

COPD Newsletter

November 2021 – Nr. 13





Liebe Leserin, lieber Leser

«Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.» Das Zitat von Mark Twain zeigt, dass nicht das Aufhören schwierig ist, sondern das «Nicht-wieder-Anfangen». Damit das gelingt, müssen Alltagsgewohnheiten verändert werden. Genau dies wird in den Rauchstopp-Kursen und -Beratungen der Lungenligen eingeübt. Dass sich ein Rauchstopp lohnt, zeigen das Portrait von Regina Fischer und das Interview mit ihrem Pneumologen eindrücklich. Sie erkrankte an COPD, konnte ihre Lebensqualität aber dank des Rauchstopps und weiteren Veränderungen ihrer Gewohnheiten massiv verbessern.

Packen auch Sie Ihre Chance und melden Sie sich für einen Rauchstopp bei der Lungenliga an!

Für Ihre Lungenligen

Mike Neeser
Geschäftsführer Lungenliga Aargau

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Aargau, Bern, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und LUNGE ZÜRICH. Der kostenlose Newsletter soll Ihnen helfen, den Überblick bezüglich des Krankheitsbildes, Folgen und Therapiemöglichkeiten zu behalten.

Impressum

Verlag und Redaktion
LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen
pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung
Nora Vögeli
www.noravoegeli.com

Druck
Druckerei Kyburz AG
www.kyburzdruck.ch

Auflage
7500 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Aargau
062 832 40 00 | info@llag.ch

Lungenliga Bern
031 300 26 26 | info@lungenliga-be.ch

Lungenliga Glarus
055 640 50 15 | info@llgl.ch

Lungenliga Graubünden
081 354 91 00 | info@llgr.ch

Lungenliga Schaffhausen
052 625 28 03 | info@lungenliga-sh.ch

Lungenliga Solothurn
032 628 68 28 | info@lungenliga-so.ch

Lungenliga St. Gallen-Appenzell
071 228 47 47 | info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau
071 626 98 98 | info@lungenliga-tg.ch

LUNGE ZÜRICH
044 268 20 00
beratung@lunge-zuerich.ch

SEITE 4-5

Ein Rauchstopp mit hoher Wirksamkeit

Der Pneumologe Dr. med. Patrick G. Fachinger ist Gründer und Miteigentümer von Peumologie Nordwest in Rheinfelden und Frick. Im Interview erklärt er, wie ein Rauchstopp den COPD-Verlauf positiv beeinflussen und eine ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden steigern kann.

SEITE 6-7

Aus dem Leben von Regina Fischer



SEITE 8-9

So gelingt der Rauchstopp

Carmen Rusch von der Lungenliga Aargau fasst die wichtigsten Tipps und Tricks zusammen, die entscheidend mithelfen, dem Verlangen nach Rauchen zu widerstehen.



SEITE 10

Wissenswertes

Die Begleitstudie «SELFIS» bestätigt die Wirksamkeit des Coaching-Programms «Besser leben mit COPD». Lesen Sie selbst nach, welche positiven Effekte es bewirkt.



«Ein Rauchstopp ist die wirksamste Methode, um den COPD-Verlauf positiv zu beeinflussen»

Dr. med. Patrick G. Fachinger ist Gründer und Miteigentümer von Pneumologie Nordwest in Rheinfelden und Frick. Im Interview unterstreicht er die Wichtigkeit eines Rauchstopps für COPD-Patienten und die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung.

Interview: Liliana Peterhans, Lungenliga Aargau

Dr. Fachinger, wie wirkt sich ein Rauchstopp bei COPD aus?

Der Rauchstopp ist die effizienteste und langfristig effektivste Methode, um den Verlauf einer COPD positiv zu beeinflussen. Keine unserer medikamentösen Therapiemöglichkeiten hat einen so guten und dauerhaften Effekt auf die COPD und auch auf das Überleben der Patienten. Durch den Rauchstopp kann zwar kein verlorenes Lungengewebe zurückgebildet werden, aber entzündliche Veränderungen verbessern sich. Dies hat kurzfristig zur Folge, dass die Lungenfunktion sich verbessert, und langfristig kann das Voranschreiten der Erkrankung gestoppt werden.

Die Verbesserung der Lungenfunktion tritt schon nach wenigen Wochen ein und kann im Optimalfall eine Zunahme um über 20 % bedeuten. Eine solch erfreuliche Verbesserung konnten wir auch bei meiner COPD-Patientin Regina Fischer (s. Porträt S. 6-7) beobachten. Bei ihr verbesserte sich die Lungenfunktion im Verlauf von minimal 50 % des Solls bis auf 75 %.

Wie verändert sich die Lebensqualität COPD-Betroffener mit dem Rauchstopp?

Der langfristige Verzicht auf Zigaretten

führt zu einigen deutlichen Verbesserungen in Hinsicht auf die Lebensqualität. Neben sehr kurzfristigen Effekten - wie der Verbesserung des Geruchssinns und der Verminderung von Husten und Auswurf - führt die Verbesserung der Lungenfunktion nach einigen Wochen auch zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit.

Wie kann das Umfeld Hilfe leisten bei einem Rauchstopp?

Da Rauchen sehr viel mit einstudierten Verhaltensmustern zu tun hat, müssen beim Rauchstopp auch viele Gewohnheiten angepasst werden. Dies ist natürlich viel einfacher, wenn das Umfeld aktiv mithilft. Im Idealfall führt man einen Rauchstopp-Versuch gleichzeitig in der Familie/Freundeskreis durch, da so neben dem besseren Verständnis für die Situation auch die «Versuchungen» weniger präsent sind.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei COPD-Betroffenen?

Es gibt keine spezifische Diät für Lungenerkrankte. Allgemein spielt die Ernährung aber eine grosse Rolle für unsere Gesundheit. Einerseits benötigt unser Körper für ein funktionierendes Immunsystem eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Und andererseits sind ungesunde Ernäh-

rung und Übergewicht ein häufiger Grund für weitere Erkrankungen (z. B. Diabetes), was sich wieder negativ auf den Verlauf von Lungenerkrankungen auswirkt.

Übergewicht schränkt durch eine verminderte Beweglichkeit des Zwerchfells ausserdem die Atmung ein. Dies gilt besonders für COPD-Patienten, so dass eine Normalisierung von Übergewicht zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität führt.

Was gibt es bei einer Gewichtsstabilisierung und -reduzierung zu beachten?

Je nach Schwere der Lungenerkrankung steigt auch der Kalorienbedarf des Körpers für die Atmung. Eine zu schnelle und drastische Gewichtsabnahme kann deshalb auch negative Folgen haben. Aus diesem Grund sollte eine Gewichtsreduktion nur langsam und gezielt und im Optimalfall begleitet erfolgen. Es kann auch sinnvoll sein, das Gewicht einmal «nur» zu stabilisieren und in einem späteren Verlauf wieder eine Abnahme anzustreben. So kann auch der vielbeschriebene «Jo-Jo-Effekt» umgangen werden. Generell gilt also: Eine Gewichtsreduktion auf das Normalgewicht ist sinnvoll, sollte aber nicht mit der Brechstange erzwungen werden.

Wie können Personen aus demselben Haushalt Unterstützung leisten?

Hier gelten die gleichen Effekte wie beim Rauchstopp. Wenn man sich neue Gewohnheiten aneignen will, geht das mit Unterstützung besser und einfacher. Insbesondere hilft es natürlich, wenn die Ernährung direkt in der ganzen



Dr. med. Patrick G. Fachinger, Pneumologe

Familie umgestellt wird, da wohl die wenigsten Lust haben, am Esstisch immer eine «Spezial-Diät» zu essen.

Dies hat die Familie von Regina Fischer vorbildlich und auch mit Erfolg umgesetzt. Frau Fischer und ihr Ehemann kaufen zusammen ein und essen auch dasselbe. Zusätzlich hilft auch ihr Sohn mit, der ebenfalls mit dem Rauchen aufgehört hat und mit der Mutter gesunde Rezepte austauscht. So sieht Teamwork aus!

Haben Sie einen weiteren Tipp für eine erfolgreiche Umsetzung?

Aus meiner Erfahrung in der Praxis empfehle ich Patienten, bei denen sowohl ein Rauchstopp als auch eine Gewichtsreduktion sinnvoll ist, zuerst einmal die Ernährung anzupassen. So lassen sich Frustrationen vermeiden, denn ein Rauchstopp führt auch bei den meisten Menschen zu einer leichten Gewichtszunahme.

Mehr Lebensqualität dank Rauchstopp

Infolge eines Thromboseverdachts war Anfang 2018 eine Routine-Untersuchung angesagt. Aufgrund ihres schweren Atmens und des hartnäckigen Hustens nahm der Hausarzt auch die Lunge seiner Patientin ins Visier. Weitere Abklärungen über den Pneumologen führten zur Diagnose COPD im fortgeschrittenen Stadium.

Text und Fotos: Liliana Peterhans, Lungenliga Aargau



Regina Fischer benötigt tagsüber keine Sauerstoffzufuhr mehr und geniesst ihre gesteigerte Lebensqualität.

Dieser Krankheitsbefund veränderte das Leben von Regina Fischer schlagartig. Bis dahin war sie während fünfzehn Jahren als Zustellerin von Zeitungen und Prospekten für ein nationales Medienunternehmen tätig. Jeweils in den frühen Morgenstunden war sie, je nach Wetter, auf zwei oder vier Rädern in Stein AG unterwegs, einem idyllischen Dorf am linken Ufer des Rheins. Dass das Aufbocken des Motorrads oder das Treppensteigen zusehends Mühe bereitete, entging ihr nicht. In ihrer Unbeschwertheit dachte sie aber nicht an eine ernsthafte Erkrankung und erkannte die Vorzeichen einer schweren, chronischen Lungenkrankheit nicht. Entsprechend änderte sich bis dahin nichts an ihren Rauchgewohnheiten und die Mutter dreier erwachsener Kinder konsumierte täglich bis zu sechzig

Zigaretten. Aufgrund der schwerwiegenden Diagnose COPD verordnete ihr Pneumologe, Dr. Patrick G. Fachinger, eine Sauerstofftherapie über die Lungenliga Aargau. Deren Fachfrau für respiratorische Erkrankungen, Fabienne Baldesberger, besuchte Regina Fischer an ihrem Wohnort und überbrachte ihr die benötigten Geräte mit detaillierten Instruktionen. Fortan bezog die Kettenraucherin während 16 bis 24 Stunden am Tag den nötigen Sauerstoff aus ihrem stationären Konzentrator und verbrachte die meiste Zeit zu Hause vor dem Fernseher. Ihren langjährigen Job musste sie aufgrund der extrem eingeschränkten Bewegungsfreiheit an den Nagel hängen.

COPD-Patientin trotz ihrer Krankheit

Im Sommer 2018 konnte Fabienne Baldesberger ihre Patientin davon überzeugen, ihrer angeschlagenen Gesundheit die Stirn zu bieten. Mit der Teilnahme an einem 3-teiligen Rauchstopp-Kurs und dem Erfahrungsaustausch bei der Lungenliga Aargau profitierte sie von der professionellen und zielführenden Beratung durch die Rauchstopp-Trainerin. So gelang es ihr, nach einigen Rückschlägen, die Finger definitiv vom Glimmstängel zu lassen. Ihren Erfolg verdankte sie nicht zuletzt auch den



Die 60-Jährige verbringt ihre Freizeit gerne mit ihrem Ehemann, der kurz vor der Pensionierung steht.

ausgedachten Ablenkungsmanövern wie Puzzle spielen oder Karrotten essen. So konnte sie jeweils die drei Minuten ohne Zigarette gut überstehen.

Seither verbesserte sich ihr Gesundheitszustand zunehmend: Mit einer deutlichen Steigerung der Lungenkapazität kann sie nun tagsüber gänzlich auf eine Sauerstoffzufuhr verzichten. Diese neu gewonnene Freiheit genießt sie jetzt mit dem Hüten ihrer Enkelkinder und auf gemeinsamen Reisen mit ihrem Ehemann. Mit Unterstützung der Sozialberatung der Lungenliga Aargau leitet Regina Fischer seit einem Jahr monatlich die Selbsthilfegruppe «Verschnaufpause» für COPD-Betroffene aus ihrer Region, liebevoll «Lungenflügelis» genannt.

Starker Wille führt zum Erfolg

Mit der stetigen Verbesserung ihres

Wohlbefindens begann die willensstarke Frau, auch auf Anraten ihres Hausarztes, ihre Ernährung umzustellen. Begleitet von einer Ernährungsberaterin lernte die damals stark Übergewichtige ihre Essgewohnheiten zu analysieren und diese in Anlehnung an die Lebensmittelpyramide mit konsequent drei Mahlzeiten am Tag anzupassen. Das führte zu einer anhaltenden Gewichtsabnahme von zehn Kilogramm innert eineinhalb Jahren. Auch ihr Ehemann profitierte vom veränderten Einkaufs- und Essverhalten und macht sich heute - beeindruckt von den Erfolgsgeschichten seiner Frau - Gedanken über seinen Weg in die Rauchfreiheit. Mit der vollen Unterstützung seiner Frau und den wertvollen Informationen aus dem Rauchstopp-Kurs verfügt er über die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Ausstieg. Auch ihre beiden Söhne leben mittlerweile rauchfrei.

«Wie gelingt mir der Rauchstopp?»

Mit einer individuell erarbeiteten Strategie soll der über Jahre hinweg angeeignete Automatismus des Rauchverhaltens durchbrochen werden. Rauchstopp-Kurse und -Beratungen gehören dabei zu den effektivsten Methoden. Die Lungenligen begleiten Rauchstopp-Willige in eine rauchfreie Zukunft – je früher, desto besser.

Text: Liliana Peterhans, Lungenliga Aargau



Carmen Rusch, MSc ETH in Bewegungswissenschaften, ist Geschäftsleitungsmitglied der Lungenliga Aargau und Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention, Kurswesen und Impfdienst.

Die wohl grösste Sorge der Personen, die eine Rauchstopp-Beratung in Betracht ziehen, ist die Frage, wie sie es schaffen können. Standardlösungen laufen oft ins Leere; individuell erarbeitete Lösungsansätze hingegen führen eher zum gewünschten Erfolg, da jeder Rauchstopp-Willige seinen für ihn besten Weg finden sollte.

Das Wichtigste beim Rauchstopp ist der persönliche Grund und die Motivation, um aufzuhören. Die Motivation kann als Bild oder Symbol im Alltag mitgetragen werden, um die Absicht zum rauchfreien Leben stets vor Augen zu halten. Mit einem detaillierten Plan können weitere Massnahmen, wie beispielsweise die am Ende dieses Beitrages erwähnten Ablenkungsmanöver, festgelegt werden. Dabei sind die ersten 48 Stunden entscheidend, um die alten Routinen zu durchbrechen.

Es empfiehlt sich, den Plan mit dem Umfeld zu teilen und über das Vorhaben zu sprechen, damit sich dieses auf die bevorstehenden Veränderungen einstellen kann und vor allfälligen Stimmungsschwankungen gewappnet ist. Noch besser wäre ein gemeinsamer Rauchstopp innerhalb des Familien- oder Bekanntenkreises zur gegenseitigen Unterstützung und Motivation. Um nicht auf das Rauchen aufmerksam zu werden, sollten alle Rauchtensilien aus dem Sichtfeld verbannt werden.

Vorteile des Rauchstopps

nach 20 Minuten
Blutdruck und Puls sind wieder im grünen Bereich.

nach 8 Stunden
Der Körper wird wieder besser mit Sauerstoff versorgt.

«Das Wichtigste beim Rauchstopp ist der persönliche Grund und die Motivation, um aufzuhören.»

Carmen Rusch, MSc ETH in Bewegungswissenschaften

Was beinhaltet eine Rauchstopp-Beratung?

Der Fokus der Beratung liegt darauf, einen Plan zusammenzustellen, der für die Aufhörwilligen massgeschneidert ist. In individuellen Rauchstopp-Sitzungen werden gemeinsam mit dem Coach unter anderem der Motivationsgrund, konkrete Handlungsschritte und Ziele besprochen. Parallel dazu wird ein Arbeitsbuch ausgehändigt, das die Person über die Wochen und Monate auf dem Weg zum Rauchstopp begleitet.

Neben Einzelberatungen bieten einige Lungenligen auch Gruppenkurse, individuelles Coaching über Videositzung oder per Telefon sowie Erfahrungsaustauschgruppen an.

Für mehr Informationen zum Rauchstopp-Angebot erkundigen Sie sich bei Ihrer Lungenliga oder unter www.lungenliga.ch/kurse

«Risikosituationen» sollten vermieden werden, in denen der Griff zur Zigarette jeweils erfolgte. Rauchen hat sehr viel mit Gewohnheiten zu tun. Das Beispiel von Frau Fischer, welche unseren Rauchstopp-Kurs erfolgreich besucht hat, zeigt auf, wie sie die dreiminütige Rauchzeit jeweils überbrückt hat: mit Puzzle lösen und Karotten essen. So hat sie es geschafft, das kurz anhaltende «Craving», d.h. die Lust zum Rauchen, zu übergehen und gänzlich auf den Glimmstängel zu verzichten.

«Mit einer durchdachten Beschäftigungsstrategie inklusive Belohnungssystem stehen die Chancen gut.»

Carmen Rusch, MSc ETH in Bewegungswissenschaften

Die Liste möglicher Ablenkungsmanöver ist lang: Spazieren gehen, Atem- oder Kraftübungen machen, Stressball quetschen, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis zu sich nehmen. Konsequentes Durchhalten sollte auch entsprechend belohnt werden: Mit dem eingesparten Geld lassen sich einige Wünsche zwischendurch erfüllen! Mit einer durchdachten Beschäftigungsstrategie inklusive Belohnungssystem stehen die Chancen gut, dem Verlangen nach Rauchen zu widerstehen.

nach 24 Stunden

Die Lunge beginnt, Schleim und Rückstände abzubauen.

nach 3 Tagen

Das Atmen fällt leichter und es entsteht ein neues Lebensgefühl.

nach 3 – 9 Monaten

Atemprobleme, Atemknappheit und Keuchen verringern sich erheblich.

nach 5 Jahren

Das Risiko für einen Herzinfarkt ist nur noch halb so hoch.

nach 10 Jahren

Das Risiko für Lungenkrebs ist nur noch halb so hoch.



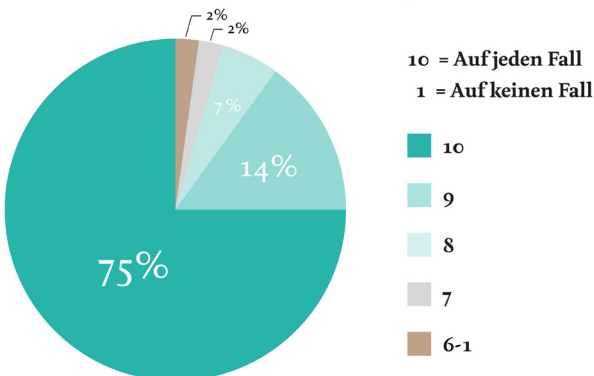
«Besser leben mit COPD»: Wirksamkeit bestätigt

In der Begleitstudie «SELFIS» wurde die Wirksamkeit des Selbstmanagement-Coachings «Besser leben mit COPD» untersucht. Sieben kantonale Lungenligen nahmen an der Erhebung teil. Konkret wurde der Einfluss auf die Lebensqualität geprüft sowie auf die Symptome und die körperliche Verfassung. Des Weiteren wurden die Teilnehmenden zum Auftreten von Exazerbationen (Verschlechterungen), der Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen und der allgemeinen Befindlichkeit sowie ihrer Zuversicht betreffend COPD-Management befragt.

Die Resultate sind erfreulich: Die krankheitsspezifische Lebensqualität ist in vielen Fällen signifikant gestiegen. Teilnehmende gaben an, das Programm habe sie insbesondere bei der Krankheitsbewältigung unterstützt. Die Häufigkeit der Atemnot wurde reduziert und ihr Gemütszustand habe sich verbessert. Ausserdem konnte die körperliche Leistungsfähigkeit im Schnitt deutlich gesteigert werden.

Die Teilnehmenden wurden vor dem Programm und zwölf Monate nach dem Ende der Gruppenmodule befragt. So konnte der nachhaltige Effekt von «Besser leben mit COPD» untersucht und bestätigt werden.

Würden Sie das Programm einer anderen betroffenen Person weiterempfehlen?



Die ausführlichen Informationen zur Begleitstudie finden Sie unter:

www.lungenliga.ch/copdcoaching-studie

Infos zum Programm:
www.lungenliga.ch/copdcoaching

TIPP AUS DEM COPD-COACHING

Teufelskreis Inaktivität durchbrechen

Bei COPD-Betroffenen kann die Lunge besonders unter Belastung nicht mehr genügend Sauerstoff aufnehmen. Dies aufgrund der verengten Luftwege und des geschädigten Lungengewebes. Bei körperlichen Aktivitäten kommt es oft zu Atemnot, was Betroffene wiederum mit Angst erfüllt. Aufgrund des Angstgefühls vermeiden COPD-Patientinnen und -Patienten übermässige Anstrengungen und werden inaktiver. Dies hat zur Folge, dass sich die Muskulatur im ganzen Körper zurückbildet. Ein Teufelskreis beginnt, denn für den untrainierten Körper ist schon der kleinste Kraftaufwand äusserst anstrengend und die Atemnot verstärkt sich.

Im Coaching-Programm «Besser leben mit COPD» lernen Sie, wie Sie den Teufelskreis durchbrechen können. Informieren Sie sich jetzt unter: www.lungenliga.ch/copdcoaching



VERANSTALTUNGEN

ALLE LUNGENLIGEN

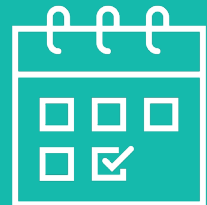
Kursangebot

Die kantonalen Lungenligen bieten ein vielfältiges und attraktives Kursangebot, bei denen ein Schutz- und Hygienekonzept eingehalten wird.

Bitte informieren Sie sich auf folgenden Webseiten über aktuelle Kurse und Veranstaltungen:

www.lungenliga.ch/kurse

www.lunge-zuerich.ch/kurse





LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



Mit freundlicher Unterstützung von:
Boehringer-Ingelheim AG, Carbagas AG, GlaxoSmithKline AG und Pulmonx International Sàrl