

# COPD Newsletter

Oktober 2019 - Nr. 7





Liebe Leserin, lieber Leser

Kein Feuer ohne Rauch! Das ist alles Schall und Rauch! Diese und andere Redewendungen rund um den Rauch kennen wir alle. Und manchmal wären wir froh, wenn sich etwas in Rauch auflösen würde... Sie haben es sicher erraten, die Rede ist vom Rauchen.

Viele von Ihnen haben den Ausstieg geschafft, andere haben es x-mal versucht und sind doch wieder gescheitert. Und weil dieser Ausstieg nicht immer einfach ist, berichten wir in dieser Ausgabe des COPD-Newsletters für einmal über unsere Ziele und Aktivitäten im Bereich der Tabakprävention und warum uns Kinder und Jugendliche dabei besonders am Herzen liegen. Denn Nicht-Beginnen ist üblicherweise einfacher als Aufhören.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und freuen uns, falls Sie noch zu den Rauchern gehören sollten, Sie demnächst in einem unserer Rauchstopp-Beratungsangeboten begrüßen zu dürfen.

Für Ihre Lungenligen

Dr. Michael Schlunegger  
Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH

## Impressum

Verlag und Redaktion  
Verein Lunge Zürich  
Pfungstweidstrasse 10  
8005 Zürich  
pr@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung  
Nora Vögeli  
www.noravoegeli.com

Druck  
Druckerei Kyburz AG  
www.kyburzdruck.ch

Auflage  
5650 Exemplare

## So erreichen Sie uns

Lungenliga Bern/  
Ligue pulmonaire bernoise  
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 St. Gallen - Appenzell  
071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch

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

LUNGE ZÜRICH  
0800 07 08 09  
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

## Rauchstopp mit E-Zigaretten?

Ein Rauchstopp ist nicht einfach. Velerorts werden E-Zigaretten als idealer Weg für den Ausstieg angepriesen. Doch ist dieses Versprechen gerechtfertigt?



SEITEN 8-9

## Zäher Schleim in der Lunge? Diese Tricks schaffen Abhilfe

Leiden Sie unter verstärkter Schleimbildung in der Lunge, die Ihre Atemnot verschlimmert? Hier finden Sie Tipps, wie der zähe Schleim nach oben geschafft werden kann und welche Hilfsmittel Sie dabei unterstützen.



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

SEITEN 5-7

## Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabakprodukten

Das Angebot an Tabakprodukten hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Was bleibt ist die Wichtigkeit der Präventionsarbeit, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Wir stellen Ihnen ausgewählte Aktivitäten der Lungenligen vor.



SEITE 10

## Kurse

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Kurse und Veranstaltungen für COPD-Betroffene in den nächsten Monaten in Ihrer Region stattfinden.

## «Mit E-Zigaretten schafft man zwar den Rauchstopp, jedoch nicht den Nikotinentzug»

Ein Rauchstopp ist nicht einfach. Vielerorts werden E-Zigaretten als idealer Weg für den Ausstieg angepriesen. Doch ist dieses Versprechen gerechtfertigt? Oder gibt es Gründe, das Thema aus einem kritischeren Blickwinkel zu betrachten?



Rauchstopp mit E-Zigaretten?

Für zahlreiche ausstiegswillige Raucher scheint mit dem Aufkommen der E-Zigaretten die Devise «dampfen statt rauchen» zu heissen. Bei diesem Trend prallen unterschiedliche Ansichten aufeinander. Die Einen sind sich des positiven Effektes gewiss, da sie durch den Wechsel auf E-Zigaretten ihren Tabakkonsum drastisch senken oder sogar ganz aufgeben konnten. Die Anderen sind von den verheissungsvollen Versprechen nicht überzeugt und sehen in den E-Zigaretten eine neue Möglichkeit der Tabakkonzerne, ihre Kunden bei der Stange zu halten.

Bei E-Zigaretten handelt es sich um Verdampfungsgeräte, die mit einer Vielzahl unterschiedlicher Aromastoffe – sogenannten Liquids – befüllt werden können, die dann während des Prozesses verdampft werden. Seit dem 1. April

2018 sind auch nikotinhaltige Liquids in der Schweiz zugelassen. Seitdem boomt das Angebot und die E-Zigaretten werden vielerorts als «das kleinere Übel» zu herkömmlichen Zigaretten angesehen.

### Unterschiedliche Wege zum Ziel

Da Rauchende beim Umstieg auf E-Zigaretten nicht auf Nikotin verzichten müssen, kann die Aufgabe herkömmlicher Zigaretten erfolgreicher vonstattengehen als ein totaler Entzug. Ebenfalls zeigte eine kürzlich im «The New England Journal of Medicine» veröffentlichte Studie, dass der Rauchstopp mittels E-Zigaretten bei 18% der Probanden glückte, während die Erfolgsquote beim Rauchstopp mittels Nikotinersatzprodukten (Pflaster, Kaugummi etc.) bei 10% lag.

PD Dr. med. Macé Schuurmans, Chefarzt Pneumologie am Kantonsspital Winterthur, steht den E-Zigaretten trotz dieser Zahlen kritisch gegenüber. Ideal sei, wenn jemandem mittels der sogenannten «Schlusspunktmethode» – dabei wird ohne weitere Unterstützung das Rauchen aufgegeben – der Rauchstopp gelinge. «Rauchende, welche unter starken Entzugserscheinungen leiden, empfehle ich den Rauchstopp mit medikamentöser Unterstützung

Sie sind motiviert, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören, wissen aber nicht genau, wie Sie den Rauchstopp angehen sollen? Erkundigen Sie sich bei Ihrer Lungenliga nach einem Angebot der Rauchstoppberatung!

und wiederholter Beratung. Mit dieser Methode lassen sich höhere Erfolgsquoten erzielen als mit E-Zigaretten oder Nikotinersatzprodukten», erklärt er.

### Ein Erfolg mit einem Haken

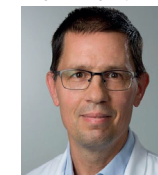
Die Schadstoffkonzentration liegt bei E-Zigaretten tiefer, als wenn Tabak verbrannt wird. Dies ist hinsichtlich der Gefahren, die das Passivrauchen für die nichtrauchende Bevölkerung birgt, von Vorteil. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die Dampfer zwar den Rauchstopp geschafft haben, nicht aber den Nikotinentzug. Da diese Abhängigkeit weiterhin besteht, ist auch die Rückfallgefahr zu «normalen» Zigaretten erhöht. Ein weiterer Punkt, welcher nicht vergessen werden darf, ist, dass die Liquids, welche bei E-Zigaretten inhaliert werden, aus verschiedenen synthetischen Inhaltsstoffen bestehen. Diese Inhaltsstoffe unterstehen keiner Kontrolle. Zudem liegt der Nikotingehalt bei vielen Liquids um ein Vielfaches höher als bei herkömmlichen Zigaretten, so dass vergleichbar hohe Nikotinmengen aufgenommen werden können. Zum aktuellen Zeitpunkt liegen noch keine längerfristigen, wissenschaftlichen Studien vor, die aufzeigen, wie schädlich der Konsum dieser unterschiedlichen Chemikalien ist. Erste Tierversuche mit

## Medikamentöse Hilfe beim Rauchstopp

- Nikotinersatzprodukte: Mittels Kautabletten oder Pflaster wird dem Körper Nikotin zugeführt. Dadurch können die durch die Nikotinabhängigkeit bedingten Entzugserscheinungen gelindert werden.
- Es gibt weitere Medikamente, mit denen der Rauchstopp unterstützt werden kann. Diese werden meistens in Form von Tabletten eingenommen und wirken direkt an den Nikotinrezeptoren im Gehirn.

Mäusen zeigen, dass sich – vor allem beim Inhalieren nikotinhaltiger Liquids – Erkrankungen entwickelten, welche vergleichbar sind mit dem Emphysem der Raucher, der Überblähung der Lunge. Ob sich diese Resultate in anderen Studien bestätigen lassen, wird sich zeigen.

PD Dr. med. Schuurmans empfiehlt, sich bei einem geplanten Rauchstopp professionell beraten und begleiten zu lassen. Und: «Oft braucht es mehrere Anläufe für einen nachhaltigen Rauchstopp. Darum nicht verzagen, sich Unterstützung holen und das Vorhaben in Angriff nehmen!»



PD Dr. med. Macé Schuurmans ist Chefarzt Pneumologie am Kantonsspital Winterthur (KSW)

## «Der Schutz von Kindern und Jugendlichen steht im Fokus!»

Das Angebot an Tabakprodukten hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Was bleibt, ist die Wichtigkeit der Präventionsarbeit und dies besonders bei Kindern und Jugendlichen. Erfahren Sie mehr über die Aktivitäten der Lungenligen in diesem Bereich.



Früher war alles anders und einfacher. Diese Aussage mag nicht immer korrekt sein, beim Rauchen könnte es aber zutreffen. Früher gab es Zigaretten-, Stumpen- und Pfeifenrauchende. Und wer kennt sie nicht, die verlockende Werbung aus dem Wilden Westen mit dem verheissungsvollen Versprechen vom «Geschmack von Freiheit und Abenteuer».

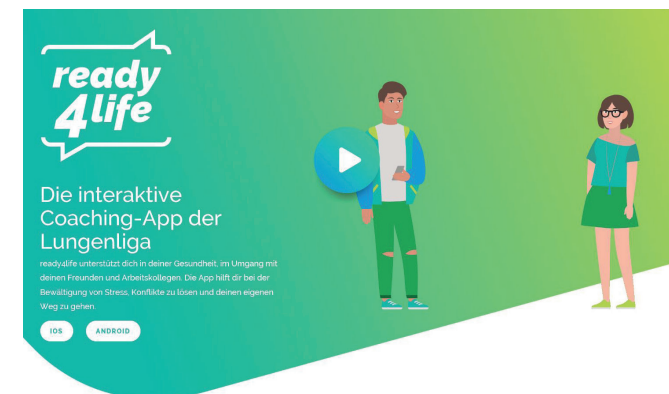
Da ist unsere heutige Rauch- und Tabakrealität doch deutlich komplexer geworden: Nebst den herkömmlichen Tabakzigaretten gibt es nun Snus (Kautabak), sogenannte erhitzte Tabakprodukte (IQOS), elektronische Zigaretten (E-Zigaretten) und Wasserpfeifen (Shisha). So gross die Unterschiede auch sein mögen, zwei Punkte haben sie – grob gesagt – alle gemeinsam: (1) das

aufgenommene Nikotin führt früher oder später zu einer Abhängigkeit. (2) Die im Tabak oder in den sogenannten Liquids bei E-Zigaretten vorkommenden Inhaltsstoffe oder die durch die Verbrennung bzw. das Erhitzen entstehenden Substanzen sind mehr oder weniger gesundheitsschädigend. Bei den herkömmlichen Zigaretten ist die Datenlage diesbezüglich klar, bei den neueren Produkten liegen generell noch sehr wenig Daten vor.

### Rauchstopp-Beratung und Prävention

Doch was bedeutet dies für uns Lungenligen? Einerseits legen wir einen grossen Fokus auf die individuelle Rauchstopp-Beratung. Leidet jemand bereits an einer Lungenkrankheit, so ist der Rauchstopp bzw. die Unterstützung dazu ein Hauptfokus in der Beratung und Betreuung der betroffenen Patienten und Patientinnen. Egal in welchem Alter, egal wie weit fortgeschritten die Lungenkrankheit ist – ein Rauchstopp lohnt sich immer. Die Lungenligen

sind mit vielen unterschiedlichen Angeboten für die Betroffenen da und unterstützen sie gerne. Auf der anderen Seite sind unsere Kinder und Jugendlichen, die es frühzeitig zu schützen gilt. Sie sind die Zukunft der Tabakindustrie und geraten deshalb gerne in den Fokus der verführerischen Werbung. Je früher man sie an der Angel hat, desto mehr und desto länger klingelt die Kasse der Tabakindustrie. Und hier setzen die Lungenligen ebenfalls an. Für Jugendliche und Lernende gab es früher das Programm «Rauchfreie Lehre», heute werden «ready4Life» oder «zackstark» angeboten, mit denen in einer zeitgemässen Form präventiv gewirkt wird. Gemeinsam haben diese Programme, dass sich die Jugendlichen mit dem Thema Sucht, im Speziellen mit Tabak, aktiv auseinandersetzen. Ebenso wird in den neueren Programmen das Thema «Lebenskompetenz» geschult und gefördert. Viele dieser Programme laufen bereits seit Jahren und mehrere Tausend



Die Coaching-App «ready4Life»



Das Projekt «zackstark»

Jugendliche haben erfolgreich teilgenommen.

### Die Politik ist gefragt

Haben wir damit genug getan? Ja und nein. Viele dieser Angebote laufen weiter und werden weiterentwickelt. Aber egal wie erfolgreich sie sind, die personellen und finanziellen Ressourcen werden nie ausreichen, alle Betroffenen zu erreichen. Es müssen neue Wege eingeschlagen werden – hier kommt die Politik ins Spiel. Das Tabakproduktengesetz, kurz TPG, ist dieses Jahr auf der Traktandenliste von National- und Ständerat. Geht es nach dem Willen der Lungenligen, unterstützt von vielen anderen Organisationen und Verbänden im Gesundheitswesen, so sollen mit dem revidierten TPG vor allem Kinder und Jugendliche geschützt werden:

- Der Verkauf sämtlicher Tabakprodukte und E-Zigaretten an Jugendliche unter 18 Jahren ist streng zu verbieten.
- Werbung, Promotion und Sponsoring für sämtliche Tabakprodukte und E-Zigaretten sind streng zu regulieren, um die Jugend zu schützen und den Konsum zu reduzieren.

Je mehr und je effizienter wir unsere Kinder und Jugendlichen vor dem Tabak- bzw. Nikotinkonsum schützen, desto weniger gesundheitliche Probleme und Folgeerscheinungen müssen wir später behandeln.

Um diese Forderungen zu unterstützen, haben die grossen Gesundheitsorganisationen die Eidgenössische Volksinitiative «JA zum Schutz der Kinder und

Jugendlichen vor Tabakwerbung» lanciert (mehr unter [www.kinderohnetabak.ch](http://www.kinderohnetabak.ch)). Am 12. September 2019 wurde die Initiative mit 113'500 beglaubigten Unterschriften der Bundeskanzlei übergeben.



### Kein Ende in Sicht

Sie sehen, das Thema Rauchen beschäftigt uns sehr. Trotz aller unserer Anstrengungen wird sich die Herausforderung «Tabakprävention» nicht in Rauch auflösen. Es gibt hier noch viel zu tun und dafür setzen wir uns ein. Wir zählen dabei auf Ihre Unterstützung, egal in welcher Form. Denn es sind unsere Kinder und Jugendlichen, die wir schützen wollen und die deshalb im Fokus sein müssen!



## Zäher Schleim in der Lunge? Diese Tricks schaffen Abhilfe

Leiden Sie unter verstärkter Schleimbildung in der Lunge, die Ihre Atemnot verschlimmert? Die diplomierte Physiotherapeutin Florence Andres erklärt, wie der zähe Schleim nach oben geschafft werden kann und welche Hilfsmittel dabei unterstützend eingesetzt werden können.

«Insbesondere während der Erkältungssaison leiden Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten vermehrt unter zäher Schleimbildung in den Atemwegen», erklärt Florence Andres, diplomierte Physio- und Lungenrehabilitationstherapeutin. Der Schleim verschlimmert die Atemnot und birgt ein erhöhtes Risiko für Infektionen.

### Vorbeugung vor Infektionskrankheiten

Damit sich Patienten gar nicht erst mit einer Grippe oder anderen Infektionskrankheiten anstecken, ist die Infektprophylaxe essenziell. So bieten Impfungen einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Aber auch die Einhaltung von Hygienemassnahmen hilft, das Risiko einer Ansteckung zu minimieren. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft tragen dazu bei, das Immunsystem zu stärken und eine Sekretbildung zu vermindern.

### Sekretmobilisation

Es gibt verschiedene Techniken, um den Schleim aus den Bronchien zu transportieren. Wir stellen Ihnen zwei Varianten vor, die Ihnen die sogenannte Sekretmobilisation erleichtern. Personen mit chronischer Bronchitis sollten diese Techniken regelmässig durchführen.

### Sekretmobilisation Variante A

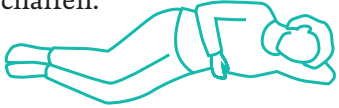
Diese Technik eignet sich, wenn das Sekret zentral in den Bronchien sitzt und Sie es ganz oben im Hals spüren:

- Machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne und stellen Sie beide Füsse fest auf den Boden. Um beim Ausatmen mitzuhelfen, können Sie die Arme zur Unterstützung vor dem Bauch überkreuzen und die Rippen umfassen.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein. Versuchen Sie, Ihren Atem während drei Sekunden zu halten und danach nochmals tiefer einzuatmen.
- Atmen Sie mit einer hauchenden Atmung mit offenem Mund aus, als würden Sie einen Spiegel anhauchen.
- Atmen Sie anschliessend ein zweites Mal mit stärkerem Hauchen aus. Beim ersten Ausatmen löst sich das Sekret, beim zweiten wird es in den Mund transportiert.
- Spucken Sie das Sekret in ein Taschentuch. Warten Sie einen Augenblick und wiederholen Sie das Ganze ein oder zweimal, bis sich das gesamte Sekret löst.



### Sekretmobilisation Variante B

Wenn das Sekret tiefer oder weiter aussen in den Bronchien liegt, ist die vorgängige Durchführung einer weiteren Technik sinnvoll. So kann das Sekret zuerst zentralisiert werden, um es danach mit der «Variante A» rauszuschaffen:



- Machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne, stellen Sie beide Füße auf den Boden. Oder legen Sie sich seitlich hin und wechseln die Seite, wenn Sie die Übung wiederholen.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und versuchen Sie, Ihren Atem während drei Sekunden anzuhalten.
- Atmen Sie nun etwa die Hälfte der eingatmeten Luft dosiert mit der Lippenbremse aus (siehe untenstehende Box). Öffnen Sie danach den Mund und hauchen Sie stossweise die restliche Luft aus – als ob Sie einen Spiegel anhauchen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang circa zehnmal, bis Sie das Sekret im Hals spüren. Anschliessend können Sie die «Variante A» durchführen.

So funktioniert die Lippenbremse: Legen Sie die Lippen locker aufeinander und spitzen Sie sie leicht. Atmen Sie ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern.

### Tipps von Florence Andres

- Trinken Sie mindestens 1.5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag.
- Führen Sie mind. 30 Minuten vor den Übungen eine Feuchtinhalation durch oder inhalieren Sie mit Ihrem bronchierweiternden Medikament.
- Bewegung kann helfen, das Sekret zu lockern. Auch warme Getränke oder eine warme Dusche wirkt lösend.
- Seien Sie geduldig: Der Eintritt der Wirkung benötigt manchmal bis zu 30 Minuten oder länger.

### Hilfsmittel zur Sekretmobilisation

Bei einer regelmässigen Anwendung von schwingenden Atemhilfsmitteln kann festsitzendes Sekret mobilisiert und das Abhusten erleichtert werden. Vibrationen helfen, das Sekret in Bewegung zu bringen und es flüssiger zu machen, wodurch sich das Sekret einfacher von den Lungenbläschen lösen kann. Eine einfache Form eines Hilfsmittels können Sie selbst zusammenbauen: Füllen Sie dafür eine 0.5 Liter PET-Flasche halbvoll mit Wasser. Setzen Sie sich aufrecht mit abgestützten Ellbogen an einen Tisch. Nehmen Sie tief Luft und atmen Sie durch einen Strohhalm mit einem Durchmesser von circa einem Zentimeter und etwa 30 cm Länge möglichst konstant und langsam in das Wasser aus, dass es blubbert. Am meisten Erfolg erzielen Sie, wenn Sie zwei- bis dreimal täglich fünf bis zehn Minuten blubbern. Der Widerstand kann durch die Höhe des Wassers individuell angepasst werden.



### THURGAU

## Start in ein rauchfreies Leben?

Die Lungenliga Thurgau unterstützt Sie mit einer individuellen Beratung dabei! Erfahrene Nikotinberaterinnen begleiten Sie zum Rauchstopp. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Mehr Infos gibt es unter [www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch) oder direkt bei Regula Friedl unter [r.friedl@lungenliga-tg.ch](mailto:r.friedl@lungenliga-tg.ch), 071 626 98 95

### SCHAFFHAUSEN

## Rauchstoppberatung

Gemeinsames Angebot der Lungenliga, der Krebsliga und den Spitäler Schaffhausen.

Weitere Informationen und Anmeldung: [info@lungenliga-sh.ch](mailto:info@lungenliga-sh.ch), 052 625 28 03

### GRAUBÜNDEN

## Lungen-Freizeit Gruppe

Regelmässiger Erfahrungsaustausch in Chur und Umgebung mit Bewegung, Ausflügen und gemütlichem Beisammensein. Interessiert?

Weitere Auskünfte erteilt gerne Daniela Frei unter 076 573 77 48

### SURSELVA GR

## Gimnastica da flad

Mobilisar il tgierp, activar il pelletsch, rinforzar la musculatura dil flad, seslucrar ed anflar igl equiliber. Quei cours gegn sustenius dalla lia pulmonara grischuna.

[carlaguldumann.@bluemail.ch](mailto:carlaguldumann.@bluemail.ch), 078 756 39 44

### ST. GALLEN - APPENZEL

## Erfa Sauerstoff-Therapie

Tauschen Sie sich am 4. Dezember von 14.30 bis 16.30 Uhr in St. Gallen mit anderen Betroffenen aus und geniessen Sie einen zwanglosen Nachmittag.

[roth@lungenliga-sg.ch](mailto:roth@lungenliga-sg.ch), 071 228 47 53

### ZÜRICH

## Kraftaufbau zu Hause

Kraftverlust und Muskelschwund sind Begleitscheinungen vieler Lungenkrankheiten. Am 13. November 2019 zeigen Ihnen Sporttherapeuten, wie Sie dieser Entwicklung basierend auf Ihrem individuellen Leistungsniveau Einhalt gebieten können.

Anmeldung und Information erhalten Sie bei [kurse@lunge-zuerich.ch](mailto:kurse@lunge-zuerich.ch), 044 268 20 46

**LUNGENLIGA BERN**  
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



**LUNGENLIGA GLARUS**



**LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN**



**LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN**



**LUNGENLIGA**  
ST.GALLEN – APPENZEL



**LUNGENLIGA THURGAU**



**LUNGE ZÜRICH**

Hilft. Informiert. Wirkt

*seit 117 Jahren*

Mit freundlicher Unterstützung von:  
Boeringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, GlaxoSmithKline AG, Novartis Pharma Schweiz AG  
und Pulmonx International Sàrl