

## Medienmitteilung

Emmen, 10.07.2025

---

### Besser leben mit COPD

**«Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass ich COPD habe – aber das ist kein Grund aufzugeben.» Peter Heiz berichtet über seinen Alltag mit COPD und wie ihm das Coaching «Besser leben mit COPD» der Lungenliga Zentralschweiz geholfen hat.**

Wenn das Atmen schwerfällt, verändert sich das ganze Leben. So auch bei Peter Heiz. Vor zweieinhalb Jahren erhielt der heute 69-Jährige die Diagnose COPD – eine chronische Lungenerkrankung, die das Atmen zunehmend erschwert. Typische Anzeichen sind Husten, Auswurf und Atemnot. In der Schweiz leben rund 400'000 Menschen mit COPD. Verursacht wird die Krankheit meist durch Rauchen oder das Einatmen anderer Schadstoffe. Heilbar ist sie nicht – doch je früher sie erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln.

### Ein aktives Leben trotz Diagnose

Bei Peter Heiz begannen die gesundheitlichen Beschwerden vor rund 15 Jahren schleichend. Kleine Anstrengungen führten zunehmend zu Atemnot. Vor zweieinhalb Jahren erhielt er schliesslich nach einem Lungentest in der Pneumologie des Spitals Stans die Diagnose COPD. «Grundsätzlich kann ich alles machen – aber – viel langsamer», erklärt er. Seine Leistungsfähigkeit habe abgenommen, bereits geringe körperliche Anstrengungen führten zur Atemnot.

Trotzdem ist Peter Heiz aktiv: Seine Freizeit verbringt er mit Laufen, Velofahren, Motorradfahren, Lesen, Rätsel lösen und Haushaltsarbeiten in seiner Eigentumswohnung.

Die Familie weiss um die Situation: «Meine Söhne mit Familie bzw. Partnerin kennen meine gesundheitliche Situation und die damit verbundenen Einschränkungen. Sie lassen mich machen, sind aber bereit, mich falls notwendig zu unterstützen.»

### Mehr Sicherheit durch Coaching

Auf das Coaching-Angebot «Besser leben mit COPD» der Lungenliga Zentralschweiz wurde Peter Heiz durch die Website aufmerksam. «Ich dachte, das Angebot könnte mir helfen – im Umgang mit meiner Unsicherheit, meinen teilweise auftretenden Zukunftsängsten, aber auch, um zu erfahren, wie andere mit COPD umgehen und was ich selbst tun kann oder muss.»

Im Coaching wurden alle wichtigen Themen angesprochen, die zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und einem lebenswerten Leben mit COPD beitragen. «Vor allem habe ich gelernt zu akzeptieren, dass ich ein COPD-Patient bin und dass COPD kein Grund zum Aufgeben ist. Meine Zukunftsängste sind weg und ich fühle mich sehr sicher, obwohl ich alleine in meinem Haushalt lebe.»

Auf die Frage, ob er das Coaching anderen Betroffenen empfehlen könne, antwortet Peter Heiz klar mit Ja: «Man lernt die Organisation Lungenliga Zentralschweiz kennen und erfährt, welche Programme und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Die fachlichen Informationen sind kompetent und hilfreich. Der Austausch mit anderen COPD-Betroffenen ist sehr wertvoll. Die eigene Selbstsicherheit steigt – und dadurch sinken auch die Zukunftsängste.»

Die [Lungenliga Zentralschweiz](#) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheit und Stressbewältigung. Sie berät und betreut Menschen mit Atemwegsbeschwerden und Lungenkrankheiten. Als innovative Gesundheitsorganisation setzt sie sich aktiv für die Gesundheitsförderung, gesunde Lungen und die Prävention ein. Die Lungenliga Zentralschweiz engagiert sich für mehr Lebensqualität und Früherkennung bei Gesunden und Kranken.

Für COPD-Betroffene ist die Alltagsbewältigung schwierig. Atemnot, Husten und Auswurf sind ständige Begleiter. Mit dem Selbstmanagement-Coaching «[Besser leben mit COPD](#)» lernen sie, mit der Krankheit besser umzugehen. Das entlastet sie selbst, ihre Angehörigen, Ärzt:innen und das medizinische Fachpersonal.

Das nächste [Coaching](#) findet im September in Sarnen statt. Anmeldeschluss ist der 15. August 2025.

Ausserdem findet am 16. September im Kantonsspital Obwalden ein [Infoanlass](#) zum Umgang mit COPD statt.

### **Kontakt für Medien:**

Michelle Gerig, Kommunikationsverantwortliche Lungenliga Zentralschweiz  
[michelle.gerig@lungenliga-zentralschweiz.ch](mailto:michelle.gerig@lungenliga-zentralschweiz.ch)  
041 429 31 10

### **Bild:**

Peter Heiz lebt seit mehreren Jahren mit der Diagnose COPD – das Coaching der Lungenliga Zentralschweiz hat ihm neuen Halt und Sicherheit im Alltag gegeben.

© Lungenliga Zentralschweiz