

DAS MAGAZIN VON LUNGE ZÜRICH

zürch'air

Frühling 2024 · Gesang

Die Kraft des Atmens für weniger Stress und besseren Schlaf ⁶ /

Singen tut Körper und Seele gut ⁸ /

Third-Hand Smoke: Hartnäckige Tabak-Rückstände ¹⁴ /

Meine zweite Atmung ¹⁷



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Liebe Leserinnen und Leser

«Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äussere Welt», sprach schon der Geigenvirtuose Yehudi Menuhin. In der aktuellen zürch'air-Ausgabe erfahren Sie, was beim Singen im Körper alles abgeht. Denn Singen - vor allem im Chor - führt nicht nur zu schönen Tönen, sondern hat auch zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist.

Heikki Yrttiaho aus unserem Patientenporträt machte seine Liebe zur Musik zum Beruf. So erzählt er uns von seiner Erfahrung als Opernsänger und wie ihm die CPAP-Therapie Energie für neue Projekte geschenkt hat. Der Kraft der Atmung kann mit dem neuen Wearable Oxa noch präziser nachgegangen werden. Der Sensor zeichnet die Atmung exakt auf und kann damit unter anderem den Stresszustand anzeigen. Mit geeigneten Atemübungen lernt man, sich zu entspannen.

Einiges an «Schnuuf» benötigt unser Gesundheitswesen, wenn es ums Thema Digitalisierung geht. Mit der Einführung des Telemonitorings für unsere CPAP-Patientinnen und -Patienten sowie des neuen Kundenportals für Online-Terminbuchungen macht LUNGE ZÜRICH einen grossen Schritt in diese Richtung. Damit verbessern wir die Patientenbetreuung und können so noch gezielter auf unsere Patientinnen und Patienten eingehen.

Zu guter Letzt erfahren Sie, was es mit dem neuen Angebot «fürenand» auf sich hat und warum Gesundheits- und Non-Profit-Organisationen für ihre Arbeit zwingend auf Fundraising angewiesen sind. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und beste Gesundheit!

Herzlichst,

Ihr Dr. med. Alexander Turk
Präsident LUNGE ZÜRICH

Inhalt

| | |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 4 | LUNGE ZÜRICH rüstet sich für die Zukunft |
| 6 | Die Kraft des Atmens für weniger Stress und besseren Schlaf |
| 8 | Singen tut Körper und Seele gut |
| 14 | Third-Hand Smoke: Hartnäckige Tabak-Rückstände |
| 17 | Meine zweite Atmung |
| 22 | Fundraising - unverzichtbar, aber auch zielführend! |
| 24 | LUNGE ZÜRICH - fürenand |
| 26 | Rätsel |

LUNGE ZÜRICH rüstet sich für die Zukunft

Digitalisierung ist das Stichwort der Zukunft - und da setzt auch LUNGE ZÜRICH an. Telemonitoring und das neue Kundenportal sind die ersten Schritte. Weitere folgen in absehbarer Zeit.

Text: Nathalie Meister

«Um für die Zukunft gerüstet zu sein, sind Flexibilität und Unternehmergeist auch bei LUNGE ZÜRICH gefordert», sagte Geschäftsführer Dr. Michael Schlunegger im Interview in der letzten Ausgabe des Magazins zürch'air. Der Kostendruck im Gesundheitswesen und der Fachkräftemangel stellen alle Dienstleister und auch LUNGE ZÜRICH vor grosse Herausforderungen. Es stellt sich insbesondere die Frage, wie bestehende Dienstleistungen effizienter und damit kostengünstiger, aber trotzdem qualitativ hochstehend angeboten werden können. Die Digitalisierung – das Schweizer Gesundheitswesen hat in diesem Bereich generell einen grossen Nachholbedarf – und damit die Einführung des sogenannten Telemonitorings haben deshalb bei LUNGE ZÜRICH höchste Priorität.

Telemonitoring kurz erklärt

Doch inwiefern trägt das Telemonitoring zur Effizienz- und Qualitätssteigerung sowie zur Kostensenkung bei der CPAP-Therapie von Schlafapnoe-Betroffenen oder der Heimventilation bei?

Telemonitoring ermöglicht, aus der Ferne punktuell auf die Geräte- und Behandlungsdaten zuzugreifen. Denn die Geräte speichern diese Daten und senden sie an einen zentralen Datenspeicher (eine sogenannte Daten-Cloud). Dort werden die Daten automatisch analysiert. Erkennen die Cloud-Programme dabei Abweichungen von vordefinierten Behandlungs- und Zielwerten, wird ein Alarm ausgelöst. Die Fachpersonen von LUNGE ZÜRICH prüfen diese Meldungen und untersuchen das Problem. Bei Bedarf kann der betroffene Patient oder die betroffene Patientin dann zeitnah kontaktiert werden und, falls nötig, werden entsprechende Massnahmen getroffen. Dies ist ein immenser Vorteil im Vergleich zur klassischen Jahreskontrolle – denn Hand aufs Herz: Wer erinnert sich im Nachgang noch an das, was beispielsweise vor elf Monaten war?

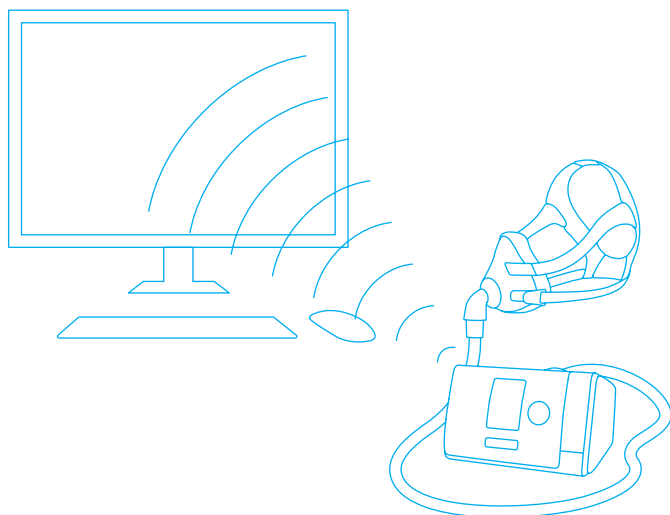
Das Telemonitoring erlaubt also eine zeitnahe Analyse des Behandlungsfortschritts und dies wiederum ermöglicht die Unterstützung der Betroffenen dann, wenn es nötig ist.

Beim Telemonitoring (CPAP und Heimventilation) lassen sich grob folgende Auffälligkeiten feststellen:

- Nutzungsprobleme: Das Gerät wird zu wenig lang oder gar nicht genutzt. Dann gilt es, den Grund der Nicht-Benutzung herauszufinden und den Patienten oder die Patientin motivierend zu unterstützen.
- Leckagenprobleme: Die Maske sitzt nicht richtig und ist deshalb undicht. Eventuell braucht es also eine Maskenberatung, um eine besser sitzende Maske zu finden.
- AHI-Probleme: Die Anzahl Atemaussetzer (AHI) pro Stunde ist trotz der Behandlung zu hoch. Durch ein gezieltes Gespräch mit dem Patienten oder der Patientin können Ursachen geklärt werden, die dem Arzt oder der Ärztin wichtige Hinweise geben, ob und wie die Behandlung angepasst werden muss.

Mehr Qualität und Effizienz

Telemonitoring bedeutet nicht nur eine Effizienzsteigerung der Beratungen, sondern auch eine Qualitätsverbesserung der Versorgung. Es erlaubt den Fachpersonen, sich im Falle von Therapieauffälligkeiten zeitnah auf den einzelnen Patienten oder die Patientin zu fokussieren und Problemen proaktiv und frühzeitig entgegenzuwirken. Die Begleitung der Behandlung wird so individueller und qualitativ besser. Patientinnen und Patienten, deren Therapie problemlos verläuft, müssen nicht mehr fix einmal jährlich Zeit für die Jahreskontrolle aufwenden und haben doch aufgrund der Datenlage die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Gleichzeitig werden bei LUNGE ZÜRICH da-



durch personelle und zeitliche Ressourcen frei, die zielgerichtet für Betroffene eingesetzt werden können, bei deren Therapie noch nicht alles rund läuft. Die Patientenbetreuung wird also regelrecht transformiert – von einer jährlichen, standardisierten Betreuung hin zu einer zeitnahen und individuell auf die einzelnen Bedürfnisse abgestimmten Betreuung, die erst noch ressourcenschonend ist. Es ist also eine «Win-Win-Situation» sowohl für unsere Patienten und Patientinnen als auch für LUNGE ZÜRICH.

Bereits heute informieren wir den behandelnden Arzt oder die Ärztin regelmässig über den Therapieverlauf. Mit Telemonitoring wird auch dieser Austausch verbessert und zeitnaher stattfinden. Zudem besteht die Möglichkeit, dass der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin direkten Zugriff auf die Cloud-Daten erhalten kann. Erfahrungen zeigen, dass eine koordinierte gemeinsame Betreuung in der Regel die besten Therapieresultate ermöglicht.

Pilotprojekt Telemonitoring bei LUNGE ZÜRICH

LUNGE ZÜRICH startete das Pilotprojekt Telemonitoring nach mehrmonatigen Vorbereitungsarbeiten Ende des letzten Jahres. Deutlich über vier von fünf angeschriebenen Patientinnen und Patienten entscheiden sich für die neue Betreuungsform, da sie die vielen Vorteile sehen. Alle Erfahrungen aus diesem Prozess werden gesammelt und laufend evaluiert, um den Telemonitoring-Prozess weiterzuentwickeln. Wir sind hier also dankbar für die Rückmeldungen unserer Patienten und Patientinnen.

Das Telemonitoring ist, wie erwähnt, eine neue, zusätzliche Dienstleistung von LUNGE ZÜRICH. Für diejenigen, die dieses Angebot nicht nutzen möchten, bleibt die Betreuung wie gewohnt bestehen.

LUNGE ZÜRICH Kundenportal

Doch nicht nur im Bereich des Telemonitorings geht LUNGE ZÜRICH digital voran. Das neue LUNGE ZÜRICH Kundenportal ermöglicht demnächst, Termine online zu buchen. Das heisst, sowohl Patienten als auch die Ärzteschaft können Termine bald einfach und flexibel über das Kundenportal vereinbaren, verschieben oder absagen. Die Terminsuche am Telefon und die möglicherweise damit verbundenen Wartezeiten gehören dann der Vergangenheit an. Selbstverständlich wird man auch eine entsprechende Terminbestätigung per E-Mail oder SMS und als zusätzliche Dienstleistung sogar eine Erinnerung kurz vor dem Termin erhalten – eine willkommene Unterstützung für alle, bei denen aufgrund des Alltagstrubels schon einmal etwas vergessen gehen kann. Natürlich besteht auch weiterhin die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren.

Das LUNGE ZÜRICH Kundenportal soll aber nicht nur eine Terminbuchungsplattform bleiben, sondern in den nächsten Monaten und Jahren mit weiteren Funktionen ergänzt werden. Im nächsten Schritt ist vorgesehen, einen Webshop für Verbrauchsmaterialien zu integrieren. Damit besteht dann die Möglichkeit, dass Patienten und Patientinnen solche Materialien bequem und jederzeit von zu Hause aus bestellen können.

LUNGE ZÜRICH entwickelt sich mit dem Telemonitoring und dem Kundenportal schnell und zielbringend weiter – und dies unter Einbezug von neuen, digitalen Tools und Prozessen, die für alle Beteiligten Vorteile bringen. Die digitale Transformation ist also in vollem Gange und Sie dürfen gespannt sein, von welchen weiteren Dienstleistungen Sie in Zukunft profitieren können.

Die digitale Transformation bei LUNGE ZÜRICH bietet einige Vorteile für die Patientinnen und Patienten. Wir haben für Sie die wichtigsten zusammengefasst:

Telemonitoring:

- keine regelmässigen Termine in der Beratungsstelle notwendig, nur bei Bedarf oder auf Wunsch
- ermöglicht frühzeitigere Problemerkennung
- individuellere Beratung und stärkerer Fokus auf die Bedürfnisse der Patienten und Patientinnen

Terminbuchungen im LUNGE ZÜRICH Kundenportal:

- zeitunabhängige Terminvereinbarung
- Flexibilität bei Terminverschiebungen und -absagen
- automatische Terminbestätigung und -erinnerung

Die Kraft des Atmens für weniger Stress und besseren Schlaf

Bewusstes Atmen kann einen positiven Effekt auf unser geistiges, emotionales und körperliches Wohlbefinden haben. Chronische Krankheiten führen oft zu erhöhtem Stress und Problemen, sich im Schlaf zu erholen. Gerade hier kann bewusstes Atmen Unterstützung bieten. Oxa, ein neues Wearable, bringt allen Interessierten ihren Atem auf präzise und doch spielerische Art näher.

Text: Claudia Wyrsh-Binder

lischnuufe, usschnuufe... Normalerweise atmen wir, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken. Grundsätzlich ist das auch gut so. Gleichzeitig kann es aber auch dazu führen, dass wir, wenn wir gestresst sind, unbewusst beginnen, schneller und flacher zu atmen. Diese Kurzatmigkeit bedeutet für den Körper wiederum weiteren Stress und erschwert unter anderem oft das Einschlafen. Es lohnt sich daher, sich immer wieder bewusst Zeit zu nehmen und auf seinen Atem zu konzentrieren. So kann das vegetative Nervensystem dank eines ruhigen, tiefen Atemrhythmus wieder eine Balance zwischen Spannung und Entspannung herstellen und damit den Stress senken. Bewusstes Atmen kann zahlreiche positive Effekte haben, so beispielsweise auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Schlafqualität oder das allgemeine geistige, emotionale und körperliche Wohlbefinden.

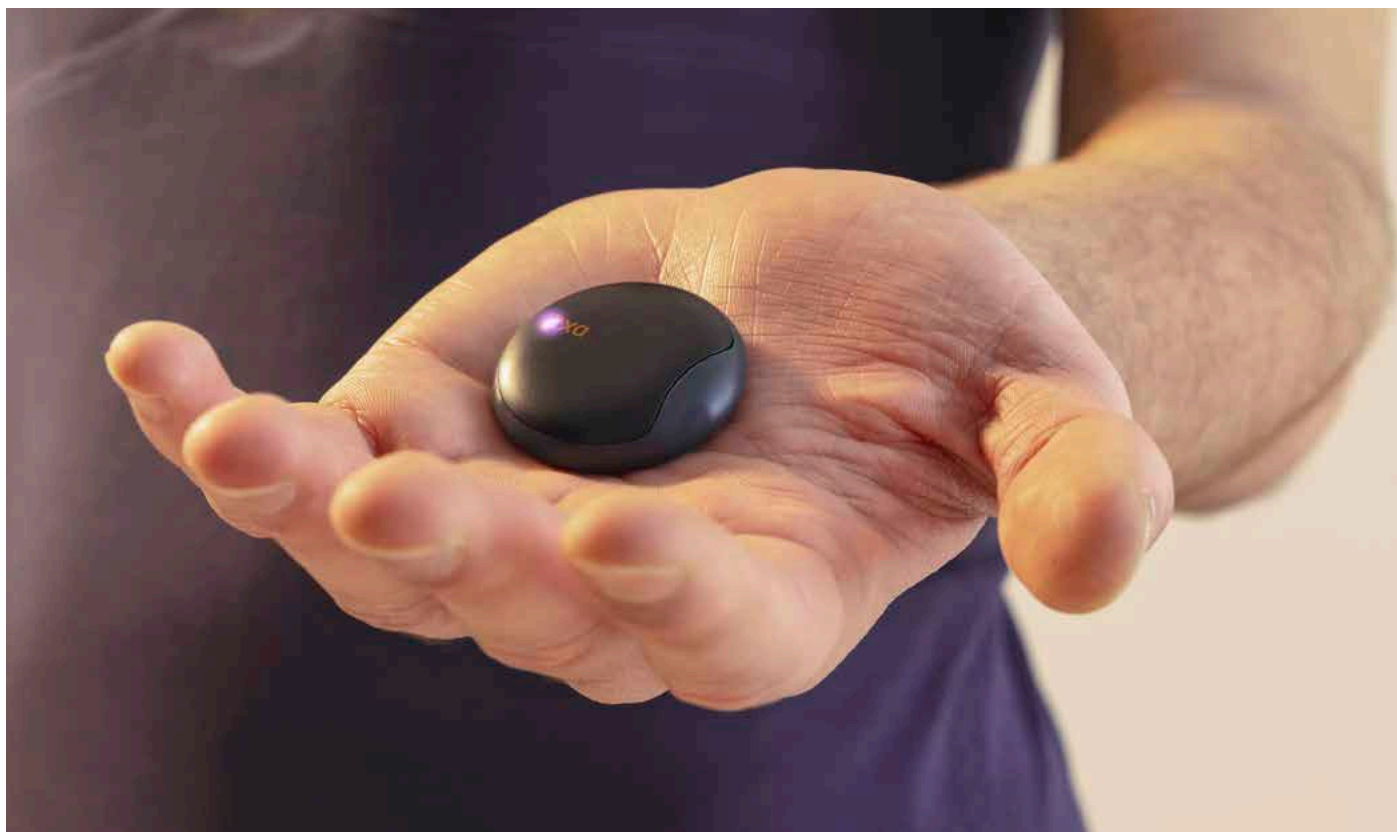
Nur ein weiteres Wearable? Mitnichten!

Im Gesundheitswesen ist die Wearable-Technologie längst angekommen. So tragen beispielsweise in den USA bereits rund ein Viertel der Bevölkerung ein Smart Wearable. Die tragbaren Geräte können je nach Modell die Herzfrequenz, körperliche Aktivität, Blutdruck oder noch weitere Parameter erfassen. Jedoch war bis jetzt keines der Geräte so konzipiert, dass es die

Atmung zeitgenau verfolgt und dies zum Coaching für Stress und Schlaf nutzt. Die bekannten Wearables geben jeweils einfach gemessene Durchschnittswerte und/oder Schätzungen wieder. Oxa ist bis dato das einzige Wearable auf dem Markt, das Biofeedback-Daten zu Atemfrequenz und -tiefe, Herzfrequenzvariabilität (HRV) und Körpertemperatur in Echtzeit nutzt. Der Sensor wird mit einem Hemd, BH oder Brustband geliefert, mit dem er verbunden wird und sitzt beim Tragen etwa auf Höhe des Solarplexus. Wählt man in der Oxa Life App eines der Programme aus, werden die Atemfrequenz, das Atemvolumen, die Herzfrequenz und die Herzfrequenzvariabilität erfasst. Die Atemfrequenz und das Atemvolumen werden durch ein Verfahren, das als respiratorische induktive Plethysmographie bezeichnet wird, gemessen, während Elektrokardiographie die Herzfrequenz und die HRV misst.

Oxa – ein Wearable, das den Atem spielerisch, aber präzise näherbringt

«Oxa ist das erste Wearable seiner Art, das präzise Daten über die Tiefe und Geschwindigkeit der Atmung in Laborqualität erfasst», sagt Vincent Martinez, CEO von Oxa. Diese Daten sind für die Nutzerinnen und Nutzer natürlich interessant, jedoch



würden vielen die Daten allein nicht gross weiterhelfen. Oxa bietet neben der Datenerfassung und -wiedergabe den grossen Nutzen, dass es durch die Verknüpfung mit der Oxa Life App und den darin angebotenen Atemübungen ein spielerisches und lehrreiches Erlebnis ermöglicht. Das kann gerade bei chronischen Beschwerden eine Unterstützung sein. Die englischsprachige App führt den Benutzer mit Hilfe von akustischen und visuellen Hinweisen durch verschiedene Übungen und zeigt so auf, wie man seinen Atem bewusst einsetzen kann. Die Übungen nutzen die erfassten Daten in Echtzeit als Feedback, um nachhaltig das parasympathische Nervensystem zu aktivieren – das beruhigt und kann den Blutdruck senken. Die unterschiedlichen Atemübungen können zu verschiedenen Zwecken eingesetzt werden. Beispielsweise, um Stress abzubauen und gleichzeitig seine Konzentration zu steigern. Andere Übungen wiederum ermöglichen es, sich schneller von körperlichen Herausforderungen zu erholen und Energie zu tanken. Weitere Atemtechniken bringen den Nutzerinnen und Nutzern bei, wie sie durch bewusstes Atmen ihren Körper und ihren Geist vor dem Schlafengehen beruhigen können. Das hilft beim Einschlafen und sorgt für eine tiefere Entspannung in der Nacht.

Über Oxa

Oxa ist eine Marke der Nanoleq AG, einem Spin-off der ETH Zürich. Das Unternehmen für tragbare Technologie hat sich zum Ziel gesetzt, jedem Menschen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um ein Leben zu führen, das auf höheres Wohlbefinden und verbesserte Gesundheit ausgerichtet ist. Mit seinen hochmodernen Technologien und umweltfreundlichen Kleidungsstücken ist das Unternehmen in der Lage, eine Komplettlösung anzubieten, die sofortiges Biofeedback liefert. Oxa wurde in Zusammenarbeit mit Ärzten, Wissenschaftlerinnen, Meditationsmeisterinnen und Biohackern entwickelt. Weitere Informationen stehen unter www.oxalife.com zur Verfügung.

Profitieren Sie vom zürch'air-Vorteilsrabatt

Mit dem Vorteilscode «LungeZuerich» erhalten Sie beim Bestellen eines Oxa-Produktes 10% Rabatt. Der Vorteilscode kann bis am 15. September 2024 direkt im Webshop von Oxa eingelöst werden. www.oxalife.com





Singen tut Körper und Seele gut

Text: Nathalie Meister

«Happy Birthday», «Oh du Fröhliche» oder «Pretty Woman»: Wir singen an Festen oder zum Lieblingssong im Radio. Singen gehört in unserer Gesellschaft zum Alltag und das hat sogar positive Auswirkungen. Erfahren Sie, warum es sich lohnt, regelmässig zu singen und sich nicht darum zu scheren, ob jeder Ton sitzt.

Ob in der Schule, im Chor, bei familiären Weihnachtsfesten oder als Solist vor einem grossen Publikum – jeder von uns hat schon einmal gesungen. Heute ist das Singen ein weitverbreitetes Hobby und Unterhaltungsprogramm, doch das war nicht immer so.

Die Geschichte des Singens

Die frühen Menschen nutzten Gesang als Kampf- und Überlebensvorteil und um Gruppenzugehörigkeit zu signalisieren. So gab es beispielsweise Gesänge für den Krieg oder Stammeslieder. Mit dem Fortschreiten der Zivilisation entwickelte sich das Singen zu einem Bestandteil von kulturellen Feiern oder der Religion. Im

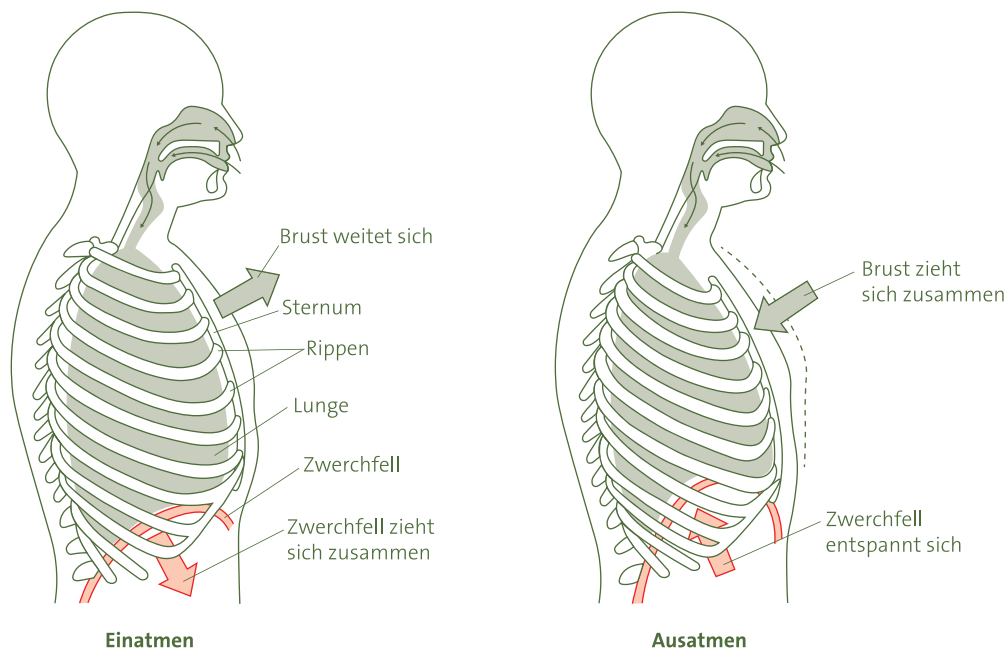
Mittelalter dominierten kirchliche Gesänge, die vor allem der Verehrung von Gott dienten. In der Renaissance rückte der Mensch in den Mittelpunkt des Singens und der Sologesang entstand. Das Zeitalter der Romantik verlieh dem Singen Emotionen und Leidenschaft und in der Moderne war es dann durch technische Erfindungen möglich, Musik und Gesang für jeden jederzeit verfügbar zu machen.

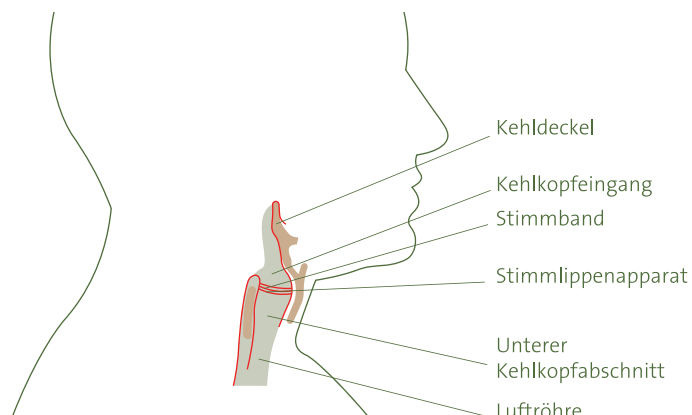
Heute ist das Singen global verbreitet und Musik fester Bestandteil der Gesellschaft. Doch gemäss der Wissenschaft ist Singen weit mehr als nur eine kulturelle Tradition.

Das passiert im Körper beim Singen

Singen ist ein natürlicher Prozess, der tief in unserer menschlichen Natur verwurzelt ist – eine Fähigkeit, die uns allen innewohnt, unabhängig davon, ob wir den Ton perfekt treffen oder nicht. Doch was passiert eigentlich im Körper, wenn wir singen?

Singen beginnt mit einem einfachen, aber lebenswichtigen Vorgang – dem Atmen. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell nach unten, um der Lunge mehr





Raum zu geben. Bei jedem Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell wieder und kehrt in seine Ursprungsposition zurück. Bei diesem Vorgang sind neben Zwerchfell und Lunge auch die Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Muskeln zwischen den Rippen aktiv.

Der durch den Atem erzeugte Luftstrom setzt dann die Stimmbänder in Bewegung. Die Stimmbänder bestehen aus winzigen Muskelfasern, die sich im Kehlkopf befinden. Sie werden von Stützmuskeln im Rachen gehalten und sind entscheidend für die Tonerzeugung.

Kehle und Mund agieren als Instrumente, um den Klang zu formen. Hier liegt der Resonanzraum der Stimme, und durch geschickte Manipulation dieses Raumes kann die Stimme variieren. Lippenformung sowie die Bewegung von Zunge und Kiefer ermöglichen zusätzliche Veränderungen im Klang. Insgesamt werden beim Singen etwa 100 Muskeln beansprucht.

Singen ist gesund

Doch nicht nur die Muskeln sind aktiv, sondern auch das Immunsystem – neue Erkenntnisse zeigen, dass regelmässiges Singen das Immunsystem stärken kann. Verschiedene Studien haben belegt, dass während des Singens der Cortisolspiegel, ein Stresshormon, sinkt, während gleichzeitig die Produktion von sekretorischem Immunglobulin A, einem essenziellen Protein des Immunsystems, ansteigt. Dieses Protein, das sich

unter anderem im Speichel befindet, fungiert als erste Verteidigung des Körpers gegen eingeatmete Viren und trägt somit massgeblich zur Gesundheit bei. Durch das Singen kann also das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützt werden und das Stresslevel sinkt.

Singen stärkt das Herz-Kreislauf-System

Beim Singen wird neben dem Immunsystem auch das Herz gestärkt, denn – man kann es kaum glauben – Singen ist für den Körper ähnlich anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport.

Dafür ist die Atmung verantwortlich, denn beim Singen erfolgt die Atmung tiefer und anders als im Alltag. Statt flacher Brustatmung atmen wir mehr in den Bauch ein. Dies führt dazu, dass sich das Zwerchfell mehr senkt und die Baueingeweide weiter nach unten gedrückt werden, wodurch die Lunge noch mehr Raum erhält. Durch diese Tiefatmung werden auch die unteren Bereiche der Lunge, die sogenannten Lungenblasen, belüftet. Das Ergebnis: Die Sauerstoffsättigung im Blut wird erhöht und der Kreislauf in Schwung gebracht.

Oper, Pop und Jazz sind nur einige Beispiele von zahlreichen Gesangsarten, von denen jede ihre eigene einzigartige Stilrichtung und Faszination besitzt. Die Vorliebe für eine bestimmte Gesangsrichtung ist Geschmackssache, jedoch teilen sie alle eine gemeinsame Basis: die Kunst des Singens. Schauen wir uns einige der Gesangsarten etwas genauer an:

- **Opern** sind wie Theaterstücke, bei denen der Text allerdings gesungen wird. Opernsängerinnen und Opernsänger werden meist durch ein Orchester begleitet.
- **Popmusik** begeistert ein breites Publikum und zeichnet sich durch einfache Texte und Melodien aus, wobei der Gesang immer am wichtigsten ist.
- Im **Jazz** spielen Improvisation, Emotionen und Spass eine zentrale Rolle.
- **Rockmusik** zeichnet sich durch mitreissende Gitarrensolos, raue Rokerstimmen und eine Fülle von Emotionen aus.
- **Metal** ist bekannt für kraftvolle E-Gitarren, Schlagzeugrhythmen, tiefe Bässe und gutturalen Gesang, was verzerrtem Gekrächze oder Geschrei ähnelt.

Beim Ausatmen bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben, erzeugt einen Sog und unterstützt so das Herz dabei, das Blut aus den unteren Körperregionen, wie zum Beispiel den Beinen, zurückzupumpen. Kurz gesagt, das Singen ist wie eine Art Herz-Kreislauf-Workout.

Singen macht glücklich

Singen hat jedoch nicht nur auf unsere physische Gesundheit einen positiven Effekt, sondern ist auch Auslöser für Glückshormone, die unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen. Wenn wir singen, setzt unser Körper unter anderem Endorphine, Serotonin und Dopamin frei, die uns ein Gefühl von Glück und Freude vermitteln. Dabei hat jedes dieser drei Hormone eine spezielle Funktion. Die Freisetzung von Endorphinen sorgt für Glücksgefühle und lindert Schmerzen, während das Serotonin Stimmung, Schlaf und Appetit reguliert. Dopamin sorgt für Motivation und verstärkt somit das positive Gefühl und die Freude am Singen.

Durch die Glückshormone, die freigesetzt werden, gilt Gesang auch als Bewältigungsstrategie beispielsweise bei Trauer, Angst oder Stress.

Singen verbindet

Neben der Freisetzung von Glückshormonen wird auch das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Beim gemeinsamen Singen entwickeln wir deshalb eine besondere Verbundenheit zu unseren Mitmusikern und erleben ein Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe. Das Singen im Chor verstärkt daher nicht nur die emotionale Wirkung, sondern fördert auch das Wohlbefinden innerhalb der Gemeinschaft.

Sie sehen: Singen bringt viele Vorteile mit sich. Sie aktivieren unzählige Muskeln, stärken Ihr Immunsystem und Ihr Herz-Kreislauf-System, Sie verspüren Freude und können – zum Beispiel in einem Chor – eine Beziehung zu Gleichgesinnten aufbauen. Aber das Wichtigste dabei: Es spielt keine Rolle, ob Sie den Ton treffen oder nicht – Hauptsache, Sie singen!



«Sing dein Ding» – der neue Kurs von LUNGE ZÜRICH

Weil das Singen einen so positiven Einfluss auf Körper und Seele hat, gibt es bei LUNGE ZÜRICH ab Sommer 2024 den neuen Kurs «Sing dein Ding». Für eine Teilnahme sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse oder Talent nötig, denn «es geht darum, die eigene Stimme zu entdecken, Spass zu haben beim Singen und die positive Energie mit in den Alltag zu nehmen», sagt Kursleiterin Be Ignacio. Es gibt kein Richtig oder Falsch, die Freude am Singen steht immer im Mittelpunkt des Kurses.

Bevor es jedoch ans Singen geht, wird zuerst die Stimme aufgewärmt. «Die Aufwärmübungen können manchmal auch etwas lustig aussehen, was schon für viele schöne Momente in meinen Kursen gesorgt hat», schmunzelt Ignacio. Anschliessend werden verschiedene Atemübungen und -techniken gezeigt. Diese dienen nicht nur dem Gesang, sondern beispielsweise auch zur Bewältigung von Lampenfieber oder Nervosität. Zum Schluss folgen dann noch rhythmische Übungen, um den ganzen Körper zu aktivieren, und dann wird gesungen.

Da immer der Spass am Singen im Vordergrund steht, ist es Be Ignacio ein Anliegen, dass sich die Teilnehmenden im Kurs einbringen können: «Liederwünsche sind immer herzlich willkommen und auch erwünscht!», betont die Kursleiterin. Ab August wird «Sing dein Ding» über einen Zeitraum von fünf Wochen einmal wöchentlich jeweils am Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr stattfinden. Der Kurs wird im Singsaal der Schule Oberhausen in Opfikon durchgeführt, bereitgestellt durch die Musikschule Region Flughafen (www.musikschule-region-flughafen.ch).

Sie möchten die Kraft des Singens in der Gruppe und die Auswirkungen auf Körper und Seele selbst erleben? Dann melden Sie sich noch heute für einen der Kurse oder den kostenlosen Schnupperkurs an!



Zur Person

«Wenn ich singe, geht es mir gut.» Be Ignacio, Kursleiterin «Sing dein Ding» ist seit 25 Jahren Sängerin und leitet mehrere Singgruppen.



«Sing dein Ding» – kostenloses Schnuppern

Wann: Dienstag, 9. Juli 2024, 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo: Singsaal der Schule Oberhausen in Opfikon, Oberhauserstrasse 81

«Sing dein Ding» – fünfteilige Kurse

Kurs 1: Di, 20. August bis 17. September 2024, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kurs 2: Di, 24. September bis 22. Oktober 2024, 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo: Singsaal der Schule Oberhausen in Opfikon, Oberhauserstrasse 81

Kosten: CHF 50 für Patientinnen, Patienten und Mitglieder, CHF 60 für übrige Teilnehmende

Weitere Informationen zu den neuen Kursen finden Sie auf der Webseite von LUNGE ZÜRICH unter www.lunge-zuerich.ch/kurse.

«Third-Hand Smoke»: Hartnäckige Tabak-Rückstände

Sie sind unsichtbar, aber nicht ohne Wirkung: Rückstände von Tabakrauch. Die Problematik des Passivrauchens oder des sogenannten «Second-Hand Smoke» ist inzwischen weit verbreitet. Pendelnde weichen den Rauchschwaden aus, Eltern halten mit der Zigarette Abstand zu ihren Kindern. Eine weitaus unbekanntere Variante des Passivrauchens ist aber der sogenannte «Third-Hand Smoke».

Text: Luana Tonoli

Mit fast zwei Millionen Rauchenden gehört der aktive Tabakkonsum im Jahr 2024 weiterhin zu den grössten Problemen der öffentlichen Gesundheit in der Schweiz. Wenn zudem Nicht-rauchende den Rauch unbeabsichtigt einatmen, wird das Problem vervielfacht. Diese Form von Passivrauchen nennt man auch «Second-Hand Smoke». Bund und Kantone haben deshalb in den vergangenen Jahren unter anderem rauchfreie Zonen eingerichtet, um gegen diese Problematik anzukämpfen. Bei einer noch eher unbekannteren Variante des Passivrauchens helfen diese Massnahmen aber nur bedingt.

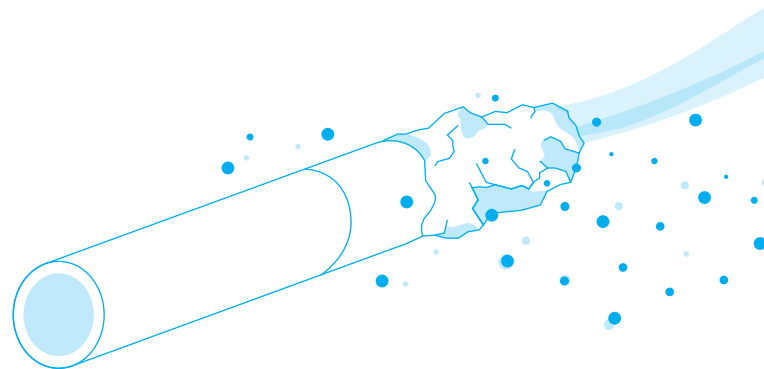
Haftender «kalter Rauch»

Rauchende Personen atmen nämlich noch bis zu zehn Minuten nach der letzten Zigarette Schadstoffe aus. Durch natürliche Luftbewegungen werden diese Stoffe in der Umgebung verteilt. Sie setzen sich als Ablagerungen auf Oberflächen wie beispielsweise Kleidung, Wänden oder auf dem Sofa ab. Über Hautkontakt, die Schleimhäute oder beim Einatmen gelangen die Partikel in unseren Körper.

Das Problem: Dieser «kalte Rauch» ist unsichtbar und besteht über Monate und Jahre auf den Oberflächen fort – selbst wenn es nicht nach Rauch riecht. So nehmen wir die Schadstoffe regelmässig passiv auf, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Passivrauchen im Kino

Wie eine Studie, die das Max-Planck-Institut für Chemie in Mainz zusammen mit der Universität Yale durchgeführt hat, zeigt, kann «Third-Hand Smoke» starken Einfluss auf die Luftqualität haben. In einem deutschen Kinosaal, in dem bereits seit zig Jahren



striktes Rauchverbot galt, wurden im Jahr 2017 Messgeräte aufgestellt. Die Auswertung zeigte: Immer in der Zeit, in der sich der Saal nach und nach füllte, stieg die Konzentration der Giftstoffe im Raum stark an. Unter diesen Giftstoffen befanden sich unter anderem Formaldehyd und krebserregendes Benzol. Diese Giftstoffe müssten demzufolge durch die Kinobesucher hineingebracht worden sein.

Erhöhte Risiken für diverse Erkrankungen

Das Forschungsgebiet rund um «Third-Hand Smoke» ist noch relativ jung. Jedoch zeigen erste Ergebnisse, dass zahlreiche gesundheitliche Risiken bestehen könnten und es sinnvoll ist, die noch offenen Fragen in Bezug auf «Third-Hand Smoke» weiter zu erforschen. Verschiedene Studien, die entweder an Mäusen oder menschlichen Probanden durchgeführt wurden, zeigten, dass sie verschiedene Giftstoffe aus dem Zigarettenrauch auch von Oberflächen wie beispielsweise Kleidung aufnahmen. Diese Stoffe haben einen Einfluss auf die Gesundheit der Personen, die ihnen ausgesetzt sind, und erhöhen ihr Risiko für Erkrankungen und gesundheitliche Probleme wie beispielsweise Asthma, Krebs und Lebererkrankungen, Herz-Kreislaufstörungen, entzündliche Lungenkrankheiten oder eine verzögerte Wundheilung.

Raucherinnen und Raucher, die keinen Rauchstopp in Erwägung ziehen, können die Risiken für ihr Umfeld und ihre Mitmenschen vermindern, indem sie sich nach Löschen der Zigarette gründlich die Hände waschen, auf eine gute Mundhygiene achten und idealerweise die Kleidung wechseln. Beim Rauchen im Freien sollte darauf geachtet werden, dass Fenster in unmittelbarer Nähe geschlossen sind.

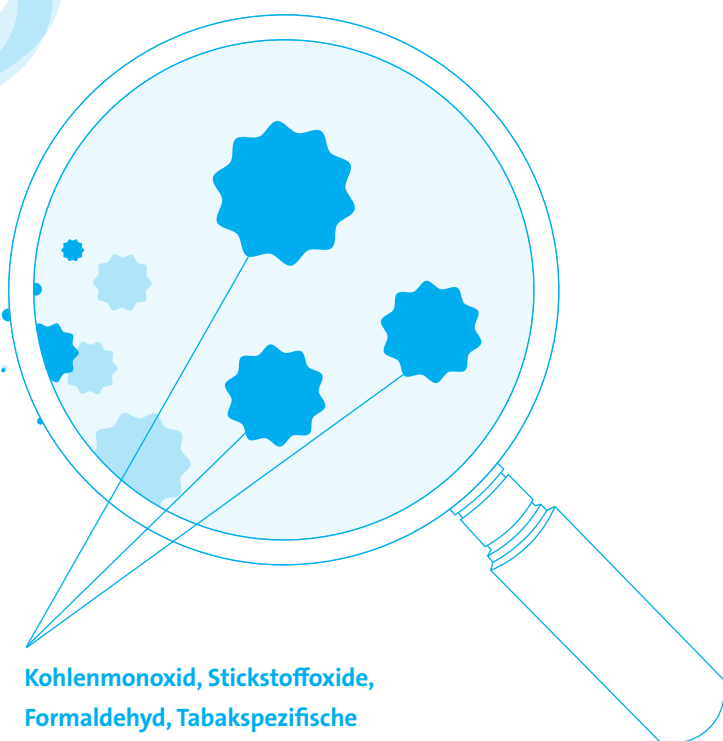
Den Nachwuchs schützen

Säuglinge und Kleinkinder sollten besonders vor «Third-Hand Smoke» geschützt werden. Sie verbringen die meiste Zeit in Innenräumen, haben viel Nähe zu ihren Bezugspersonen und sind dadurch vermehrt dem «kalten Rauch» ausgesetzt. Beim Spielen, Kuscheln, Krabbeln oder Nuckeln an Gegenständen kann «Third-Hand Smoke» besonders schnell in den Körper gelangen. Durch die höhere Atemfrequenz und das nicht ausgereifte Immunsystem ist der Nachwuchs dabei erhöhten Risiken ausgesetzt. Eltern können rauchende Bezugspersonen sensibilisieren und zu einem Rauchstopp motivieren. Für rauchende Elternteile bietet LUNGE ZÜRICH eine speziell zugeschnittene und durch den Kanton Zürich subventionierte Rauchstoppberatung an.



Online

Weitere Informationen zum Rauchstoppangebot von LUNGE ZÜRICH finden Sie unter:
www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp



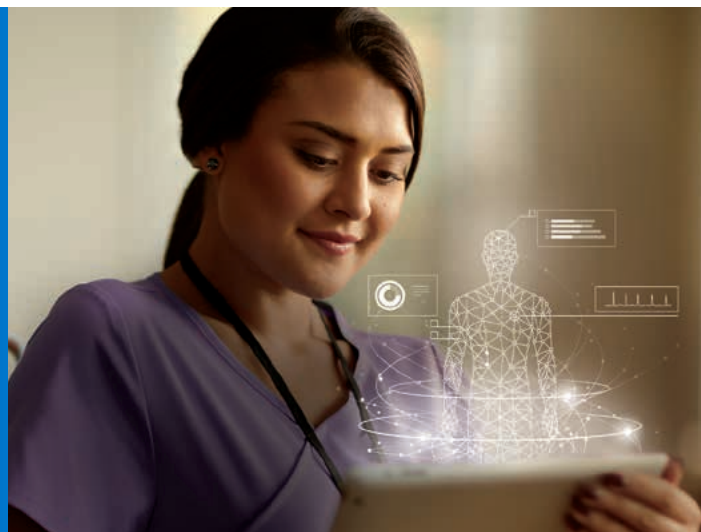
**Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide,
 Formaldehyd, Tabakspezifische
 Nitrosamine etc.**

PHILIPS

Patientenmanagement mit Telemedizin am Point of Care

Philips Care Orchestrator - für eine effiziente und gezieltere Therapie bei Patienten mit Schlafapnoe und Atemwegserkrankungen

innovation + you





ResMed

Die passende Unterstützung für Ihren CPAP-Erfolg



Der Austausch Ihrer persönlichen Erfahrungen mit Ihrem Behandlungsteam kann die Gewöhnung an die Therapie erleichtern. Deshalb verfügen Ihr AirSense™11 und die myAir™-App über eine Care Check-In-Funktion. Diese fragt Sie, wie es Ihnen geht und hilft Ihnen, die Unterstützung einzuholen, die Sie gerade benötigen.

Laden Sie die myAir-App durch Scannen des QR-Codes herunter und starten Sie Ihre Reise zu einer erfolgreichen CPAP-Therapie.



Weitere wichtige Warnhinweise und Vorsichtsmassnahmen, die vor und während der Verwendung der Produkte zu beachten sind, entnehmen Sie bitte den Gebrauchsanweisungen.

AirSense und myAir sind Marken und/oder eingetragene Marken der ResMed Unternehmensgruppe. Für Informationen über Patente und geistiges Eigentum, siehe, ResMed.com/ip.
© 2023 ResMed. 10113721/1 CH-DE 2024-02

ResMed.com/CareCheck-In

Meine zweite Atmung

«Für mich war es ganz normal, dass ich nachts schnarche und tagsüber so müde bin, dass ich am Nachmittag ein Nickerchen machen muss», erklärt Heikki Yrttiaho, Opernsänger und Schlafapnoe-Patient bei LUNGE ZÜRICH. Doch die CPAP-Therapie schenkte ihm - so wie er sagt - eine zweite Atmung. Diese Atmung und die daraus gewonnene neue Energie steckt er nun in sein neues Projekt.

Text: Jessica Oberholzer

Insgesamt 57 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen in der Schweiz schnarchen. Dazu zählt auch Heikki Yrttiaho. Seine Frau wies ihn auf das enorm laute Schnarchen und auch die langen Atemaussetzer hin. Durch diesen Hinweis und den Rat eines Freundes von der Oper, der auch gleichzeitig sein Hausarzt ist, klärte der gebürtige Finne dieses Schnarchen ab. Nach der Überweisung ins Schlaflabor zeigte die dortige Untersuchung, dass er mehr als 30 Atemaussetzer pro Stunde hatte.

«Die CPAP-Therapie kann ich nur empfehlen!»

Aufgrund der zahlreichen Atemaussetzer verordnete das Universitätsspital Zürich eine CPAP-Therapie und verwies Heikki Yrttiaho an LUNGE ZÜRICH. Bei LUNGE ZÜRICH erhielt er das CPAP-Gerät sowie die notwendige Beratung. Seither nutzt er das Gerät mehrere Stunden pro Nacht. Wenn er gut schläft, trägt er die Maske bis zu neun Stunden. An die Maske hat sich Heikki innerhalb eines Monats gewöhnt. Trotzdem war es notwendig, verschiedene Masken auszuprobieren und ein paar Anpassungen vorzunehmen, bis schlussendlich alles gepasst hat. Aber wie Heikki Yrttiaho betont, lohne es sich, dranzubleiben und die Therapie durchzuziehen: «Ich bin sehr dankbar für die Therapie. Denn ich bin nicht nur fitter im Alltag, ich konnte auch die vielen Bluthochdruckmedikamente reduzieren. Daher kann ich die CPAP-Therapie jeder betroffenen Person nur empfehlen.»

Auswirkungen der Schlafapnoe

«Jeden Tag war ich so müde, dass ich mich spätestens nach dem Mittagessen hinlegen und schlafen musste. Das hat sich natürlich auch auf meinen Beruf ausgewirkt», erklärt der mittlerweile

wieder sehr aktive Opernsänger. Denn damit er am Abend fit für die Bühne war, musste er immer zwischen der Morgenprobe und der Abendvorstellung mindestens eine Stunde schlafen – und das ging über mehrere Jahre so! Da die Oper Gesang und Schauspiel vereint, muss ein Künstler nicht nur stimmlich, sondern auch körperlich leistungsfähig sein. Ausserdem belastet das starke Schnarchen die Stimmbänder und am Morgen war Heikki jeweils heiser. Dank der Therapie ist mittlerweile die Heiserkeit am Morgen weg und Heikki Yrttiaho hat mehr Energie auf der Bühne, was nicht nur ihm, sondern auch dem Publikum gefällt.



Zur Person

Heikki Yrttiaho ist ein in Finnland geborener Opernsänger und Komponist, der seit 1996 mit seiner Frau Nathalie in der Schweiz lebt. Eine seiner Lieblingsrollen als Opernsänger ist «Sarastro» in der Oper «Die Zauberflöte». Zudem vertrat er viele Jahre lang die Künstler im Verwaltungsrat des Zürcher Opernhauses. Derzeit setzt er ein in seiner Jugend begonnenes Projekt mit dem Namen NASCITUR um und veröffentlicht eigene Kompositionen und Texte.





Musikalisches Multitalent

Die Musik sei schon immer Teil seines Lebens gewesen, erinnert sich der Gesangsvirtuose. Seine Mutter und seine Schwester haben früher auch immer zu Hause gesungen und er selbst nahm an vielen Talentwettbewerben in der Schule teil. Vor der Matura entschied er sich dann, voll auf die Musik zu setzen, da er damals selbst komponierte und eine Popband hatte. Mit dieser Band war er vier Jahre unterwegs und konnte gut davon leben. Nebenbei begann er am Konservatorium klassische Gitarre zu studieren. Ein Kommilitone ermutigte ihn, neben der Gitarre auch Gesang zu studieren. Mit 20 Jahren nahm Yrttiaho zum ersten Mal Gesangsunterricht. Da dieser Unterricht und auch das Studium immer intensiver wurden, musste er seine Band aufgeben und sich voll und ganz auf die Musikausbildung konzentrieren. Nach seinem Studium erhielt Heikki Yrttiaho sein erstes Engagement als Sänger an der Finnischen Nationaloper in Helsinki. Die Verantwortlichen erkannten das Potenzial des Sängers und schickten ihn und weitere Auserwählte nach Moskau, um dort von den Besten zu lernen, da in den 60er-Jahren Russland bekannt war für hochkarätige Opernsänger. An der Moskauer Theaterhochschule «Gitis» wurde er zum Opernsänger ausgebildet und erhielt das entsprechende Diplom. Als vollständig

ausgebildeter Opernsänger arbeitete Yrttiaho noch fünf Jahre an der Nationaloper in Finnland und war unter anderem als Solist bei den Savonlinna Opernfestspielen dabei. Ab 1996 folgten Engagements an der Oper in Zürich. Jedoch waren es nur kleinere Rollen, die seinen Ehrgeiz nicht befriedigen konnten. Da im Opernhaus Zürich die berühmtesten Opernsängerinnen und -sänger der Welt jeweils für die Hauptrollen angefragt wurden, bewarb Yrttiaho sich in Deutschland, wo er die begehrten Hauptrollen in verschiedenen Theatern spielen und singen durfte.

Yrttiaho kehrt in die Schweiz zurück

Das Leben als Opernsänger ist anstrengend. Man ist immer auf Achse, um für die Rollen vorzusingen und sich bei den Produzenten vorzustellen. Insbesondere als Yrttiaho in Deutschland unterwegs war, sah er seine Familie nur noch sehr selten, da er von einem Vorsingen zum nächsten hetzte und dazwischen die Rollen spielte, die er bekam. «Ich fragte mich, ob ich dieses Leben wirklich möchte, da ich meine Familie fast nicht mehr sah. Da wurde mir klar, dass ich doch nur noch in der Schweiz auftreten möchte», erklärt Heikki mit einem liebevollen Blick zu seiner Frau. Er hält aber auch fest, dass er es nie bereut hat, den Weg als Opernsänger gegangen zu sein.

«Es ist meine Passion»

Die Oper vereint die Schauspielerei und den Gesang. Auf der Bühne werden Geschichten dargestellt, für die es viele Leute braucht. So treten insgesamt 300 Leute pro Abend im Orchester, als Opersänger oder als Nebendarsteller auf. All die Personen, die im Hintergrund noch mitwirken, sind dabei aber nicht eingerechnet. Das alles macht aber die Magie aus. «Das Singen ist für mich keine Arbeit, es ist meine Passion. Ich kann diesen singenden Teil nicht von meiner Persönlichkeit trennen, es gehört für mich einfach zusammen», stellt Heikki mit einem Leuchten in den Augen klar. Ausserdem sei der Applaus Balsam für die Seele.

Die richtige Technik ist entscheidend

Als professioneller Sänger muss er die Stimme sowie die Atmung trainieren. Bei der Atmung ist wichtig, dass der Luftstrom so verdichtet wird, dass der nötige Innendruck durch die Atemmuskulatur erzeugt wird, die sogenannte Atemstütze, wodurch der Ton wie gewünscht erklingt. Ein Beispiel hierfür ist: Wenn gesungen wird und der Sänger oder die Sängerin vor dem Mund eine Kerze hält, dann sollte die Flamme nicht flackern, obwohl mit voller Stimme gesungen wird. Das bewirkt dieser Innendruck. Diese Technik ist entscheidend, damit die Stimmbänder nicht überstrapaziert werden. Daher führt Yrttiaho die beschriebene Übung regelmässig durch.

Fast den Falschen ermordet

Auf ein lustiges Erlebnis auf der Bühne angesprochen, schmunzelt Yrttiaho und erzählt, dass ein Schauspieler zum Ende eines Opernstücks einen der Opersänger «ermorden» sollte. Dieser Schauspieler hatte aber die Opersänger verwechselt und lief auf Heikki Yrttiaho zu, der dann unauffällig während dem Gesang versuchte, dem Schauspieler einen Hinweis zu geben, dass er dem anderen Opersänger den Garaus machen müsse. Kurz vor knapp verstand der Schauspieler das und machte kurz vor Heikki einen Schwenker zum anderen Opersänger und spielte seine Rolle perfekt weiter, als ob der kleine Umweg die ganze Zeit so geplant gewesen wäre.

Meine neue Atmung

Während Corona – als alles geschlossen war – zog es den Opersänger zu seinen musikalischen Wurzeln aus Teenager-Tagen zurück. Als die ersten Kompositionen fertig waren und er diese seinen Freunden vorspielte, meinten sie, er solle die Lieder doch fertigstellen. Motiviert von dem positiven Feedback schrieb Yrttiaho weitere Musiker an und gründete mit

ihnen zusammen die Band NASCITUR, was auf Latein «es ist geboren» bedeutet. «Der Name passt so gut, da ich durch die CPAP-Therapie viel mehr Energie habe», schwärmt der leidenschaftliche Musiker über sein neues Projekt. Als Band haben sie die Kompositionen fertig geschrieben, eingesungen und veröffentlicht. Auf Youtube oder Spotify kann das Album «Butterfly» gehört werden. «Es ist so schön, dass ich die wiedergewonnene Energie in dieses neue, spannende Projekt stecken kann. Das bezeichne ich gerne als «Meine neue Atmung»», erklärt Yrttiaho begeistert über seine musikalische Rückkehr zu seinen Wurzeln.

Für die Forschung und Mitleidende

«Wenn ich ein Problem habe – oder wie in diesem Fall von einer Krankheit betroffen bin, so bin ich gerne bereit, bei der Forschung zu helfen oder meine Geschichte zu teilen. Denn ich denke, dass die Dunkelziffer bei Schlafapnoe enorm hoch ist, und wenn ich mit meinem Erlebten jemandem helfen kann, dann tue ich das gerne», hält Yrttiaho mit Nachdruck fest. Für ihn ist es enorm wichtig, den Lesenden zu berichten, wie es ihm geht und wie die CPAP-Therapie ihm geholfen hat. «Es ist auch wichtig dranzubleiben, die Therapie anzunehmen und auch Hürden zu überwinden. Denn schlussendlich gewöhnt man sich an die Maske und die Vorteile der CPAP-Therapie entschädigen allen Aufwand, den man zuvor auf sich nehmen musste», erinnert er sich und lächelt.

Wurde Ihnen auch schon mal gesagt, dass Sie enorm laut schnarchen, oder sind Sie tagsüber immer sehr müde? Dann lohnt es sich, abklären zu lassen, ob Sie von Schlafapnoe betroffen sind. Füllen Sie den Risikotest auf der rechten Seite aus und/oder wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Risikotest Schlafapnoe

| Ihr Geschlecht | M | | | F | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Ihr Alter 1 = 25 Jahre oder jünger 2 = 26 – 35 Jahre 3 = 36 – 44 Jahre 4 = 45 – 50 Jahre 5 = 51 Jahre oder älter | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ihr Gewicht 1 = Bis 60 kg 2 = 61 – 72 kg 3 = 73 – 84 kg 4 = 85 – 94 kg 5 = 95 kg oder mehr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Falls Sie rauchen: Seit wie vielen Jahren? 1 = Ich bin Nichtraucher 2 = 1 Jahr 3 = 2 – 12 Jahre 4 = 13 – 25 Jahre 5 = 26 Jahre oder länger | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nachstehende Fragen beziehen sich auf die letzten 6 Monate 1 = Nie/trifft überhaupt nicht zu 2 = Selten/trifft nicht zu 3 = Gelegentlich/trifft nicht sicher zu 4 = Häufig/trifft zu 5 = Immer/trifft ganz genau zu | | | | | |
| Ich habe/hatte einen zu hohen Blutdruck. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ich schwitze stark in der Nacht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ich habe beim Einschlafen Schwierigkeiten, durch die Nase zu atmen./Ich habe eine verstopfte Nase beim Einschlafen (z.B. Allergien, Infektionen). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wenn ich auf dem Rücken schlafe, sind mein Schnarchen und/oder meine Schwierigkeiten beim Atmen deutlich stärker. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mein Schnarchen/meine Atemschwierigkeiten sind deutlich stärker, wenn ich einschlafe, gleich nachdem ich Alkohol getrunken habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Man sagt, dass ich laut schnarche/mit meinem Schnarchen andere störe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Man sagt, dass ich im Schlaf manchmal aufhöre zu atmen/meine Atmung aussetzt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ich wache plötzlich nach Luft ringend auf, unfähig, zu atmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Total Punkte | | | | | |

Auswertung für Frauen

Bis 26 Punkte:

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie an einem Schlafapnoe-Syndrom leiden.

27 bis 32 Punkte:

Ein Schlafapnoe-Syndrom kann nicht ausgeschlossen werden. Sollten Sie eine erhöhte Tagesschläfrigkeit bemerken, ist ein Besuch bei Ihrem Hausarzt empfehlenswert.

33 Punkte und mehr:

Es ist möglich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert.

Auswertung für Männer

Bis 35 Punkte:

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden.

36 bis 38 Punkte:

Ein Schlafapnoe-Syndrom kann nicht ausgeschlossen werden. Sollten Sie eine erhöhte Tagesschläfrigkeit bemerken, ist ein Besuch bei Ihrem Hausarzt empfehlenswert.

39 Punkte und mehr:

Es ist möglich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert.

Fundraising – unverzichtbar, aber auch zielführend!

Zahlreiche Institutionen sind für ihre Projekte auf Spenden angewiesen und betreiben sogenanntes Fundraising. Doch warum ist das Fundraising für eine gemeinnützige Organisation wie LUNGE ZÜRICH so wichtig?

Text: Claudia Wyrsh-Binder

«Nach ›lieben‹ ist ›helfen‹ das schönste Zeitwort der Welt», war schon Bertha von Suttner (1843–1914), eine tschechisch-österreichische Pazifistin, Friedensforscherin, Schriftstellerin und die erste Friedensnobelpreisträgerin, überzeugt. Helfen kann grundsätzlich jede und jeder an jedem einzelnen Tag. Helfen kann man auch auf unterschiedliche Weisen und jeweils im Rahmen seiner Möglichkeiten. Nicht jede oder jeder vermag einen halben Kleiderschrank zwei Stockwerke hochzutragen oder ein Geschäftsschreiben auf Französisch zu übersetzen. Muss man auch nicht. Für manche Hilfe benötigt man Muskelkraft, für andere wiederum Wissen, seinen eigenen Erfahrungsschatz oder auch Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, Anteil zu nehmen. Und in einigen Fällen kann man mit finanziellen Mitteln zielgerichtet helfen.

Organisationen helfen, um zu helfen

Praktisch alle Non-Profit-Organisationen sind auf Spenden beziehungsweise auf sogenanntes Fundraising angewiesen, um ihre wohltätigen und gemeinnützigen Projekte realisieren zu können. Fundraising, wenn man es von der englischsprachigen Herkunft ableitet, stammt von «the fund» (Geld, Kapital) und «to raise» (beschaffen). Fundraising bedeutet also meistens einfach Geldbeschaffung, obwohl beispielsweise auch ehrenamtliche Arbeit oder Sachspenden möglich wären. Bei vielen gemeinnützigen Organisationen wie LUNGE ZÜRICH sind jedoch Geldspenden zweckmässiger, da sie zielgerichtet eingesetzt werden können. Diese Geldspenden können als allgemeine Spende, zum Beispiel nach einem Aufruf via klassischem Spendenbrief, als Trauerspende oder auch als Legat erfolgen.

JULIA

Mehr Raum für Träume.

Mit der neuen Maske JULIA wird Bewährtes neu gedacht. Viele Details sind auf den ersten Blick bekannt, doch es gibt auch Neues wie beispielsweise ein freies Sichtfeld ohne Stirnstütze und eine innovative Kopfbänderung.

JULIA steht für klein, kaum spürbar, freie Sicht, nachhaltig und innovativ. Sie ist eine Maske mit Zukunft – made in Germany.





loewensteinmedical.com

COMING
SOON



LÖWENSTEIN

medical

Menschen im Mittelpunkt



Warum ist auch LUNGE ZÜRICH auf Spenden angewiesen?

Sicherlich fragen Sie sich nun, wieso auch LUNGE ZÜRICH auf Spenden beziehungsweise Fundraising angewiesen ist – können doch viele unserer Dienstleistungen über die Krankenkassen abgerechnet werden. Und damit liegt die Antwort eigentlich schon auf dem Tisch: Alles, was nicht vom Arzt oder von der Ärztin verordnet wurde, ist eine Dienstleistung oder ein Angebot, das wir als gemeinnützige Organisation anbieten. Dabei ist die Angebotspalette gross: Angefangen bei Krankheitsbroschüren und Merkblättern zu unterschiedlichsten Fragestellungen rund um Lunge, Luft und Lungengesundheit über Aufklärungs- und Öffentlichkeitskampagnen bis hin zu unserem Kursprogramm mit unterschiedlichsten Inhalten, Präventionsprojekten oder dem allbekannten LuftiBus, in dem einfach und schnell Lungenfunktionsmessungen gemacht werden können. All diese Angebote haben eines gemeinsam: Sie müssen irgendwie finanziert werden und das geht nur über Spenden oder erfolgreiches Fundraising.

Doch wieso betreiben wir diesen ganzen Aufwand?

Die Behandlung einer Lungenkrankheit mit Medikamenten oder unter Zuhilfenahme von Atemhilfsgeräten ist natürlich sehr wichtig und entscheidend für den Therapieerfolg. Gerade

bei chronischen Krankheiten – und viele Lungenkrankheiten sind eben chronisch – bedeuten die Diagnose selbst und dann die Behandlung einen massiven Einschnitt ins bisherige Leben. Mit unseren Dienstleistungen und Angeboten wollen wir die Betroffenen und deren Angehörige bei der Krankheitsbewältigung aktiv unterstützen und den Kranken eine möglichst hohe Lebensqualität ermöglichen. Bei den Präventionsmassnahmen geht es darum, die Bevölkerung über gesundheitliche Themen und darüber, was sie für den Erhalt einer guten Gesundheit tun können, aufzuklären. Die Früherkennung wiederum ist von grosser Bedeutung, da bei praktisch allen Krankheiten die Behandlungs- und Erfolgsaussichten deutlich besser sind, je früher das Leiden diagnostiziert und behandelt werden kann. Und genau darum braucht es die vielen zusätzlichen Dienstleistungen von LUNGE ZÜRICH. Da diese Angebote nicht durch die Krankenkassen übernommen werden, müssten die betroffenen Patienten und Patientinnen selbst für die effektiven Kosten aufkommen. Dies wiederum hätte zur Folge, dass nicht alle Betroffenen davon profitieren könnten, da nicht alle über die erforderlichen finanziellen Mittel verfügen. Und genau das ist der Grund, wieso die Non-Profit-Organisation LUNGE ZÜRICH auf Spenden angewiesen ist. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

LUNGE ZÜRICH – fürenand

Ob ein gemeinsamer Museumsbesuch, einen Kaffee zusammen trinken und sich austauschen oder spazieren gehen: von «LUNGE ZÜRICH – fürenand» können grundsätzlich alle Patientinnen und Patienten von LUNGE ZÜRICH profitieren.

Text: Jessica Oberholzer

Das neue Angebot «LUNGE ZÜRICH – fürenand» wurde speziell für Patientinnen und Patienten von LUNGE ZÜRICH entwickelt, die eine chronische Krankheit – wie beispielsweise COPD – haben. Denn sie isolieren sich oftmals und können aus eigener Kraft keinen Spaziergang im Quartier mehr machen oder trauen sich das nicht mehr zu. Genau da setzt das neue Angebot an: Diese Patientinnen und Patienten, die sich als LUNGE ZÜRICH-Mitglied für «LUNGE ZÜRICH – fürenand» anmelden werden, mit Freiwilligen zusammengebracht. Zusammen sollen sie dann entscheiden, wie oft sie sich beispielsweise auf einen Spaziergang oder eine Runde Karten spielen treffen möchten.

Konkretes Beispiel

Frau Müller*, eine COPD-Patientin bei LUNGE ZÜRICH, ging früher täglich mit ihrem Mann spazieren. Dieser ist leider bereits verstorben und allein möchte Frau Müller nicht mehr spazieren gehen, da sie sich dazu zu unsicher fühlt. Sie vermisst es dennoch, an der frischen Luft zu sein und durch das Quartier zu schlendern. Als Frau Müller bei einem Hausbesuch von einer LUNGE ZÜRICH-Beraterin auf das neue Angebot «LUNGE ZÜRICH – fürenand» hingewiesen wird, meldet sie sich sofort an. Nach kurzer Zeit klingelt bei ihr das Telefon und Frau Kusic* ruft an. Sie wurde soeben pensioniert und möchte die neuge-

wonnene Zeit sinnvoll nutzen. Aus diesem Grund hält sie nach einer freiwilligen Arbeit Ausschau. Frau Kusic wohnt in der Nähe von Frau Müller, weshalb sie das Quartier ebenfalls sehr gut kennt. Die beiden Damen sprechen miteinander, verstehen sich gut und verabreden sich für einen ersten Spaziergang. Seitdem treffen sie sich einmal pro Woche und machen ihre Runde durch Frau Müllers Quartier.

Win-Win-Situation

«LUNGE ZÜRICH – fürenand» ist eine Win-Win-Situation für unsere Patientinnen und Patienten, aber auch für die Freiwilligen. Die Patientinnen und Patienten sind nicht mehr so isoliert oder sie trauen sich wieder mehr zu machen, mit dem Wissen, dass noch jemand dabei ist. Für die Freiwilligen hingegen ist es nicht nur ein grossartiges Gefühl, einem anderen Menschen zu helfen, es kann auch beispielsweise den Einstieg in die Pension erleichtern, da so trotzdem noch einer regelmässigen Aufgabe nachgegangen werden kann. Und für beide gilt: Jemand neues kennenzulernen und sich auszutauschen bringt neue Erfahrungen und kann das Leben sehr bereichern.

* Name geändert



Jetzt als Patientin oder Patient von «LUNGE ZÜRICH – fürenand» profitieren

Möchten Sie als Patientin oder Patient vom Angebot «LUNGE ZÜRICH – fürenand» profitieren? Dann melden Sie sich unter folgendem Link www.lunge-zuerich.ch/fuerenand an oder scannen Sie den QR-Code.

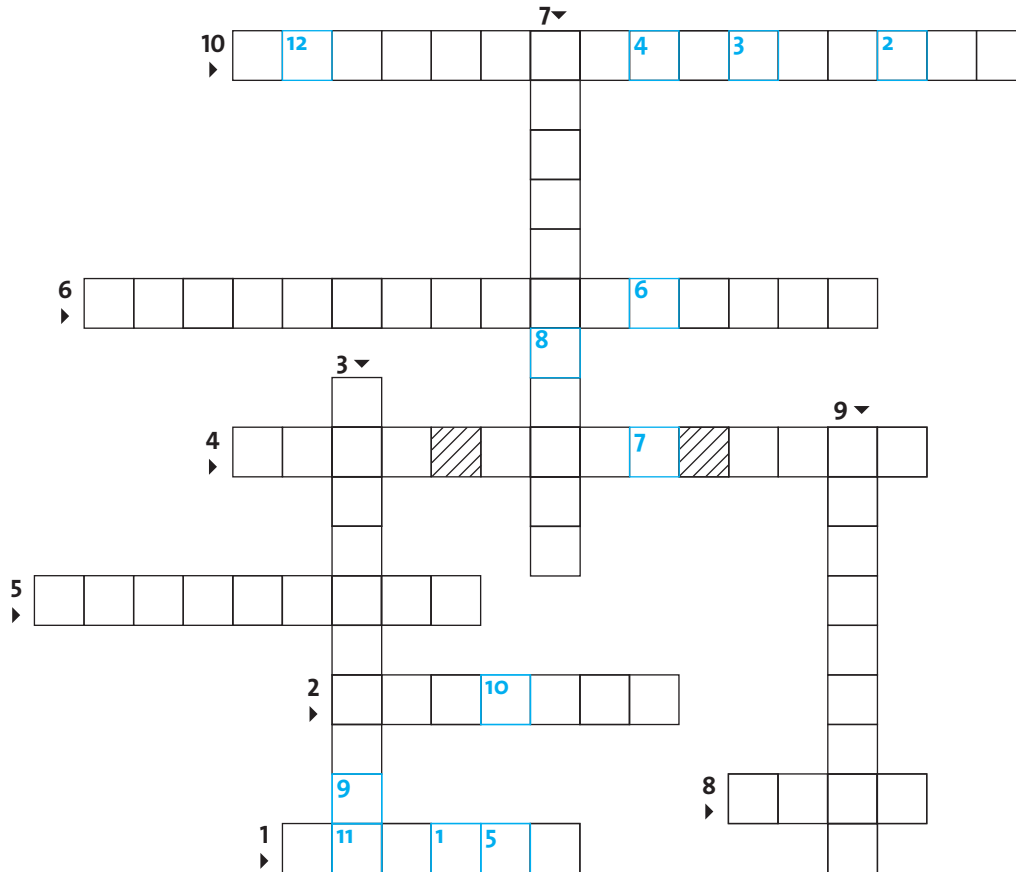
LUNGE ZÜRICH ist überzeugt, dass beide Seiten von diesem Angebot profitieren, und freut sich über Ihre Anmeldung als Patientin/Patient oder als Freiwillige oder Freiwilliger.



Jetzt freiwillig engagieren

Wenn Sie sich ebenfalls als Freiwillige oder Freiwilliger anmelden möchten, dann folgen Sie bitte dem Link www.lunge-zuerich.ch/wir-suchen oder scannen Sie den QR-Code.





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Rätsel

- 1 Welches ist das zweitschönste Zeitwort der Welt?
- 2 Wie viele Muskeln werden beim Singen ungefähr beansprucht?
- 3 Die Freisetzung von welchem Hormon sorgt für Glücksgefühle und lindert Schmerzen?
- 4 Welchen Kurs leitet Be Ignacio?
- 5 Was möchte Frau Müller nicht mehr allein tun?
- 6 Die Atemübung der Oxa Life App aktiviert welches Nervensystem?
- 7 Heikki Yrttiaho ist ein musikalisches ... ?
- 8 Wie viele Minuten können rauchende Personen nach der letzten Zigarette noch Schadstoffe ausatmen?
- 9 Wer sollte besonders vor Third-Hand Smoke geschützt werden?
- 10 Das Telemonitoring ermöglicht was frühzeitiger?

Wettbewerb

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per E-Mail mit dem Betreff «Rätsel» an pr@lunge-zuerich.ch oder per Post an LUNGE ZÜRICH, Kommunikation und Marketing, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen. Teilnahmeschluss ist der 05. Juli 2024.

Hauptpreis

Ein Rotronic CO₂-Messgerät, das Sie dabei unterstützt, die Qualität der Raumluft im Blick zu haben.

Weitere Preise

5x ein Schwimmring von LUNGE ZÜRICH, so dass Sie für die Sommerferien ausgerüstet sind.

Herausgeber: LUNGE ZÜRICH, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, www.lunge-zuerich.ch
Projektleitung: Claudia Wyrsh-Binder Leiterin Kommunikation und Marketing, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Redaktion: Stefanie Meier, Nathalie Meister, Jessica Oberholzer, Luana Tonoli, Verein Lunge Zürich, pr@lunge-zuerich.ch
Gestaltung: Büro4 AG, www.buero4.ch
Illustrationen: Büro4 AG
Korrektorat: text-it GmbH, www.textit-gmbh.ch
Bildnachweis: Zwillings330, iStock (Umschlag), Ryk Naves, Unsplash (S. 8–9), monkeybusinessimages, iStock (S. 12), Zeta Fotografie (S. 17–19), FredFroese, iStock (S. 25)
Druck: Druckerei Kyburz AG, www.kyburzdruck.ch
Auflage: 15 500 Exemplare



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Backoffice

Alle Beratungsstellen
Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle

LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich

LUNGE ZÜRICH
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

Beratungsstelle Winterthur

LUNGE ZÜRICH
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

LUNGE ZÜRICH
Amtsstrasse 3
8610 Uster

Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich