



**LUNGE ZÜRICH**

Hilft. Informiert. Wirkt.



Alltagstipps bei  
Lungenerkrankungen

# Mehr Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensqualität!

Atemnot begleitet Menschen mit einer Lungenerkrankung im täglichen Leben. Das heisst aber nicht, dass die Lebensqualität abnehmen muss. Für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensstil sind Bewegung und Sport unabdingbar. Menschen mit einer schweren Erkrankung sollten sich aber nicht überanstrengen, weshalb tägliche Aktivitäten auch im Sitzen verrichtet werden können. Wichtig ist, eine Balance zu finden und sich stets zu motivieren, ein möglichst aktives Leben zu führen. Physio- und Lungenrehabilitations-therapeutin Kaba Dalla Lana hat in zehn simplen Tipps und Tricks erfasst, wie Sie Ihre Selbstmotivation im Alltag steigern können. Diese finden Sie unter: [www.lunge-zuerich.ch/selbstmotivation](http://www.lunge-zuerich.ch/selbstmotivation).

In dieser Broschüre finden Sie Empfehlungen, die Ihnen helfen können, weiterhin am täglichen Leben teilzuhaben, sich in Ihrem sozialen Umfeld zu bewegen und so Ihr Wohlbefinden bestmöglich zu erhalten.

## **Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!**

Auf dem Merkblatt «Fitnessübungen leicht gemacht» finden Sie Sportübungen für Anfänger und Fortgeschrittene, die Sie bequem zu Hause durchführen können: [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter). LUNGE ZÜRICH bietet zudem diverse Kurse für mehr Bewegung, Spass und Geselligkeit an: [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse).

## Energiesparen im Alltag

- Planen Sie anstrengende Tätigkeiten zu Tageszeiten, an denen Sie sich energiereicher fühlen.
- Platzieren Sie oft gebrauchte Gegenstände griffbereit.
- Lassen Sie sich bei der Körperpflege Zeit.
- Stützen Sie beim Zähneputzen, Rasieren oder Schminken die Ellbogen auf.
- Setzen Sie sich beim Duschen auf einen Stuhl oder auf ein Duschbrett (im Fachhandel erhältlich).
- Setzen Sie sich für alltägliche Verrichtungen wie Zähneputzen, Rasieren oder Schminken hin.
- Entwickeln Sie eigene Strategien, um im Alltag weniger ausser Atem zu kommen.

## Energiesparende Körperhaltung

- Bleiben Sie in Bewegung: Wenn Sie für längere Zeit in derselben Position bleiben, wird der Blutfluss reduziert und der Druck auf die Gelenke erhöht.
- Es gibt keine «richtige» Haltung für einen ganzen Tag. Der menschliche Körper braucht Veränderung und Mobilität.
- Achten Sie auf verspannte Muskeln und entspannen Sie diese bewusst (z.B. Schulter- und Nackenmuskulatur).
- Lassen Sie sich nicht hetzen, weder von sich selbst noch von anderen.

## Energiesparendes Stehen

- Pflegen Sie eine breite, stabile Basis im Stehen, auch beim Heben von Lasten. Stellen Sie dazu Ihre Füße hüftbreit auseinander.
- Wenn Sie für längere Zeit stehen müssen, setzen Sie zwischendurch einen Fuss auf einer Erhöhung ab, oder lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand an, um ihn zu entspannen.

## Planung von Aktivitäten

- Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, die Sie gerne unternehmen würden und überlegen Sie sich, was Sie dazu benötigen, z.B. Transportmittel oder eine Begleitperson.
- Planen Sie Aktivitäten im Voraus und rechnen Sie ausreichend Zeit ein.
- Planen Sie abwechselnd Zeitabschnitte für Entspannung und Anstrengung ein.
- Seien Sie bei der Planung realistisch. Berücksichtigen Sie Ihren eigenen Rhythmus und behalten Sie diesen bei.
- Lassen Sie sich nicht hetzen, weder von sich selbst noch von anderen.

## Kochen: so geht es leichter

- Benutzen Sie scharfe Messer zum Schneiden, das erleichtert die Arbeit.
- Verwenden Sie einfache Rezepte, die Ihnen schmecken und schnell zubereitet sind.
- Verwenden Sie Tiefkühlgemüse, um sich die Arbeit des Gemüseputzens zu sparen. Auch Tiefkühlgemüse enthält wichtige Vitamine und Nährstoffe.
- Falls Ihnen die Zubereitung der Mahlzeit zu anstrengend ist, machen Sie nach der Zubereitung eine Pause und wärmen Sie die Mahlzeit anschliessend auf. So haben Sie wieder genügend Kraft zum Essen.
- Vermeiden Sie übermässigen Rauch, z.B. beim Frittieren oder Anbraten.
- Lassen Sie sich Ihre Mahlzeiten von der Spitex, von einem Mahlzeitendienst oder von einem Restaurant liefern. Alternativ können Sie Fertiggerichte kaufen und diese mit frischem Salat anreichern.
- Lassen Sie sich zwischendurch in einem Restaurant mit Ihrem Lieblingsessen verwöhnen.

# Essen und Atemnot

- Wenden Sie bei Bedarf Ihre Bronchodilatoren 30 Minuten vor dem Essen an, damit Ihnen das Atmen leichter fällt.
- Konzentrieren Sie sich auf den Essvorgang. Essen Sie langsam und atmen Sie bewusst.
- Machen Sie zwischendurch Pausen und atmen Sie tief durch.
- Trinken Sie erst nach dem Essen.
- Essen Sie kleine Portionen, dafür fünf bis sechs Mahlzeiten am Tag. So können Sie die Atem- und Kauarbeit verteilen und Blähungen und Atemnot vermeiden.
- Schneiden Sie Ihr Essen mit einem scharfen Messer in kleine Stücke. Auf diese Weise benötigen Sie weniger Kauarbeit.
- Essen Sie Speisen, die weniger Kauarbeit benötigen, z.B. gekochtes Gemüse statt Rohkost.
- Verwenden Sie überwiegend zartes Fleisch, um die Kauarbeit und den Schneideaufwand zu verringern.
- Setzen Sie das Besteck nach jedem Bissen ab. Dies hilft Ihnen, sich während des Essens zu entspannen.

## **Kochen mit LUNGE ZÜRICH**

Bestellen Sie das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH». Es enthält gesunde Ernährungsvorschläge und wurde von einer Ernährungsberaterin, Lungenfachärzten und Fachpersonen von LUNGE ZÜRICH speziell für lungenkranke Personen konzipiert. [www.lunge-zuerich.ch/shop](http://www.lunge-zuerich.ch/shop)

## Tragen von schweren Gegenständen

- Atmen Sie mit der Lippenbremse aus, während Sie sich zum Gegenstand vorbeugen. Atmen Sie nun in dieser Position ein, wenn möglich durch die Nase.
- Atmen Sie mit der Lippenbremse aus und heben Sie dabei den Gegenstand hoch.
- Ruhen Sie sich einen kurzen Moment aus.
- Atmen Sie mit der Lippenbremse aus, während Sie den Gegenstand tragen.
- Wiederholen Sie den Ablauf, bis Sie am Ziel angelangt sind.
- Bei grossen Einkäufen: Verteilen Sie den Einkauf auf zwei gleich schwere Taschen. Oder benützen Sie einen Rucksack oder Trolley. Alternativ können Sie von einem Lieferservice Gebrauch machen, z.B. LeShop oder coop@home.

## Partnerschaft und Familie

- Eine Lungenkrankheit betrifft nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Liebsten. Es ist möglich, dass die Rollenverteilung überdacht werden muss, etwa beim Verrichten von schweren körperlichen Arbeiten im Haus oder beim Vorbereiten der Mahlzeiten.
- Bedenken Sie: Auch Ihre Angehörigen müssen lernen, sich mit der Situation neu zu arrangieren. Sprechen Sie miteinander über die Veränderungen und Ihre Gefühle, statt zu schweigen.
- Versuchen Sie, sowohl eine übertriebene Abhängigkeit als auch eine Aufopferung zu vermeiden.
- Schaffen Sie Freiräume: Lassen Sie Ihren Angehörigen die Freiheit, Tätigkeiten, die Sie aufgrund Ihrer Erkrankung nicht mehr ausüben können, auch allein zu pflegen.
- Entlasten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin/Ihre Familie, indem Sie öfters auch Freunde und Bekannte um Hilfe bitten.
- Versuchen Sie, so viel Normalität wie möglich im Alltag einzubringen. Pflegen Sie ganz bewusst gemeinsame Aktivitäten und Interessen, denn aus einer lebendigen Beziehung heraus fällt es leichter, mit der Erkrankung zurechtzukommen.

# Sexualität

- Damit Sie weiterhin ein aktives Sexualleben geniessen können, braucht es möglicherweise Anpassungen. Vor allem was die körperliche Anstrengung oder gewisse Positionen betrifft. Gut ist, was angenehm ist und wenn der Brustkorb frei bleibt.
- Ein offener Umgang mit der Krankheit kann Paare zusammenschweissen. Deshalb ist es enorm wichtig, darüber zu sprechen, was man mag oder was nicht mehr geht.
- Manchmal sind es gar nicht die körperlichen Beschwerden, die zu Einschränkungen führen, sondern der Scham oder die Angst, unattraktiv zu sein. Sprechen Sie über Ihre Bedenken. Sie werden sehen, dass Sie bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auf Verständnis stossen werden.
- Vergessen Sie nicht, dass eine intime, liebevolle Beziehung mehr ist als blosser körperliche Aktivität.
- Getrennte Schlafzimmer, wenn sich der Partner im Schlaf gestört fühlt, bedeuten nicht das Aus der Beziehung.
- Zärtlichkeiten auszutauschen braucht nicht viel Luft.
- Der günstigste Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr ist, wenn die Medikamente ihre höchste Wirksamkeit entfalten sowie nach dem Inhalieren.
- Atemtechniken wie die Lippenbremse und allgemeines Konditionstraining helfen.

## Lippenbremse

Bei Anstrengung können Sie die Lippenbremse anwenden: Dazu spitzen Sie die Lippen, wie beim Pfeifen. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen soll etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Weitere Atemtechniken finden Sie auf unserem Merkblatt «Atemübungen» unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter).

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich  
T 0800 07 08 09 F 044 268 20 20, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch), Spendenkonto: 80-1535-7

