie ausserdem in den Merkblättern: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter

Im Regen radeln

Regelmässige körperliche Betätigung ist ein zentraler Faktor, um die Gesundheit zu stärken, und hält auch die Lungen fit. Im Sommer besonders schön ist, eine Runde im Grünen zu drehen – sei das zu Fuss oder auf dem Fahrrad. Mit dem Sattelschutz von LUNGE ZÜRICH bleibt auch bei nassem Wetter jeder Sattel trocken. Dieser ist im Webshop von LUNGE ZÜRICH kostenlos bestellbar: www.lunge-zuerich.ch/shop



Die etwas andere Tankstelle

Mit einem mobilen Konzentrator können sich Personen mit Lungenerkrankungen, die auf eine zusätzliche Sauerstoffzufuhr angewiesen sind, auch ausserhalb der eigenen vier Wände frei bewegen. Bei längeren Tagesausflügen reicht das tragbare System oft nicht aus und muss aufgefüllt werden. In der Schweiz befinden sich etwa 30 sogenannte Sauerstofftankstellen, an denen das Auffüllen von Flüssigsauerstoff möglich ist. Im Kanton Zürich gibt es drei davon: in Zürich, Winterthur und Thalwil. Weitere Informationen sowie eine Liste mit allen Sauerstofftankstellen finden Sie hier: www.lunge-zuerich.ch/tankstellen

Carbagas

CARBAGAS ist ein Unternehmen der Air Liquide-Gruppe

CARBAGAS est une entreprise du groupe Air Liquide

Herausgeber: Verein Lunge Zürich, Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Myriam Flühmann, Leiterin PR, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Myriam Flühmann und Sarah Fuhrer, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung und Illustrationen: Büro4 AG, www.buero4.ch
Korrektur: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Fotografien: Markus Bertschi, www.markusbertschi.com; Corinne Kramer, www.corinnekramer.ch;
Marco Volken, www.marcovolken.ch
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 16 000 Exemplare





LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Geschäftssitz

Beratungsstelle Zürich

Verein Lunge Zürich
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich
Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
info@lunge-zuerich.ch

Info- und Beratungstelefon

Kostenlose Nummer
für Ärzte und Patienten
Tel. 0800 07 08 09
Fax 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch

Beratungsstelle Zürich

Verein Lunge Zürich
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich

Beratungsstelle Winterthur

Verein Lunge Zürich
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

Amtsstrasse 3
8610 Uster

Neue Beratungsstelle
ab August 2015:

Beratungsstelle Zürich

Pfingstweidstrasse
Verein Lunge Zürich
Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich

