



# Asthma

Freier atmen – aktiv leben



LUNGENLIGA

**In der Schweiz ist Asthma weit verbreitet: Jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene sind betroffen. Die meisten Asthma-Patientinnen und -Patienten haben ihre Krankheit gut im Griff und können arbeiten, Sport treiben und reisen.**

---

4 Was ist Asthma

**Atemnot, Reizhusten, ein Engegefühl in der Brust: Menschen erleben Asthma individuell und unterschiedlich intensiv. Um besser mit der Erkrankung leben zu können, ist es wichtig, Ursache und Auslöser des Asthmas zu kennen.**

---

6/7 Symptome und Diagnose

**Oft lösen Allergien Asthma aus. Grundsätzlich haben Asthmatikerinnen und Asthmatiker überempfindliche Bronchien und können auf Stress, Kälte oder Anstrengung mit Anfällen reagieren.**

---

9 Ursachen



**Asthma kann nicht geheilt, aber sehr gut behandelt werden. Die Krankheit bessert sich bei rund einem Drittel der Betroffenen mit der Zeit spürbar.**

---

10/11 Behandlung

**Wie bei jeder chronischen Krankheit tragen die Betroffenen selbst durch ihr Verhalten entscheidend zum Therapie-Erfolg bei. Für das Selbstmanagement stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung.**

---

12/13 Verhalten/Tipps im Alltag

**Ob bei der Berufswahl oder Ferienplanung: Wer unter Asthma leidet, muss kein Leben im Verzicht führen. Oft lassen sich gute Lösungen entwickeln, um Allergenen aus dem Weg zu gehen.**

---

14/15 Leben mit Asthma

## Was man über Asthma wissen sollte

In der Schweiz ist Asthma weit verbreitet: Jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene sind betroffen. Die meisten Asthma-Patientinnen und -Patienten haben ihre Krankheit gut im Griff und können arbeiten, Sport treiben und reisen. Die Lungenliga steht ihnen zur Seite: mit Beratungen, Schulungen und konkreten Hilfen.

### Was ist Asthma?

Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege: Die Bronchien sind verengt, so dass Betroffenen das Ein- und Ausatmen schwerfällt. Die Beschwerden können sich in Atemnot und Beklemmungsgefühlen, einer pfeifenden, keuchenden Atmung oder Husten- und Erstickungsanfällen äussern.

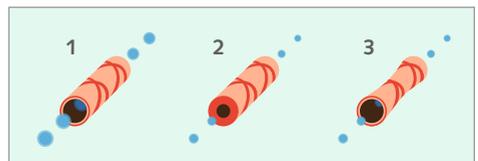
Ausgelöst wird die Verengung der Bronchien häufig durch eine Allergie, eine Entzündung oder eine Reaktion gegen Reizstoffe. In der Folge

- schwillt die Schleimhaut der Bronchien an,
- ziehen sich die Muskelfasern um die Bronchien zusammen und verkrampfen,
- bildet sich im Inneren der Bronchien zäher Schleim, der sie verkleben kann.

Typisch für Asthma ist die Muskelverkrampfung. Sie lässt sich durch die Inhalation von speziellen Medikamenten innerhalb von Minuten lösen, so dass die Luft freier durch die Bronchien fließen kann.

### Weit verbreitet in Industrienationen

Asthma ist eine Krankheit, die – ähnlich wie Allergien oder Heuschnupfen – in den wohlhabenden Industrienationen auf dem Vormarsch ist. Gerade im Kindesalter ist Asthma hier die häufigste chronische Krankheit. Vor allem während der letzten 50 bis 100 Jahre ist eine deutliche Zunahme zu beobachten. Die Gründe dafür sind nicht genau zu benennen: Umweltfaktoren und unsere moderne Lebensweise dürften jedoch eine Rolle spielen. In armen, wenig entwickelten Ländern haben Kinder seltener Allergien, die darüber hinaus seltener zu einer Asthma-Erkrankung führen. Die Veranlagung zu Allergien und Asthma ist vererbbar. Die Krankheit kommt familiär gehäuft vor.



- 1 Gesunde Atemwege
- 2 Entzündung: Die Schleimhaut schwillt an.
- 3 Verkrampfung: Die Muskeln ziehen sich zusammen und verengen die Bronchien.



## Asthma erkennen und nachweisen

**Atemnot, Reizhusten, ein Engegefühl in der Brust: Menschen erleben Asthma individuell und unterschiedlich intensiv. Die Diagnose lässt sich mit einfachen Tests stellen. Um besser mit der Erkrankung leben zu können, ist es wichtig, Ursache und Auslöser des Asthmas zu kennen.**

### Wie äussert sich eine Asthma-Erkrankung?

Unter diesen Symptomen leiden Asthma-Betroffene typischerweise:

- Husten
- pfeifende Atmung
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- Engegefühl in der Brust

Häufigkeit, Intensität und Dauer der einzelnen oder zusammen auftretenden Symptome werden unterschiedlich erlebt: Es gibt ständig wahrnehmbare Beschwerden, mildere Atemnot-Situationen von wenigen Minuten, aber auch lebensbedrohliche Anfälle. Meist können die Erkrankten selbst typische Situationen benennen, in denen die Beschwerden auftreten. Diese Beobachtungen helfen, Ursache und Auslöser ihres Asthmas zu finden.

### Einfache Diagnose durch Lungenfunktionstests

Zur Diagnose schliesst die Ärztin oder der Arzt bei einer körperlichen Untersuchung andere Krankheiten aus. Dann wird durch einen Lungenfunktionstest versucht, eine Bronchialverengung nachzuweisen: Dazu muss die Patientin oder der Patient einatmen und danach schnell und restlos in ein Mundstück ausatmen. Dabei zeigt sich, ob die Bronchien normal offen oder verengt sind. Nach der Inhalation eines bronchialerweiternden Medikaments wird der Test wiederholt. Tritt eine Besserung ein, leidet die Patientin oder der Patient höchstwahrscheinlich an Asthma.

Ist das Ergebnis negativ, führt die Lungenspezialistin oder der Lungenspezialist einen Provokationstest durch. Mit diesem lässt sich die für Asthma typische Überempfindlichkeit der Bronchien nachweisen.

Spricht der Patient, die Patientin nach der Diagnose durch die Tests auf die Behandlung an, ist das Asthma gesichert nachgewiesen. Nun gilt es herauszufinden, welche Faktoren das Asthma auslösen: Hauttests können hier für Klarheit sorgen.



Der Lungenfunktionstest zeigt rasch, ob die Bronchien verengt sind.



## Die Ursache liegt meist in der Luft

Oft lösen Substanzen in der Umgebungsluft wie Pollen oder Tierhaare, Asthma aus. Nicht immer jedoch sind Allergien Ursache der Erkrankung. Grundsätzlich haben Asthmatikerinnen und Asthmatiker überempfindliche Bronchien und können auf Stress, Kälte oder Anstrengung mit Anfällen reagieren.

### Häufig rufen Allergien Asthma hervor

Bei der Mehrheit der Kinder und etwa bei der Hälfte der betroffenen Erwachsenen liegt dem Asthma eine Allergie gegen Substanzen in der Umgebungsluft zugrunde. Weshalb bestimmte Personen auf diese von allen eingeatmeten Stoffe Allergien entwickeln und andere nicht, ist nicht geklärt. Typische Auslöser sind

- Pollen
- Hausstaubmilben
- Tierhaare
- Schimmelpilze

---

### Wer weiss, welche Faktoren Asthma-Anfälle begünstigen, kann vorbeugen und den Kontakt mit Reizstoffen vermeiden.

---

Auch Allergien gegen Nahrungsmittel oder eine Überempfindlichkeit gegen Medikamente können Asthma auslösen.

Die allergische Reaktion führt zu einer Entzündung der Bronchialschleimhaut. Die Gefäße werden stärker durchblutet und erweitern sich. Es kommt zu einer abnormen Schleimbildung. Die Bronchial-

muskeln ziehen sich zusammen. Patientinnen und Patienten mit nicht allergischem Asthma zeigen die gleichen Entzündungsmuster.

### Warum es auch zu Asthma-Anfällen kommt

Die Symptome werden durch die spezifischen oben genannten Auslöser hervorgerufen: So bekommt ein Kind mit einer Katzenallergie einen Asthma-Anfall, wenn es mit einer Katze spielt. Aber auch unspezifische Faktoren können bei Betroffenen – die typischerweise überempfindliche Bronchien haben – zu Beschwerden führen. Dazu gehören:

- kalte, trockene Luft
- Staub
- Gerüche, chemische und physikalische Reizstoffe
- körperliche Anstrengung
- Tabakrauch
- Luftverschmutzung (Ozon, Feinstaub)
- Stress und psychische Einflüsse
- Atemwegsinfektionen (Erkältungen, Grippe)

## Eine gute Behandlung sichert die Lebensqualität

Asthma kann nicht geheilt, aber sehr gut behandelt werden. Die Krankheit bessert sich bei rund einem Drittel der Betroffenen mit der Zeit spürbar. Schwerpunkte der Behandlung sind das Meiden von Allergenen, die Erweiterung der Bronchien und die Entzündungshemmung.

### Wie sieht die moderne Behandlung von Asthma aus?

Asthma wird so behandelt, dass trotz der Krankheit meist ein normales, weitgehend beschwerdefreies Leben mit allen gewünschten Aktivitäten, inklusive Sport, möglich ist. Die normale Lungenfunktion soll erhalten bleiben. Die Behandlung basiert auf drei Säulen:

- Allergene meiden
- Bronchien erweitern
- Entzündungen hemmen

Man unterscheidet rasch wirksame Medikamente, die im akuten Asthma-Anfall Beschwerden lindern, indem sie die Bronchien erweitern, und Medikamente zur Basistherapie, die der Entzündung der Bronchialschleimhaut und Dauerschäden entgegenwirken. Auch sie erweitern langfristig die Bronchien.

Neben der medikamentösen Therapie ist entscheidend, dass die Betroffenen ihre Krankheit und den Umgang damit kennen und verstehen lernen. Neben Ärztin oder Arzt leistet hier auch die Lungenliga mit Broschüren, Kursen und Beratung einen wichtigen Beitrag.

### Allergene vermeiden

Meidet man als Asthmatikerin oder Asthmatiker Allergene, so vermindert das die Beschwerden und verringert den Medikamentengebrauch. Mögliche Massnahmen sind:

- Verzicht auf Haustiere, vor allem im Schlafzimmer
- Hausstaubmilben reduzieren, «Staubfänger» entfernen, Matratzen überziehen
- Pollenbelastung vermeiden
- Schimmelpilzen vorbeugen, häufig lüften, auf Topfpflanzen verzichten

Die Lungenliga bietet eine Beratung über mögliche und sinnvolle Massnahmen an.

→ Ausführliche Informationen zur Vorbeugung allergischer Reaktionen bietet die Broschüre der Lungenliga «Wohnen mit allergischem Asthma». Online lesen oder PDF herunterladen auf [www.lungenliga.ch/publikationen](http://www.lungenliga.ch/publikationen).

### Rasche Erleichterung: Erweiterung der Bronchien

Medikamente zur Bronchialerweiterung können Asthmatikerinnen oder Asthmatiker jederzeit inhalieren, sobald Beschwerden auftreten. Sie wirken minutenschnell. Manchmal werden hier auch lang wirkende Medikamente eingesetzt, um die Bronchien dauerhaft zu erweitern.

### Langfristige Therapie: Entzündungshemmung

Die Entzündungshemmung ist für die Therapie zentral. Meist werden Kortisonpräparate eingenommen. Lässt sich die Entzündung langfristig kontrollieren, braucht es nur wenige andere Medikamente. Neuere Kombinationspräparate mit einem niedrigeren Kortisonanteil und einer bronchial-erweiternden Komponente erleichtern die Behandlung und wirken besonders gut.



Wird Asthma richtig behandelt, können Patientinnen und Patienten ihre Freizeit aktiv gestalten.

### Kortison: keine Angst vor Nebenwirkungen

Kortisonpräparate hemmen oder unterdrücken bei vielen Krankheiten Entzündungen. Werden sie geschluckt und wirken so im ganzen Körper, treten häufig unangenehme Nebenwirkungen auf. Bei Asthmatikerinnen und Asthmatikern erreicht das Präparat korrekt inhaliert direkt die Bronchien. Deswegen kann die Dosis niedrig gehalten werden. Nebenwirkungen treten selten auf. Das inhalierte Kortisonpräparat kann Mund- und Rachenschleimhäute anfälliger für Pilzinfektionen machen. Um vorzubeugen, empfiehlt es sich, nach dem Inhalieren sofort den Mund mit Wasser auszuspülen.

### Weitere Medikamente bei der Asthma-Behandlung

Zur Asthma-Behandlung setzt man auch so genannte Leukotriene-Hemmer ein. Die sehr gut verträglichen Tabletten wirken spezifisch auf Leukotriene, Botenstoffe, die zur Entzündung der Bronchien beitragen. Teilweise kann der Einsatz der Leukotriene-Hemmer die Dosierung von Kortisonpräparaten verringern. Bei Patientinnen und Patienten mit schwerem allergischem Asthma kann in gewissen Fällen ein neues Anti-IgE-Antikörper-Präparat eingesetzt werden. Es wird regelmässig unter die Haut gespritzt und kann allergische Reaktionen reduzieren.

## Das Asthma im Griff haben: Selbstmanagement

Wie bei jeder chronischen Krankheit tragen die Betroffenen durch ihr Verhalten entscheidend zum Therapie-Erfolg bei. Wenn sie ihre Krankheit akzeptieren und ernst nehmen, werden die Beeinträchtigungen durch das Asthma mit der Zeit geringer. Für das Selbstmanagement stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung.

### Ziele setzen und im Dialog bleiben

Es ist wichtig, mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt die Ziele der Asthma-Therapie zu besprechen und diese gemeinsam festzulegen. Es braucht Zeit, konkrete Erfahrungen und Disziplin, bis Betroffene zu Experten werden. Das Motto sollte stets lauten: Sich nicht vom Asthma beherrschen lassen, sondern das Asthma kontrollieren.

### Peak-Flow-Meter

Um das eigene Asthma über die Symptome hinaus kennen zu lernen, können Betroffene ein Peak-Flow-Meter nutzen, ein einfaches Lungenfunktions-Messgerät. Die Peak-Flow-Werte (PEF) werden morgens und abends vor dem Inhalieren gemessen und informieren objektiv über den Zustand der Bronchien. Durch die Lungenfunktionstests in der Arztpraxis, den PEF-Werten und der Kenntnis der Symptome haben Betroffene eine gute Grundlage, um ihr Asthma zu beurteilen. Unterstützt durch Arzt oder Ärztin können sie die richtigen Massnahmen ergreifen, beispielsweise wenn sich das Asthma durch eine Erkältung verschlechtert.



Betroffene können mit dem Peak-Flow-Meter rasch erfassen, ob und wie stark die Bronchien verengt sind.

### Asthma-Kontroll-Test ACT

Asthma-Patientinnen und -Patienten können mit dem Asthma-Kontroll-Test (ACT) unter [www.asthmacontroltest.com](http://www.asthmacontroltest.com) den Erfolg ihrer Therapie überprüfen.

### Wie inhaliert man?

Moderne Asthma-Medikamente werden über Sprays, Pulverinhalatoren oder elektrische Inhalationsgeräte eingenommen. Anwendungsfilme zur richtigen Inhalation finden Sie unter [www.lungenliga.ch/](http://www.lungenliga.ch/) inhalieren. Die Ärztinnen und Ärzte schulen Betroffene regelmässig in der korrekten Inhalationstechnik. Auch die kantonalen Lungenligen bieten Schulungen an. ([www.lungenliga.ch/kurse](http://www.lungenliga.ch/kurse))

### Asthma-Anfall: Was nun?

Asthmatiker können immer wieder unerwartet einen Anfall erleiden und verstärkte Atembeschwerden haben. Auf die Zähne zu beißen und die Atemnot zu ertragen, bringt nichts. Besser ist es, rasch die Anfallsmedikamente zu inhalieren. Bringen diese nicht die gewünschte Wirkung, soll die Inhalation wiederholt und Ärztin oder Arzt kontaktiert werden.

Das Risiko plötzlicher Asthma-Anfälle lässt sich durch die regelmässige und genügend intensive Behandlung der Entzündung stark vermindern. Stärkeren Bronchialverengungen kann man auch vorbeugen, indem man die Behandlung in Situationen, die das Asthma verschlechtern, bereits prophylaktisch intensiviert – zum Beispiel bei Erkältungen. Das kann z. B. bedeuten, dass mit Beginn von Schnupfen oder Halsschmerz die Inhalationstherapie für wenige Tage verdoppelt wird. Derartige Interventionen müssen aber zuvor mit der Ärztin oder dem Arzt konkret besprochen werden.

Verschlechtert sich das Asthma über mehrere Tage hinweg, ist der ärztliche Aktionsplan zu beachten. Meist müssen die Dosen der inhalierten Medikamente angepasst werden.

Die echte Grippe kann bei Menschen mit Asthma zu massiven Atembeschwerden führen. Eine jährliche Grippeimpfung ist deshalb unabdingbar!

## Die Herausforderung annehmen – das Leben genießen

Ob bei der Berufswahl oder Ferienplanung: Wer unter Asthma leidet, muss kein Leben im Verzicht führen. Oft lassen sich gute Lösungen entwickeln, um Allergenen aus dem Weg zu gehen. Komplementärmedizinische Therapien können die medikamentöse Therapie unterstützen und Entspannung bringen.

### Asthma und Psyche

Jeder Betroffene reagiert anders auf die Diagnose Asthma: zu Beginn oft mit Ängsten und Unsicherheit. Das Gefühl, um Atem zu ringen und keine Luft zu bekommen, kann Panik auslösen – was wiederum die Atemnot verstärkt. Je mehr Betroffene über ihre Krankheit wissen, desto besser geht es ihnen meist. Hier hilft der Dialog mit den behandelnden Ärztinnen oder Ärzten, mit Betroffenen oder Fachpersonen der Lungenliga. Auch die Erfahrung, dass eine wirksame Behandlung möglich ist, wirkt oft beruhigend.

### Asthma und Komplementärmedizin

Akupunktur, Homöopathie, Hypnose oder Entspannungstechniken können die medikamentöse Therapie im Einzelfall sinnvoll ergänzen, sie jedoch keinesfalls ersetzen, da ihre Wirksamkeit wissenschaftlich nicht bewiesen ist.

### Asthma und Berufswahl

Mehlstaub, Haarfarben, Öle, Lacke: In einigen Berufen können Betroffene mit Stoffen in Berührung kommen, die Asthma auslösen oder verschlimmern können. Die Berufswahl sollten Jugendliche mit allergischem Asthma deshalb mit ihrer Ärztin

oder ihrem Arzt thematisieren. Weil Arbeitswelt und Berufsalltag sich stetig ändern, Werkstoffe ausgewechselt und Schutzmassnahmen immer besser werden, lassen sich hier gemeinsam mit Arbeitsmedizinerinnen oder Arbeitsmedizinern oft gute Lösungen entwickeln.

### Asthma und Sport

Sport ist ein wichtiger Ausgleich für Körper und Seele. Er kann Asthma-Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle über die Krankheit vermitteln und den Leidensdruck vermindern. Gerade Ausdauersportarten sind hilfreich in der Asthma-Behandlung. Deswegen können und sollen Betroffene Sport treiben – am besten nach Absprache mit Ärztin oder Arzt. Übrigens gibt es viele Spitzensportlerinnen und -sportler, die an Asthma leiden: Es ist also vieles möglich!

### Kinder mit Asthma

Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung bei Schulkindern. Unbehandelt kann sie Wachstum und Entwicklung schädigen und sogar lebensbedrohlich sein. Darum wird Asthma bei Kindern sorgfältig überwacht. Mit Erfolg: Mehr als die Hälfte der Kinder sind im Erwachsenenalter frei von Beschwerden.

Meist inhalieren die kleinen Patientinnen und Patienten kortisonhaltige Präparate in geringsten Mengen, um Asthma-Anfällen vorzubeugen. Nebenwirkungen sind dabei nicht zu befürchten. Bei schweren, akuten Asthma-Anfällen werden auch kurzzeitig Kortison-Sirup oder Tabletten eingesetzt. Die Therapie ist für das Kind ungefährlich, sollte jedoch wenn möglich nicht mehr als fünf Mal pro Jahr angewandt werden.

Ein Vertrauensverhältnis zwischen Lehrpersonen und Eltern hilft, damit Kinder mit Asthma unbeschwert die Schule besuchen, Sport treiben, an Ausflügen und Lagern teilnehmen können.

→ Die Lungenliga bietet Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen und Eltern Informationen an:  
[www.lungenliga.ch/publikationen](http://www.lungenliga.ch/publikationen)

### Reisen

Asthma-Betroffene können reisen, wohin sie wollen. Es lohnt sich aber, vorher mit dem Arzt über die geplanten Ferien oder Ausflüge zu sprechen, einen speziellen Behandlungsplan aufzustellen und Notfallmedikamente einzuplanen, mit denen sich Betroffene auch bei grösseren Problemen selbstständig behandeln können. So kann den Ferien ruhig entgegengesehen werden.



Sport ist gerade für Asthma-Betroffene wichtig: Vom Wandern bis zum Fussballmatch ist vieles möglich.

## Das Engagement der Lungenliga bei Asthma

Jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer Lungenkrankheit oder an einer Atembehinderung. Experten prognostizieren einen weiteren Anstieg. Mit einer Lungenkrankheit sind oft soziale und psychische Probleme, manchmal auch einschneidende Folgen für Beruf und Privatleben verbunden. Die Lungenliga Schweiz setzt bei Asthma auf Information, Prävention und konkrete Hilfestellung für Betroffene.

Die Lungenliga hat das erste nationale, langfristig angelegte Programm zur Patientenschulung als integrales Element eines modernen Asthma-Selbstmanagements mit folgenden Zielen gestartet:

- Verbesserung der Lebensqualität von Asthma-Betroffenen
- Verminderung von Asthma-Notfällen
- Senkung asthmabedingter Gesundheitskosten für Arztkonsultationen und Spitalaufenthalte

Die Lungenliga klärt die Öffentlichkeit über Symptome und Folgen von Asthma auf. Sie vermittelt Betroffenen, Angehörigen und Betreuungspersonen Informationen zu Krankheit, Selbstmanagement, Vorbeugungs- oder Haussanierungsmassnahmen.

Die Lungenliga Schweiz koordiniert die Weiterbildung der Mitarbeitenden der kantonalen Ligen und bietet ihre Kurse auch Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen an.

→ **Weitere Informationen:**  
[www.lungenliga.ch/asthma](http://www.lungenliga.ch/asthma) oder  
[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)  
Haben Sie noch Fragen? Bitte zögern Sie nicht, die kantonale Lungenliga in Ihrer Nähe zu kontaktieren (Adressen auf Seite 18 und 19).

## Unser Angebot an Hilfsmitteln, Schulungen, Kursen und Beratung

- Betroffene erhalten bei der Lungenliga Inhalationsgeräte und lernen, mit diesen richtig umzugehen.
- Schulungen vermitteln Kindern und Eltern sowie betroffenen Erwachsenen, wie sie ihre Krankheit kontrollieren können.
- Einige kantonale Lungenligen bieten Atemphysiotherapie-Kurse an.
- Jugendliche können an Powerlungs-Ruderkursen auf Schweizer Gewässern teilnehmen. ([www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com))
- In Schwimmkursen bewegen sich Kinder mit Asthma vergnügt im Wasser und stärken ihre Atemmuskulatur.
- Die Allergieschulung lehrt, Asthma- und Allergieauslöser zu vermeiden.
- In den Kursen «Atmen und Bewegen» erlernen lungenkranke Menschen Atemübungen, die stärken, beruhigen sowie Selbstvertrauen und Lebensfreude fördern.
- In Einzelberatungen werden Betroffene individuell unterstützt.
- Die psychosoziale Beratung kann Betroffenen und ihren Familien den Umgang mit der Krankheit erleichtern.
- Am Lungentelefon 0800 404 800 beantworten Ärztinnen und Ärzte Fragen zu Lunge und Atmen.



## Wir sind bei Ihnen in der Nähe

### Aargau

Tel. 062 832 40 00  
lungenliga.aargau@llag.ch  
www.lungenliga-ag.ch

### Baselland/Basel-Stadt

Tel. 061 927 91 22  
info@llbb.ch  
www.llbb.ch

### Genève

Tél. 022 309 09 90  
info@lpge.ch  
www.lpge.ch

### Appenzell Ausserrhodens

Tel. 071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch  
www.lungenliga-sg-appenzell.ch

### Bern

Tel. 031 300 26 26  
info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch

### Glarus

Tel. 055 640 50 15  
lungenligaglarus@bluewin.ch  
www.lungenliga-gl.ch

### Appenzell Innerrhodens

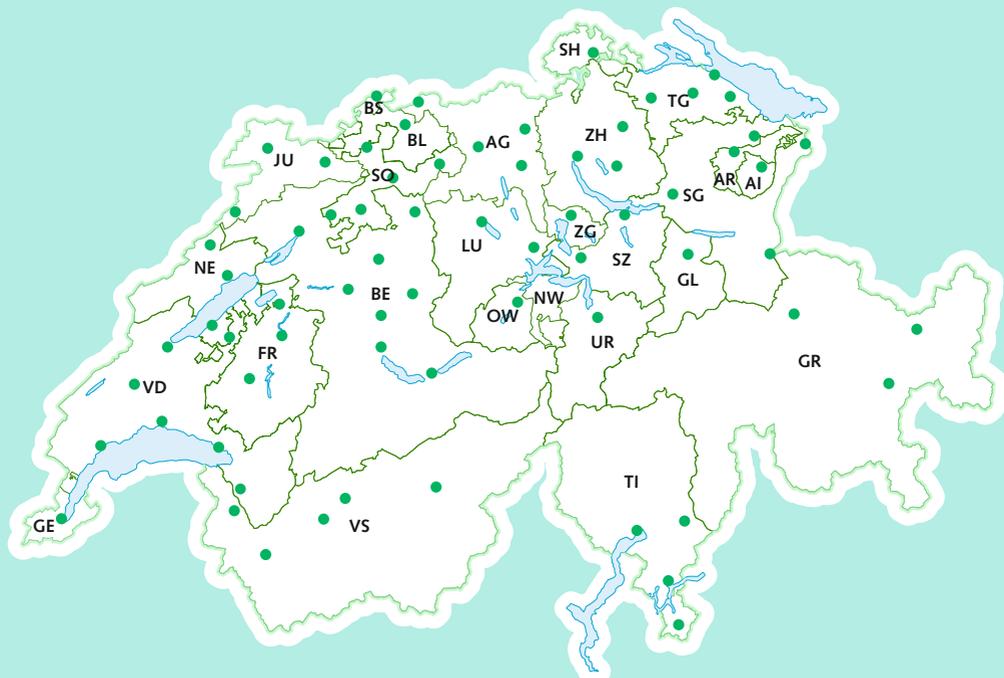
Tel. 071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch  
www.lungenliga-sg-appenzell.ch

### Fribourg

Tél. 026 426 02 70  
info@liguepulmonaire-fr.ch  
www.liguepulmonaire-fr.ch

### Graubünden

Tel. 081 354 91 00  
info@llgr.ch  
www.llgr.ch



### Jura

Tél. 032 422 20 12  
direction@liguepj.ch  
www.liguepulmonaire.ch

### Luzern-Zug

Tel. 041 429 31 10  
info@lungenliga-  
zentralschweiz.ch  
www.lungenliga-  
zentralschweiz.ch

### Neuchâtel

Tél. 032 720 20 50  
info@lpne.ch  
www.lpne.ch

### St. Gallen und Fürstentum Liechtenstein

Tel. 071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch  
www.lungenliga-sg-appenzell.ch

### Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03  
info@lungenliga-sh.ch  
www.lungenliga-sh.ch

### Schwyz

Tel. 055 410 55 52  
pfaeffikon.llsz@hin.ch  
www.lungenligaschwyz.ch

### Solothurn

Tel. 032 628 68 28  
info@lungenliga-so.ch  
www.lungenliga-so.ch

### Thurgau

Tel. 071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch  
www.lungenliga-tg.ch

### Ticino

Tel. 091 973 22 80  
info@lpti.ch  
www.legapolmonare.ch

### Unterwalden (NW/OW)

Tel. 041 429 31 10  
info@lungenliga-  
zentralschweiz.ch  
www.lungenliga-  
zentralschweiz.ch

### Uri

Tel. 041 870 15 72  
lungenliga.uri@bluewin.ch  
www.lungenliga-uri.ch

### Valais

Tél. 027 329 04 29  
info@psvalais.ch  
www.liguepulmonaire.ch

### Vaud

Tél. 021 623 38 00  
info@lpvd.ch  
www.lpvd.ch

### Zürich

Tel. 0800 07 08 09  
beratung@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch

## Verlag und Redaktion

Lungenliga Schweiz  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
info@lung.ch  
www.lungenliga.ch

## Text

Mareike Fischer, Klarkom AG, Bern

## Medizinische Beratung

Dr. med. Thomas Rothe, Davos

## Bilder

Rolf Siegenthaler, Bern  
Hanspeter Bärtschi, Bern  
Roland Blattner, Jegenstorf  
Oliver Menge, Biel

## Konzept und Layout

in flagranti communication, Lyss

## Korrektorat

Syntax Übersetzungen AG, Thalwil

## Druck

Jost Druck AG, Hünibach  
April 2017/5. Auflage





**Lungenliga Schweiz**  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
info@lung.ch  
www.lungenliga.ch

Spendenkonto PK 30-882-0