

Luft zum Leben

100 Jahre Lungenliga

2013 FRÜHJAHR

Das Ausserrhoder Gesundheitsmagazin informiert Sie aus erster Hand über das Gesundheitswesen. Es erklärt die Entwicklungen in der Gesundheitsversorgung, stellt neue Erkenntnisse vor und wirkt beratend. Leistungserbringer kommen zu Wort, medizinische Themen finden Platz und Organisationen im Dienste der Gesunden und Kranken stellen sich vor.

Diese Ausgabe widmet sich schwerpunktmässig dem Thema «Atmen» in all seinen Facetten.



GESUNDHEITS-MAGAZIN

Inhalt

Editorial	3
100 Jahre im Dienste der Lungenkranken	4
Entwicklung der Lungenkrankheiten in der Schweiz	8
Die Tuberkulose – eine Krankheit der Armut	11
Elsbeth Nef – seit vier Jahrzehnten bei der Lungenliga	12
Eine Atemmaske für einen gesunden, tiefen Schlaf	13
Prävention von Lungenkrankheiten reduziert Gesundheitskosten	14
Die Versorgung der Bevölkerung bei Lungenkrankheiten	16
Luft ist weniger stark mit Schadstoffen belastet	19
Eltern, Kinder und Jugendliche für gesundes Körpergewicht sensibilisieren	20
Ärztefon, die telefonische Anlaufstelle für ambulante Notfälle	23

Impressum

Herausgeber

Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion

Reto Fausch, Amt für Gesundheit, Herisau (rfa)
Jürg Bühler, Öffentlichkeitsarbeit, Herisau (jb)

Projektleitung & Layout

dialog communication, Teufen

Druck

Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, Herisau

Verbreitung

alle Haushaltungen und Gesundheits-Praxen
in Appenzell Ausserrhoden

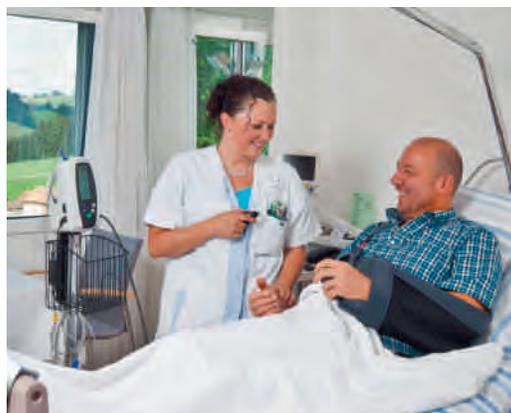
Erscheinungsweise

2 x im Jahr: Frühjahr und Herbst

Gesamtauflage

26'000

Spitzenmedizin am Fusse des Säntis



Die Berit Klinik ist das Kompetenzzentrum für Eingriffe am Bewegungsapparat und nachgelagerte Rehabilitation in der Ostschweiz. In der Berit Klinik arbeiten an traumhafter Lage ausgewiesene Spezialisten nach den neusten Methoden der Medizinaltechnik. Diese High-Tech-Medizin und ein persönliches Umfeld schaffen Sicherheit und Vertrauen.



www.beritklinik.ch

Unser Ärzteteam

Orthopädie

Dr. med. Reto A. Bon
Dr. med. Heiko Durst
Dr. med. Max Fischer
Prof. Dr. med. André Gächter
Dr. med. Frank Gebard
Dr. med. Thomas Herren
Dr. med. Pierre Hofer
Dr. med. Martin Houweling
Dr. med. Johannes Keel
Dr. med. Herbert König
Dr. med. Peter Mewe

Neuro- / Wirbelsäulen- Chirurgie / Schmerzmedizin

Dr. med. Aleksandar Popadic
Dr. med. Ismail Taner
Prof. Dr. med.
Thomas Wallenfang

Chirurgie / Venenleiden

Dr. med. Emmanuel Bannerman
Dr. med. Kuswara Halim
Dr. med. Nikolaus Linde

Gynäkologie

Dr. med. Elisabeth Leuenberger
Dr. med. Richard Urscheler
Dr. med. Caroline Schumann

Anästhesie / Schmerzmedizin

Dr. med. Anita Kohler
Dr. med. Christian Paulus

Traditionelle Chinesische Medizin

Prof. Dr. TCM Chang Quing Liu

Dermatologie

Dr. med. Claudio Cipolat
Dr. med. Marco Venuti

Hand-, Plastisch- Rekonstruktive- und Ästhetische Chirurgie

Dr. med. Simone Feurer
Dr. med. Peter Meyer
Dr. med. Dominik Schmid
Dr. med. Volker Wedler
Dr. med. Stefan Weindel

Konsiliar- und Präsenzdienst-Ärzte

Dr. med. Giovanni Bassanello
Dr. med. Conrad Eugster
Dr. med. Joachim Ledwoch
Dr. med. Christian Loewe
Dr. med. Claudia Mrazek
Dr. med. Christoph Rohrer
Dr. med. Edgar Schai
Dr. med. Zdenek Skruzny
Dr. med. Teresa Zillmann

BERIT KLINIK

T E U F E N

Auf dem Stein 1

9053 Teufen

Tel 071 335 06 06

Geschätzte Leserinnen und Leser



Frische Luft tut allen gut. Weil Luft indessen keine Grenzen kennt, wird wirklich reine Luft immer seltener. Positiv zu vermerken ist, dass es in Appenzell Ausserrhoden heute keine stark belasteten Gebiete mehr gibt und die Qualität der Luft auf mittlerem Niveau stabilisiert werden konnte.

Aber auch bei guter Luft kann das Atmen – und damit das Bewältigen alltäglicher Dinge – Schwierigkeiten bereiten. Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen so zu beraten und zu betreuen, dass sie möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können: Das ist Aufgabe der Lungenliga. Die kantonale Lungenliga von Appenzell Ausserrhoden begeht 2013 ein grosses Jubiläum. Zum hundertsten Geburtstag darf gratuliert werden, denn der Leistungsausweis der Lungenliga lässt sich sehen. Anlass für die Gründung der ehemaligen «Stiftung für Tuberkulosenfürsorge» war der Kampf gegen die «Schwindsucht». Diese heimtückische Infektionskrankheit kommt heute in der Schweiz nur noch selten vor und ist gut zu behandeln. Neben den Fortschritten in Medizin und Hygiene hat auch die Lungenliga viel zum erfolgreichen Kampf gegen die Tuberkulose beigetragen.

Noch heute zählt der Kanton Appenzell Ausserrhoden auf das Wissen und Wirken der Lungenliga. Sie ermöglicht durch professionelle Begleitung in vielen Fällen die Therapie zu Hause. Damit fördert die Lungenliga die Selbsthilfe von Menschen, die an einer chronischen Erkrankung der Atemwege oder der Lungen leiden. Dies bedeutet einen Gewinn an Lebensqualität und gleichzeitig einen Beitrag zur guten ambulanten Gesundheitsversorgung im Kanton.

Gesund und unbeschwert atmen zu können ist keine Selbstverständlichkeit. Ein herzlicher Dank geht an die Lungenliga und ihr Engagement für gesunde Luft sowie für Dienstleistungen, welche letztlich der ganzen Bevölkerung in Appenzell Ausserrhoden zugutekommen.

Dr. Matthias Weishaupt
Regierungsrat

Vorsteher Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

100 Jahre im Dienste der Lungenkranken

Im Laufe der Jahrzehnte hat nicht nur der Name von «Ausserrhodische Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose» zu «Lungenliga Appenzell Ausserrhoden» gewechselt. Auch das Aufgabengebiet wurde erweitert. Der Schutz vor Tabakrauch und Schlafapnoe sind die jüngsten Schwerpunkte der Stiftung.



Liegehalle im Bad Sonder, wo an TBC-erkrankte Kinder zur Kur untergebracht wurden. (Bilder: Archiv Lungenliga St.Gallen)

Die Anfänge der heutigen Lungenliga Appenzell Ausserrhoden zuverlässig zu datieren, ist gar nicht so einfach. Schon lange vor der Gründung, also noch im 19. Jahrhundert, hatten aufgeschlossene Ärzte und Pfarrer erkannt, dass Massnahmen zur Bekämpfung der damals «Schwindsucht» genannten Tuberkulose (TBC) nötig wären, handelte es sich doch um die hauptsächlichste Todesursache in der Schweiz. Erste Versuche, die Gemeinnützige Gesellschaft von Appenzell Ausserrhoden (AGG) einzuschalten, verliefen im Sand, weil damals die Gründung einer «Irrenanstalt» im Vordergrund stand. Erst 1906 setzte die AGG eine Subkommission ein und es wurden aus verschiedenen Quellen Mittel freigegeben, um die grösste finanzielle Not der Erkrankten zu lindern. Im St.Galler Sanatorium Walenstadtberg gelang es, sechs «Appenzelberbetten» zu sichern.

Landsgemeinde 1913 sei Dank

Im diesjährigen Jahr der Gedenkveranstaltungen rund um die Zugehörigkeit (des noch vereinigten) Appenzells zur Eidgenossenschaft ist es interessant zu wissen, dass ausgerechnet der ausdrückliche Verzicht der damaligen Regierung auf derartige Feierlichkeiten im Jahr 1913 dem Kampf gegen den «Volksfeind» TBC einen Schub gab. Zuvor haben schwierige Grippejahre die Bevölkerung geschwächt zurückgelassen. Die Landsgemeinde vom 27. April 1913 stimmte dem Antrag zu, eine Stiftung für Tuberkulosenfürsorge ins Leben zu rufen und 100 000 Franken aus dem Legat Jean Friedrich Du Puget zu entnehmen, aus dem schon ein Stipendienfonds finanziert wurde. Damit lag eine gute finanzielle Basis vor, die Tuberkulose systematisch zu bekämpfen. Nach zähen Verhandlungen gelang es 1920 endlich, die örtlichen Fürsorgestellen zu einer kantonalen Liga zu vereinigen.

Pfarrer, Ärzte, Politiker

Präsidiert wurde der Stiftungsrat vom Urnäser Pfarrer Arnold Custer. Auch der Kanton war stets durch prominente Persönlichkeiten wie dem legendären Regierungsrat Howard Eugster-Züst oder dem späteren Bundesrat Johannes Baumann im Stiftungsrat vertreten. Meist waren auch die Ratschreiber Mitglieder des Stiftungsrats. Seit 1922 wurden Bundesbeiträge ausgerichtet, die das Stiftungsvermögen alimentierten. Davor konnten lediglich die Zinsen des Legats verwendet werden. Grössere Gemeinden wie Herisau, Teufen, Speicher und Heiden organisierten früh Sonnen- und Präventivkuren für Kinder und waren von deren Wirksamkeit überzeugt. In anderen Gemeinden engagierte man sich zum Ärger der Liga noch zaghaft und belies es etwa bei Empfehlungen für Freiluftturnen mit entblösstem Oberkörper für Knaben.

Der Stiftungsrat hatte vor allem über finanzielle Unterstützungen zu



Das Bad Sonder ob Teufen ist heute eine heilpädagogische Einrichtung.

befinden und für die «Appenzellerbetten» in Walenstadtberg aufzukommen, die kaum je ausreichten, den Andrang zu bewältigen. Kinder wurden vermehrt auch im Bad Sonder ob Teufen zur Kur untergebracht und verschiedene Patienten suchten andere Sanatorien auf, etwa im Bündnerland (Davos, Arosa), aber auch im Welschland (Leysin). Der Stiftung seien auch «Etablissements» für eine eigene Heilstätte angeboten worden, liest man in den Jahresberichten. Doch die Kosten- und Bedürfnisfrage habe die Stiftung stets zu Absagen veranlasst.

«TBC ist heilbar»

Eine Botschaft wird bei diesen Bemühungen der Stiftung immer wieder vermittelt: «Tuberkulose ist in den meisten Fällen heilbar, im fortgeschrittenen Zustand dagegen nicht mehr. Wer Tuberkulose vernachlässigt, bringt sich selbst in Gefahr und wird vielfach seinen Mitmenschen durch Ansteckung gefährlich.» Denn die Skeptiker gegen die teuren Kuraufenthalte,

während denen die Familien oft auf ihren Ernährer verzichten mussten, verschwanden nie ganz. Das Durchhalten in einer Kur (im Durchschnitt etwa 200 Tage) forderte «ein gewisses Mass an Charakterfestigkeit und williger Unterordnung». Es gab denn auch immer wieder Fälle von fluchtartiger Abreise oder disziplinarischer Entlassung.

Immer stärker rückte Mitte der 1920er-Jahre der Alkoholismus in den Fokus der Ursachenerkennung, und der Stiftungsrat begann sich auch hier zu engagieren. In den 1930er-Jahren, in denen häufig Arbeits- und Verdienstlosigkeit herrschte, ersuchten jeweils rund 100 Patienten (Rekord im Jahr 1933 mit 193 Gesuchen) um finanziellen Beistand der Tuberkulose-Liga an. Die Zahl der Gefährdeten stieg, die der effektiv Erkrankten aber sank. Doch der Kampf gegen die «neunköpfige Schlange», gegen die «Krieg» geführt werden müsse, sei noch lange nicht ausgestanden, heisst es im Jahresbericht 1937.

Konsequente Prävention

Im Kriegsjahr 1941 wurde in Herisau für den Bezirk Hinterland eine periodische ärztliche Sprechstunde eingerichtet, die der Chefarzt von Walenstadtberg betreute, und neu wurden im selben Bezirk Schulentlassene künftig jedes Jahr durchleuchtet. Ein Jahr später folgte auch das Vorderland. Nach dem Krieg ging die Zahl der Unterstützungsgesuche an die Liga zurück, dafür stieg der Schweregrad der Fälle und die damit verbundene finanzielle Belastung. Man begann nun mit Durchleuchtungsaktionen für ganze Fabrik-Belegschaften, wobei immer wieder gefährliche Ansteckungsherde entdeckt wurden.

Anfang der 1950er-Jahre kamen Medikamente auf und eine Schutzimpfung wurde möglich, was die Sterblichkeitsrate rasch senkte. Auch Chemotherapie und operative Eingriffe wurden nun eingesetzt. Die (freiwilligen) Impfkationen konnten mit der Zeit wieder aufgegeben werden. Zunächst wurde 1979 diejenige für die Stellungspflichtigen eingestellt, dann jene für Säuglinge und Erstklässler und 1988 auch noch jene der Schulaustretenden.



hirslanden
Klinik Am Rosenberg

Eine rundum gesunde Region liegt uns am Herzen

Die Klinik Am Rosenberg bietet über 220 Mitarbeitenden und zahlreichen Auszubildenden aus der Region einen sicheren und abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Sie alle setzen sich laufend für das Wohlbefinden unserer jährlich über 6200 stationären und ambulanten Patientinnen und Patienten ein. Unsere Stärken liegen vor allem in der Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie. Seit über 28 Jahren arbeiten wir zudem mit hochqualifizierten Fachärzten der Orthopädie am Rosenberg, mit Praxen in St. Gallen, Wil, Widnau und Abtwil, zusammen. So profitieren Sie jederzeit von einer kompetenten und persönlichen Betreuung auf höchstem medizinischen Niveau.

Weil Qualität zählt. Hirslanden Klinik Am Rosenberg, Heiden.

Hirslanden Klinik Am Rosenberg
Postfach
Hasenbühlstrasse 11
CH-9410 Heiden
T +41 71 898 52 52
F +41 71 898 52 77
klinik-amrosenberg@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch

Wir liefern, was Sie brauchen – seit 20 Jahren.

*Ihre Inkontinenzhilfsmittel
direkt nach Hause geliefert.
Einfach. Diskret. Kompetent.*



20
jahre
ans
anni

Wir führen sämtliche Inkontenzprodukte, damit Sie Ihren Alltag unbeschwert geniessen können.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via A-Post in neutraler Verpackung.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Krankenkasse oder IV.

Noch auf der Suche nach dem richtigen Produkt? Rufen Sie uns an: Wir unterstützen Sie gerne.

publicare

Publicare AG | Täferstrasse 20 | 5405 Dättwil
Telefon 056 484 10 00 | Telefax 056 484 10 05
info@publicare.ch | www.publicare.ch

100 Jahre im Dienste der Lungenkranken

(Fortsetzung)

Neue Gefährdung mit Gastarbeitern

Die Tuberkulose hatte allmählich ihren Schrecken verloren, Kinderlähmung und Krebs standen jetzt im Fokus der Wahrnehmung. Zu beobachten galt es vermehrt die Betagten und Heimbewohner (Alterstuberkulose), aber auch die (italienischen) Gastarbeiter. Zeitweise waren die Hälfte der Kurbedürftigen Ausländer. 1962 konnte die Liga mit Hedwig Niederer erstmals eine vollamtliche Fürsorgerin einstellen und in Herisau ein Sekretariat eröffnen. Nach dem Tod von Hedwig Niederer übernahm Elisabeth Nef die Aufgabe und erfüllt sie bis heute (vgl. Beitrag Seite 12).

Ab 1971 konnte der Schirmbildbus des Kantons St.Gallen für die Untersuchungen im Appenzellerland eingesetzt werden. Über 6000 Schirmbilder wurden jährlich angefertigt. Nach der Untersuchung von spezifischen Berufsgruppen wurde auch die übrige Bevölkerung animiert, sich abklären zu lassen. Dabei sind immer wieder unbekannte offene Tuberkulosen entdeckt worden. Die Stiftung erweiterte ihre Tätigkeit kontinuierlich auf andere Lungenkrankheiten wie Asthma, chronische Bronchitis, Lungenblähungen und zuletzt Schlafapnoe. Bekannt und stark nachgefragt wurde der Ausleihdienst für Atemtherapiegeräte.

Kampf dem Rauchen

Die Notwendigkeit von Impfungen und Reihenuntersuchungen ging schrittweise zurück. Vermehrt trat mit dem Ende der 1980er-Jahre der Kampf gegen das Rauchen, als Verursacher von Lungenkrankheiten, in den Fokus. Die Fusion der TBC-Fürsorgestellen fast aller Gemeinden brachte der Tuberkulosen-Liga des Kantons zusätzliches Kapital. So konnten auch finanzielle Rückschläge in einzelnen Jahren verkraftet werden.

1997 gab sich die «Appenzell Ausserrhoder Liga gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten» den einprägsameren Namen «Lungenliga Appenzell Ausserrhoden». Mit Renato Waldburger übernahm 2003 der einzige Lungenfacharzt im Kanton das Präsidium des Stiftungsrats. Zunehmend war man (etwa bei Tarifverhandlungen, Qualitäts-

kontrollen und Ausbildung) auf das Know-how der Lungenliga Schweiz angewiesen. Mehrmals gab es zur Bündelung der Kräfte Fusionsversuche mit Innerrhoden, die aber an dessen politischem Widerstand scheiterten.

2007 stand die Lungenliga mit ihren Raucherkampagnen und dem Kampf gegen das Passivrauchen auch auf politischer Ebene wie nie zuvor im Licht der Öffentlichkeit. Bedeutende Mittel aus dem Stiftungsvermögen wurden für konkrete Projekte wie Motivation von Ausstiegswilligen, Beratungen von Firmen und Öffentlichkeitsarbeit investiert, wobei man der kantonalen Beratungsstelle für Suchtfragen einen Leistungsauftrag übertrug.

Hanspeter Strebel

Liga-Präsidenten

An der Landsgemeinde 1913 wurde die Gründung der Stiftung für Tuberkulosenfürsorge beschlossen. Es dauerte dann aber noch sieben Jahre, bis Pfarrer Arnold Custer 1920 zum ersten Präsidenten gewählt worden ist.

- Nachstehend eine Auflistung der Präsidenten bis heute:
- Pfarrer Arnold Custer, Urnäsch (1920–1922)
- Pfarrer Wilhelm Schlatter, Schwellbrunn (1922–1926)
- Pfarrer Hans Gut, Gais (1927)
- Pfarrer Wilhelm Müller, Schwellbrunn (1928–1932)
- Pfarrer Reinhold Weidmann, Schwellbrunn (1933–1961)
- Dr. med. Eugen Wiesmann, Trogen (1962–1967)
- Dr. med. Werner Merz, Chefarzt Herisau (1968–1975)
- Dr. med. Ernst Kuhn, Chefarzt Herisau (1975–1989)
- Dr. med. Emil Weisser, Chefarzt Heiden (1990–2002)
- Dr. med. Renato Waldburger, Lungenarzt/Chefarzt, Heiden/Wolfhalden (2003–...)

Entwicklung der Lungenkrankheiten in der Schweiz

Es gibt viele unterschiedliche Lungenkrankheiten. Ein paar wenige sind besonders häufig, zahlreiche andere dagegen kommen selten bis sehr selten vor. Ein Teil Lungenkrankheiten tritt akut auf und ist vollständig heilbar, andere entwickeln sich langsam, können zwar behandelt und gebessert, aber bis heute nicht geheilt werden.



Dr. med. Renato Waldburger ist Chefarzt Innere Medizin am Spital Heiden und seit 2003 Präsident der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden.

Landesweite Statistiken über die Häufigkeit des Auftretens der einzelnen Lungenkrankheiten gibt es nicht. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlicht regelmässig eine Statistik über die Todesursachen, die aufzeigt, dass Lungenkrankheiten wie Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Lungenkrebs für den Tod vieler Menschen verantwortlich sind. Gute Daten gibt es weltweit über den Einfluss des Tabakrauchens. Wertvolle Erkenntnisse zu Erkrankungen der Atemwege kommen auch aus einer Schweizer Langzeitstudie, die seit 1991 bei 9600 Personen in acht Regionen der Schweiz durchgeführt wird. Es geht hier um die möglichen Zusammenhänge zwischen dem Neuauftreten von Lungenkrankheiten und der Qualität der eingeatmeten Luft – und zwar sowohl in Bezug auf Belastungen der Aussenluft (Feinstaub, Allergene) als auch der Innenluft (aktives und passives Tabakrauchen).

Vielzahl von Erkrankungen

Im Folgenden erläutert Dr. med. Renato Waldburger, Facharzt FMH Innere Medizin und Pneumologie und Chefarzt Innere Medizin am Spital Heiden, die häufigsten Krankheiten gemäss ihrer Bedeutung und zeigt auf, was sich historisch verändert hat. Renato Waldburger ist seit 2003 Präsident der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden.

Tuberkulose

Die Tuberkulose, die vor rund 100 Jahren den Anstoss zur Gründung der kantonalen Lungenligen gab, ist heute eine seltene Krankheit geworden. Es gibt in der Schweiz noch knapp 500 neue Fälle pro Jahr. Fast ausschliesslich handelt es sich um Erkrankte mit Migrationshintergrund. Probleme wie die zunehmende Unempfindlichkeit gegen Medikamente (Multiresistenz), die Notwendigkeit einer gut überwachten Langzeittherapie während mindestens sechs Monaten sowie die Notwen-

digkeit minutiöser Umgebungsuntersuchungen zur Verhinderung von weiteren Ansteckungen haben zur Bildung von regionalen Kompetenzzentren geführt. Für Fälle in Appenzell Ausserrhoden besteht deshalb ein Zusammenarbeitsvertrag mit der Lungenliga des Kantons St.Gallen.

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

Die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) wird im Volksmund auch Raucher- und Feinstaublunge bezeichnet und ist für die Volksgesundheit von grösster Bedeutung. Bis zu 15 Prozent aller Übevierzehnjährigen sind davon betroffen. Bei den Frauen nimmt die Häufigkeit immer noch zu, bei den Männern scheint in Europa derzeit eine Grenze erreicht zu sein. Die Behandlung hat zwar in den letzten Jahren gewisse Fortschritte gemacht, bezüglich Lebensqualität ist die Krankheit je nach Schweregrad aber immer noch sehr einschneidend. Eine Heilung der Krankheit ist bis auf Weiteres nicht in Sicht. Die COPD ist für die Lungenligen ein wichtiges Betätigungsfeld. Anstrengungen zur Verminderung des Tabakrauchens und zur Verbesserung der Aussenluft sind die wichtigsten Trümpfe für die Zukunft.

Asthma

Das bronchiale Asthma ist zahlenmässig ebenfalls bedeutend, jedoch heutzutage gegenüber früher um ein Vielfaches besser behandelbar. Bis zu zehn Prozent aller Jugendlichen und bis zu fünf Prozent aller Erwachsenen (beide mit leicht steigender Tendenz) sind zeitweise oder längerfristig betroffen. Sie führen aber meist ein normales Leben

und werden auch nach Jahrzehnten der Krankheit nicht invalid. Früher war das Asthma für die Lungenliga ebenfalls ein wichtiges Betätigungsfeld – dank der handlichen, einfachen und wirksamen Inhalatoren haben diese Patienten heute kaum noch Kontakt zur Lungenliga.

Lungenkrebs

Der Lungenkrebs ist die häufigste Krebstodesursache bei den Männern. Nach einem kontinuierlichen Anstieg in den letzten Jahrzehnten hat sich die Zahl jetzt aber stabilisiert. Bei den Frauen ist der Lungenkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache (nach dem Brustkrebs). Der anhaltende Zuwachs bei den Frauen ist als Spätfolge der «Befreiung» der Frauen in den 70er-Jahren zum Zigarettenrauchen zu sehen. Weit über 80 Prozent aller Betroffenen sind aktive oder ehemalige starke Raucherinnen bzw. Raucher. Heilung durch Operation ist nur im Frühstadium und damit in der Minderheit der Fälle möglich. Meistens treten die Symptome erst spät auf, weshalb sehr oft eine Therapie mit Medikamenten und Bestrahlungen in Frage kommt. Hier trägt die Lungenliga mit ihren Angeboten zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Lungenfibrosen

Die Lungenfibrosen sind besondere Formen von Lungenentzündungen. Sie sind eine seltene, aber wichtige Krankheitsgruppe, deren genaue Ursachen in vielen Fällen trotz lebhafter Forschungstätigkeit immer noch unbekannt sind. Ihre Häufigkeit ist leicht steigend. Sie führen zu einer Vernarbung, Schrumpfung und Versteifung der Lungen, so dass bei fortschreitender Krankheit immer

weniger Raum zum Atmen und immer weniger Sauerstoff für das Blut zur Verfügung stehen. Einige Formen sind heilbar, die Mehrzahl verläuft aber chronisch und über viele Jahre. Um die Lebensqualität zu erhalten, sind nicht selten Sauerstoff und Atemhilfsgeräte der Lungenliga hilfreich.

Schlafapnoe

Bei den verschiedenen Schlafapnoe-Erkrankungen sind derzeit die Zahlen stark steigend. Allen Formen gemeinsam ist, dass der Schlaf wegen Atempausen und Sauerstoffmangel nicht erholsam ist (vgl. separaten Artikel auf Seite 13). Diese schlafbezogenen Atemstörungen stellen heute das vom Umsatz her wichtigste Tätigkeitsfeld der Lungenligen dar. Atemnot und Sauerstoffmangel können auch auftreten im Zusammenhang mit schweren Krankheiten anderer Organsysteme, so z.B. bei Herzschwäche im fortgeschrittenen Stadium oder bei gewissen Krankheiten der Nerven und Muskeln, die mit einer Lähmung wichtiger Atemmuskeln einhergehen. Auch in diesen Fällen steht die Lungenliga den Betroffenen und den behandelnden Ärzten mit ihren Angeboten zur Seite. (jb)



KESSLER



Überblick oder Übermüdung?

Sprechen Sie mit uns über versicherbare und nicht versicherbare Risiken im Gesundheitswesen.

www.kessler.ch

Kessler. Mit Sicherheit voraus.



RHEINBURG-KLINIK



IHRE KLINIK FÜR NEUROLOGISCHE UND ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

- Ganzheitliches Behandlungs- und Rehabilitationskonzept
- Individuelle Betreuung und Therapie
- Offen für alle Versicherten
- Regelmässig hohe Zufriedenheitswerte bei Patientenbefragungen
- Wunderschöne Lage über dem Bodensee

www.rheinburg.ch

Rheinburg-Klinik AG, 9428 Walzenhausen, Telefon 071 886 11 11

Neue Kräfte für eine gesunde Zukunft



Klinik Gais

Wir sind Spezialisten für die medizinische und therapeutische Rehabilitation von Patienten mit Herz-, psychosomatischen und internistisch/onkologischen Erkrankungen. Zielsetzung für die Rehabilitation ist eine möglichst weitgehende Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und sozialen Leistungsfähigkeit.

- **Stationäre kardiologische, internistisch/onkologische und psychosomatische Rehabilitation**
- **Ambulante kardiologische Rehabilitation**
- **Physio- und Massagetherapie**
- **Psychosomatisches Ambulatorium**

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach psychosomatischen Therapieplätzen bieten wir in der Klinik Gais auch ambulante psychosomatische Behandlungen an.

- Angst-Erkrankungen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom und psychophysische Erschöpfungszustände

Wir freuen uns auf Ihr Interesse. Verlangen Sie unsere detaillierten Unterlagen oder ein persönliches Gespräch.

Ihr Klinik Gais Team

**Kardiale Rehabilitation
Psychosomatik
und Psychotherapie**

Klinik Gais AG
Gäbrisstrasse 1172
Postfach 131
CH-9056 Gais
Telefon 071 791 66 33
Telefax 071 791 61 31
info@klinik-gais.ch
www.klinik-gais.ch



Die Tuberkulose - eine Krankheit der Armut

Die jährlich rund 500 Tuberkuloseerkrankungen in der Schweiz betreffen zunehmend Zuwanderer aus armen Ländern. Ziel ist es, die Tuberkulose weltweit auszurotten.



Ein Bild eines afrikanischen Malers erinnert im Sprechzimmer von Dr. med. Otto Schoch an dessen Zeit in Zimbabwe.

Die Tuberkulose und deren Folgen hat PD Dr. med. Otto Schoch, Facharzt Pneumologie und Innere Medizin FMH am Kantonsspital St.Gallen, im Rahmen seiner ärztlichen Tätigkeit in Zimbabwe, Afrika, vor rund 20 Jahren kennen gelernt. «Ich habe von 1992 bis 1994 auf einer Tuberkulosestation gearbeitet und dort täglich mit Menschen zu tun gehabt, die an der Krankheit litten», erzählt er.

Infektionskrankheit

Die Tuberkulose ist eine Infektionskrankheit, welche auf eine langsam wachsende Bakterie zurückzuführen ist. Diese vermehren sich in der Lunge einer erkrankten Person. Durch Husten werden keimenthaltende Schwebeteilchen in die Luft befördert. Wenn diese Tröpfchen von einer gesunden Person eingeatmet werden, können sich die Bakterien in der Lunge festsetzen und die Krankheit auslösen. Bei etwa zehn Prozent der Personen, die Bakterien eingeatmet haben, entwickelt sich

oft erst Jahre nach der Ansteckung eine aktive Tuberkulose.

Hierzulande kaum mehr ein Thema

Die Tuberkulose ist heute hierzulande praktisch verschwunden. Pro 100 000 Einwohner erkranken in der Schweiz jährlich fünf bis zehn Menschen daran. Vor 100 Jahren starben auf 100 000 Einwohner jährlich 200 Menschen an Tuberkulose. «Gründe für das praktische Verschwinden der Tuberkulose in Europa sind die Verbesserung der Lebens- und Hygienebedingungen und die Einführung wirksamer Behandlungen mit speziellen Antibiotika», erklärt Otto Schoch die erfreuliche Entwicklung in ganz Europa.

Weltweit ist die Tuberkulose aber nach wie vor eine der häufigsten und schlimmsten Infektionskrankheiten. Jährlich treten acht Millionen neue Fälle auf; ungefähr drei Millionen Menschen sterben weltweit

in ärmeren Ländern an den Folgen einer Tuberkuloseerkrankung. Trotz des medizinischen Fortschritts ist die Behandlung langwierig und dauert mindestens sechs Monate.

Ziel ist die völlige Ausrottung

Die Gefahr, dass die Tuberkulose auch bei uns wieder zu einer Bedrohung wie vor hundert Jahren wird, schätzt Lungenspezialist Otto Schoch als gering ein. «Die vermehrte Reisetätigkeit in weit entfernte Länder, aber auch die Migration, bergen allerdings schon gewisse Risiken.» Ziel müsse die weltweite Ausrottung der Tuberkulose sein und darum sei es wichtig, die Erkrankung vor Ort zu behandeln, um so die Weiterverbreitung zu verhindern. (jb)

Elsbeth Nef – seit vier Jahrzehnten bei der Lungenliga

Elsbeth Nef als «Mutter» der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden zu bezeichnen, ist kaum übertrieben. Seit mehr als 40 Jahren ist die Geschäftsstellenleiterin dafür besorgt, dass die verschiedenen Dienstleistungen optimal angeboten und genutzt werden.



Elsbeth Nef leitet die Beratungsstelle der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden in Herisau seit mehr als 40 Jahren.

Lungenliga Appenzell AR
Sekretariat und Beratungsstelle
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau

Telefon 071 351 54 82
lungenliga_ar@bluewin.ch
www.lungenliga.ch/de/appenzell-
ausserrhoden

«Ich habe im Laufe der Zeit schon viele Veränderungen mitgemacht, aber die tägliche Arbeit macht mir immer noch Freude», sagt Elsbeth Nef, die in Herisau die Geschäftsstelle der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden leitet. Seit mehr als 40 Jahren widmet sie sich mit Erfahrung und viel Engagement ihrer Aufgabe. Waren es in den ersten Jahren vorwiegend Tuberkulosekranke, denen Elsbeth Nef mit Rat und Tat zur Seite stand, sind es heute vor allem Menschen mit anderen Lungenkrankheiten, welche die Geschäftsstelle kontaktieren.

Seit mehr als 40 Jahren

Im Mai 1971, kurz nach Abschluss der kaufmännischen Ausbildung bei der kantonalen Verwaltung in Herisau, trat Elsbeth Nef ihre Stelle bei der damaligen «Ausserrhodischen Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose» an. Dass sie ihrem Arbeitgeber über vier Jahrzehnte treu bleibe, habe sie damals aber nicht unbedingt gedacht, sagt Elsbeth Nef rückblickend. «Die Aufgabe bei der Lungenliga ist vielfältig, interessant und kein Tag verläuft wie der andere. Wir beraten Lungenkranke, arbeiten mit den Ärztinnen und Ärzten zusammen und besorgen den Ausleihdienst der verschiedenen Therapiegeräte.» Damit verbunden ist auch einiges an administrativem Aufwand sowie zum Teil die Einsatzplanung der Teilzeitmitarbeitenden.

Lungenliga ermöglicht Heimtherapie

Wer an einer chronischen Krankheit der Atemwege oder der Lungen leidet, kann heute mit weniger Beschwerden als früher leben. Elsbeth Nef: «Voraussetzung dafür ist aber, dass die Therapien korrekt und konsequent durchgeführt werden.» Die Angebote der Lungenliga sind darauf ausgerichtet, die Betroffenen beim Umgang mit den Atemgeräten zu unterstützen; dies immer in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten. Die Mitarbeiterinnen der Lungenliga geben aber nicht nur Tipps für die optimale Anwendung der Geräte, sondern stellen auch sicher, dass Geräte und Medikamente so verwendet werden, wie sie verordnet worden sind. «Die Heimtherapie bei Lungenerkrankungen ist zum grossen Teil nur dank unserer beiden Teilzeit-Pflegefachpersonen Katja Neuländner und Hanny Nüssli möglich», betont Elsbeth Nef.

Rund 400 Geräte ausgemietet

In den letzten Jahren ist die Zahl der ausgemieteten Atemtherapiegeräte stetig leicht gewachsen und lag im Jahr 2011 bei rund 400 Geräten. Fast die Hälfte aller ausgemieteten Apparate sind CPAP-Geräte, wie sie bei Frauen und Männern zum Einsatz gelangen, die an Schlafapnoe leiden. Mit einem Anteil von rund 25% aller Vermietungen sind Atemluftbefeuchter ebenfalls stark gefragt. Über 150 Patientinnen und Patienten, welche ein Gerät gekauft haben, werden ebenfalls von der Lungenliga betreut. (jb)

Eine Atemmaske für einen gesunden, tiefen Schlaf

In den letzten Jahren sind die Betreuung von Schlafapnoe-Patientinnen und -Patienten sowie die damit verbundene Ausleihe und Kontrolle der Atemmasken zu einem Haupttätigkeitsfeld der jublierenden Ausserrhoder Lungenliga geworden.



Die während der Nacht getragene Atemmaske ist die wirksamste Behandlungsmethode von Schlafapnoe. (Spital Heiden)

«Wer in der Nacht schnarcht und sich am Tag extrem müde fühlt, sollte abklären, ob er an Schlafapnoe leidet», empfiehlt PD Dr. med. Otto Schoch, Facharzt Pneumologie und Innere Medizin FMH. Er ist Leitender Arzt Pneumologie und interdisziplinäres Zentrum für Schlafmedizin am Kantonsspital St.Gallen. Er hat regelmässig mit Schlafapnoe-Patienten zu tun und weiss, dass sich das Befinden der Betroffenen bei richtiger Behandlung meist schon nach kurzer Zeit verbessert.

Störung der oberen Atemwege

Ursache der Schlafapnoe ist eine Störung in den oberen Atemwegen, welche dazu führt, dass die Luftzufuhr zu den Lungen im Schlaf bis zu mehrere hundert Mal pro Nacht unterbrochen wird. Der Organismus wird durch den nachfolgenden Sauerstoffmangel und die jeweilige kurze Weckreaktion sehr stark beansprucht und die Erholungsfunktion des Schlafs ist beeinträchtigt. Die Betroffenen merken selber kaum etwas

von diesen Störungen, fühlen sich jedoch immer extrem müde. Hoher Blutdruck, aber auch Herz- und Kreislauferkrankungen können die Folge sein, wenn Schlafapnoe über eine lange Zeit nicht erkannt bzw. entsprechend behandelt wird, erklärt Otto Schoch. «Nicht jedes Schnarchen ist ein Indiz für Schlafapnoe. Wer aber tagsüber schläfrig und müde ist, der sollte sich in ärztliche Abklärung begeben», rät der Facharzt am Kantonsspital St.Gallen.

Mit Atemmaske Aussetzer verhindern

Je nach Schwere der Schlafapnoe ist die Behandlung unterschiedlich. In leichten Fällen besteht die Standardbehandlung in einer Verhaltensänderung: Übergewicht reduzieren, kein Alkohol vor dem Schlafen und auf der Seite statt auf dem Rücken schlafen. Wenn dies aber nicht genügt, um die Symptome zum Verschwinden zu bringen, hilft meistens das Tragen einer Atemmaske in der Nacht. Die so genannte CPAP-Therapie ermöglicht dank dem

applizierten Überdruck im Nasen-Rachen-Raum während der ganzen Nacht ein Offenhalten der Atemwege. Die Patientin oder der Patient kann so ganz normal atmen, ohne Aussetzer und ohne Schnarchen. Otto Schoch weiss, «dass das Tragen einer solchen Atemmaske eine Angewöhnungszeit braucht und die Instruktionen über die Anwendung sehr wichtig sind».

Die Lungenliga unterstützt

Wenn eine Überdruckbeatmung angezeigt ist, wird diese durch die Fachärztin oder den Facharzt verschrieben. Die Mitarbeitenden der Lungenliga unterstützen die Betroffenen beim Start zur Therapie und helfen auch bei der individuellen Anpassung der Geräte. Während der ersten Behandlungsmonate empfiehlt es sich, die Atemmaske und die Passgenauigkeit bei der Lungenliga überprüfen zu lassen. Später genügt dann eine jährliche Kontrolle beim Arzt/bei der Ärztin oder bei der Lungenliga. (jb)

Prävention von Lungenerkrankungen reduzieren

Jährlich sterben rund 2800 Menschen an Lungenkrebs, meistens als Folge von aktivem und passivem Rauchen. Die Lungenliga engagiert sich darum seit längerem stark für den Schutz vor Tabakrauch. Auch die Zahl anderer Lungenerkrankungen lassen sich durch den Einsatz von präventiven Massnahmen reduzieren.



«Im Vordergrund unserer Präventionsaktivitäten steht saubere Luft, die der Mensch für seine Gesundheit braucht», betont PD Dr. med. Jürg Barben, Leitender Arzt am Ostschweizer Kinderspital St.Gallen und Präsident der Lungenliga des Kantons St.Gallen. Ein ganz besonderes Anliegen ist der Schutz der Bevölkerung vor dem Passivrauch. «Denn, wer selber raucht oder regelmässig den Tabakrauch anderer einatmen muss, riskiert selber krank zu werden», weiss Jürg Barben aufgrund wissenschaftlicher Studien und aus seiner langjährigen Erfahrung. So seien die meisten Lungenkarzinome eine Folge des langjährigen aktiven bzw. passiven Tabakrauchens.

Schutz vor Passivrauch hat Priorität

«Wenn Lungenkrebs-Prävention auf lange Zeit erfolgreich sein soll, dann muss an den Wurzeln des Problems angesetzt und die Tabakepidemie eingedämmt werden», betont Jürg Barben. Einerseits gehe es darum, Jugendliche vom Einstieg in den Tabakkonsum abzuhalten, und andererseits sind die Nichtraucher vor dem passiv eingeatmeten Rauch zu schützen. Weil die Tabakindustrie mit millionenschweren Kampagnen für gesundheitsschädigenden Tabak wirbt, fordert die Lungenliga schon seit Jahren ein konsequentes nationales Tabakwerbeverbot und ein einheitliches Tabakabgabeverbot für Jugendliche unter 18 Jahren in der ganzen Schweiz.

Die Schweiz kennt zwar seit dem Frühjahr 2010 eine Bundeslösung zum Schutz der Bevölkerung vor dem Passivrauchen, diese geht für Jürg Barben jedoch zu wenig weit. Darum stellt er erfreut fest, dass mittlerweile 15 Kantone eine weiter-



gehende Lösung eingeführt haben und beibehalten haben, so auch Appenzell Ausserrhoden. «Das ist ein gutes Zeichen», sagt der Lungenspezialist. Es gebe wohl kaum eine wirksamere und kostengünstigere Intervention in der Medizin als den Schutz der Passivraucher. Die Einführung von konsequent rauchfreien Restaurants und Arbeitsplätzen senke nicht nur die Zahl der an Lungenkrebs erkrankten Menschen, sondern helfe auch, die Rate der Herzinfarkte zu senken.



Feinstaub Ursache von Lungenkrankheiten

Mit Feinstaub belastete Luft begünstigt COPD (chronic obstructive pulmonary disease) eine schleichend einsetzende Zerstörung der Lunge oder auch Asthma. Raucherinnen und Raucher, aber auch andere Personen, die aus beruflichen Gründen vermehrt Feinstaub ausgesetzt sind, erkranken nachweislich häufiger an COPD oder an Asthma als Personen, die dieser Belastung nicht ausgesetzt sind. Präventiv wirkt hier ebenfalls die Vermeidung von belasteter Umgebung oder der Schutz der Atemwege. Da dies nicht immer möglich ist, setzt sich die Lungenliga intensiv für die Luftqualität ein. Jürg Barben unterstreicht, dass die Politik ihr Engagement, z.B. durch die Einführung einer Partikelfilterpflicht bei Fahrzeugen, weiterverfolgen muss.

Allergie auslösende Stoffe in der Luft

Lungenkrankheiten können auch eine Folge von natürlich in der Luft vorkommenden, allergisch wirkenden Stoffen sein. Allergien, z.B. ausgelöst durch Graspollen, sind stark verbreitet. Über Jahre unbehandelt, sind Allergien eine weitere Ursache von Asthma. Aus diesem Grund empfiehlt sich, eine Allergie frühzeitig zu entdecken und mit geeigneten Massnahmen dagegen zu wirken. Dabei stehen Behandlungsmethoden sowohl der Komplementärmedizin (Homöopathie oder Akupunktur) als auch Therapien der Schulmedizin (Sensibilisierungstherapie) als Möglichkeiten zur Auswahl.

Saubere Luft senkt Gesundheitskosten

Das Engagement der Lungenliga, aber auch der verschiedenen Umweltschutzorganisationen für saubere Luft wirkt präventiv und entlastet das Gesundheitswesen finanziell erheblich. Für Jürg Barben ist klar, dass es nicht sein dürfe, dass die gesundheitlichen Folgen von schlechter Luft und folglich immenser Gesundheitskosten einfach hingenommen würden. Besser sei es, die entsprechenden Mittel in unterschiedliche Präventionsmassnahmen zur Luftqualität in allen Lebensräumen zu investieren, «auch wenn dies bedeutet, dass wir Lungenspezialisten später weniger gebraucht werden». (jb)

Die Versorgung der Bevölkerung bei Lungen

Der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden (SVAR) bietet Menschen mit Lungenerkrankungen eine gute Grundversorgung. Die Spitäler in Heiden und Herisau sind in der Lage, die meisten Lungenerkrankungen zu diagnostizieren und zu behandeln. Neben der stationären Behandlung verfügen beide Spitäler über eine ambulante pneumologische Sprechstunde.



«Die Abklärungen in den beiden Spitälern umfassen neben der Röntgenuntersuchung, dem Lungenfunktionstest mit und ohne Belastung und der Messung der Sauerstoffsättigung auch die Lungenspiegelung (Bronchoskopie) mit Entnahme von Sekret oder Gewebe», sagt Kantonsarzt Dr. med. Jürg W. Weber. Diese Untersuchungen seien geeignet, die in der Bevölkerung häufigste Lungenerkrankung, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, (COPD), genauer zu untersuchen und ihren Schweregrad zu definieren. Mit Dr. med. Renato Waldburger, Chefarzt Innere Medizin im Spital Heiden, stehe dem Spitalverbund ein ausgewiesener Facharzt für Pneumologie zur Verfügung.

Auch für Erstabklärungen

Auch Erstabklärungen bei Verdacht auf Lungentuberkulose, bei Lungenrundherden, bei Lungenfibrosen und bei Brustfellentzündungen finden üblicherweise in den Spitälern Heiden und Herisau statt. Die Behandlung einer normalen Lungenentzündung ist ebenfalls Sache der Grundversorgungsspitäler im Kanton. Kurzfristig notwendige Beatmungstherapien können auf der Intensivstation in Herisau durchgeführt werden.

Der Kantonsarzt weist auch darauf hin, dass bei besonders schwerwiegenden Fällen oder wenn zusätzliche komplizierte Untersuchungen notwendig sind, das ausserkantonale Angebot in Anspruch genommen werde. «Meistens werden die Patienten und Patientinnen dann der Pneumologie im Kantonsspital St.Gallen zugewiesen. Dort werden unter anderen die Spiegelung des Brustraumes (Thorakoskopie)



und die Gewebeentnahme aus dem Brustraum sowie die Ganzkörperplethysmographie vorgenommen.» Das Kantonsspital St.Gallen sei zudem auf Patienten und Patientinnen mit Cystischer Fibrose – eine Erbkrankheit – spezialisiert.

Zusammenarbeit über die Kantons Grenzen

Das der Pneumologie im Kantonsspital St.Gallen angeschlossene Schlaflabor und die entsprechende Sprechstunde bieten ausgeklügelte Abklärungsmethoden für Patienten und Patientinnen mit einem Schlaf-Apnoe-Syndrom – einer Störung der nächtlichen Sauerstoffversorgung mit massivem Schnarchen und Tagesmüdigkeit.

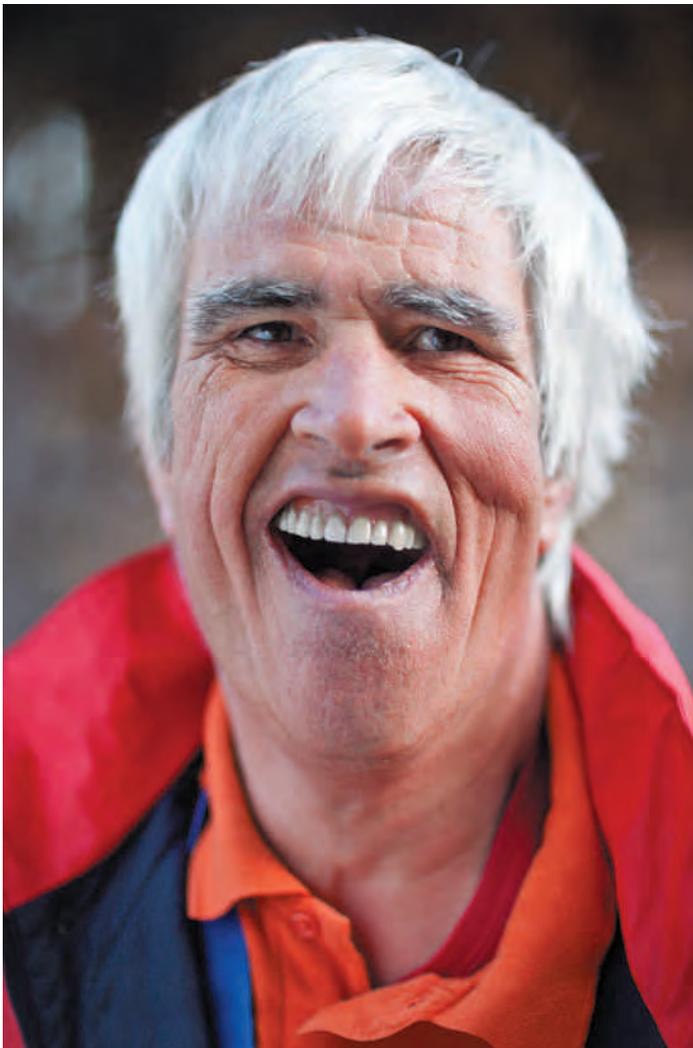
Die Thoraxchirurgie ist laut Dr. med Jürg W. Weber dann gefragt, wenn aus dem Brustraum ein Tumor oder Lungenteile entfernt werden müssen. Diese spezialisierte Chirurgie steht Patienten und Patientinnen aus Appenzell Ausserrhoden im

Kantonsspital St.Gallen, im Universitätsspital Zürich und in der Klinik Hirslanden sowie der Hirslanden Klinik Im Park zur Verfügung.

Lungentransplantationen werden ausschliesslich am Universitätsspital Zürich durchgeführt. Dies betrifft vor allem junge Menschen mit schwerer Cystischer Fibrose, welche früher ohne Transplantation meist noch in den Jugendjahren verstorben sind. Auch die Kinder sind, sei es wegen eines Asthma bronchiale, einer Cystischen Fibrose oder einer anderen Lungenkrankheit, auf fachärztliche pneumologische Hilfe angewiesen. Der Kantonsarzt betont, dass die Bedürfnisse der kleinen Patienten und Patientinnen weitgehend vom Ostschweizer Kinderspital in St.Gallen abgedeckt werden. In seltenen Fällen sei die Zusammenarbeit mit dem Kinderspital Zürich notwendig. (jb)

Rehabilitation erfolgt ausserkantonale

Gewisse Lungenkrankheiten erfordern nach der Behandlung einen Aufenthalt in der Rehabilitation. Grundsätzlich können sich Patientinnen und Patienten aufgrund der freien Spitalwahl in sämtlichen Kliniken mit einem entsprechenden Angebot behandeln lassen. Auf der Spitalliste von Appenzell Ausserrhoden befindet sich die Zürcher Höhenkliniken (Standorte Wald oder Davos). In diesen Einrichtungen werden die Behandlungskosten (exkl. Selbstbehalt) zu 100% von der Grundversicherung und vom Kanton übernommen.



Heimat ist, wo Xaver verstanden wird.

Die Stiftung Waldheim bietet erwachsenen Menschen mit schwerer geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung ein Zuhause mit hoher Lebensqualität. Wir wollen für unsere Bewohner nicht einfach ein Heim sein, sondern eine Heimat fürs ganze Leben.
www.stiftung-waldheim.ch

Spendenkonto 90-18177-2



Eine Heimat
für Behinderte.



der schweizer



der rheintaler

rhenusana.

die rheintaler krankenkasse



vergleichen sie!

**Über 5% unserer Versicherten wohnen im Appenzellerland.
Und sind zufrieden mit der rhenusana, ihrer Rheintaler
Krankenkasse. Das wird wohl seine Gründe haben.**

Wann kommen Sie zur rhenusana?

Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte.
Unsere Preise und Leistungen dürfen sich sehen lassen.

rhenusana · Die Rheintaler Krankenkasse

Heinrich-Wild-Strasse 210 · 9435 Heerbrugg
Telefon 071 727 88 00 · Telefax 071 727 88 99
info@rhenusana.ch · www.rhenusana.ch

Luft ist weniger stark mit Schadstoffen belastet

Die Belastung der Luft mit Schadstoffen hat sich in Appenzell Ausserrhoden in den letzten Jahren auf mittlerem Niveau stabilisiert. Eine erfreuliche Entwicklung vor allem auch für Menschen, die an Lungenkrankheiten leiden.



Einer der Passivsammler, die Aufschluss über die Schadstoffbelastung der Luft geben. (Bild: afu)

Weil die Luft keine Kantonsgrenzen kennt, ist auch die Überwachung der Luftqualität grenzübergreifend geregelt. Appenzell Ausserrhoden gehört zusammen mit anderen Ostschweizer Kantonen der Organisation OSTLUFT an, die mit ihren rund 30 Messstationen zuständig für die Luftqualitätsüberwachung in der Ostschweiz und im Fürstentum Liechtenstein ist. Dieses Netz von Messstationen wird durch ein weiteres Netz von über 100 Passivsammlern, die flexibel eingesetzt werden können, ergänzt. Die so erhobenen Daten werden zusätzlich durch Modellrechnungen vertieft.

Auf mittlerem Niveau stabil

«Eine in unserem Kanton in den Jahren 2010/12 zusätzlich durchgeführte Flechtenstudie zeigt, dass sich die Luftqualität auf mittlerem Niveau stabilisiert hat und das Gebiete mit sehr schlechter Luft fast ganz verschwunden sind», sagt Peter Federer, Leiter der Abteilung Luft und Boden im Ausserrho-

der Departement Bau und Umwelt. Flechten sind als Bioindikatoren besonders geeignet, Aufschluss über die Luftqualität zu geben. Sie vertragen schlechte Luft nicht und Schadstoffe verändern das Aussehen und das Wachstum der Flechten. Die Studie zeigt, dass die Belastung durch Stickstoffdioxid seit 2000 nicht mehr zugenommen hat. Rückläufig war in den letzten Jahren auch die Konzentration von Schwefeldioxid, welches bei der industriellen Verbrennung entsteht. Der Leiter der Abteilung Luft und Boden erklärt diese erfreuliche Entwicklung damit, dass sich der technische Fortschritt und damit verbundenen Investitionen positiv ausgewirkt hätten.

Sehr saubere Luft immer seltener

Obwohl die Schadstoffbelastung der Luft sich in den letzten Jahren generell zum Guten gewendet hat, gibt es auch einen Wermutstropfen. Die um die Jahrhundertwende festgestellten grösseren Gebiete ausserhalb der bevölkerungsreichsten Ortschaften

mit sehr sauberer Luft sind praktisch verschwunden. «Zonen mit guter Luft haben sich in den letzten zehn Jahren in Gebiete mit einer mittleren Schadstoffbelastung gewandelt», weiss Peter Federer. «Wir haben zwar kaum mehr stark belastete Gebiete, aber insgesamt hat eine Nivellierung bei mittlerer Luftqualität stattgefunden.» Peter Federer ist überzeugt, dass die grundsätzlich erfreuliche Entwicklung der Luftqualität in Ausserrhoden auch eine Folge der verschiedenen in den letzten Jahren getroffenen Massnahmen ist, «aber wir dürfen nicht nachlassen, denn gute Luft tut allen gut».

OSTLUFT im Internet

Weitergehende Informationen über die Luftqualität findet man auf der Homepage der Organisation OSTLUFT unter www.ostluft.ch. Die im Text erwähnte Flechtenstudie zur Luftqualität in Appenzell Ausserrhoden kann auf der Internetseite des Amtes für Umwelt abgerufen werden.

Eltern, Kinder und Jugendliche für gesundes

Das Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht» ist in Appenzell Ausserrhoden auf Kurs. Bewegung und eine ausgewogene Ernährung fördern die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Neben Ausserrhoden beteiligen sich über 20 Kantone an der von «Gesundheitsförderung Schweiz» unterstützten Kampagne.



Am «Guet druf Tag» im letzten Sommer in Speicher vergnügten sich rund 250 Teilnehmende jeden Alters.

«Übergewichtigkeit tritt bereits im Säuglingsalter, aber auch im Vorschul- und Schulalter auf», weiss Reto Fausch, Leiter Amt für Gesundheit im Ausserrhoder Departement Gesundheit. Darum sei es sinnvoll, bereits früh mit Präventionsmassnahmen anzusetzen, wie dies mit dem Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht» geschehe. So beschäftigt sich beispielsweise eine Koordinationsgruppe mit Mitgliedern aus der Ärzteschaft, Spitälern und Beratungsstellen mit den Themen Schwangerschaft/Geburt, Säuglinge und Kleinkinder, der Schulung von medizinischen Fachpersonen und der Öffentlichkeitsarbeit. Für dieses Jahr sind Weiterbildungen und Informationen im Rahmen der kantonalen «Stillwoche» geplant.

Eltern miteinbeziehen

Wichtig ist für Reto Fausch der Einbezug der Eltern. In Zusammenarbeit mit dem Departement Bildung, mit Pro Juventute und den Gemeinden werden seit 2011 die

«Elternbriefe» an alle Eltern von Erstgeborenen von Geburt an bis zum sechsten Lebensjahr verteilt. «Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv.» Kindertagesstätten und Spielgruppen sind weitere unverzichtbare Partner, um Kinder im Vorschulalter zu erreichen. Eine Weiterbildung zum Thema Zwischenverpflegung und Bewegung und eine Materialbox mit Spielen zur Bewegungsförderung werden ebenfalls angeboten. Weitere Massnahmen und regelmässige Austauschtreffen sind in Planung.

«Migès Balù» und «Open Sunday»

Schweizweit hat rund ein Sechstel der Kinder und Jugendlichen Übergewicht. Im ländlich geprägten Ausserrhoden liegt der Anteil etwas unter diesem Wert. Überdurchschnittlich betroffen sind in Ausserrhoden, so die Erfahrungen von Reto Fausch, Kinder mit Migrationshintergrund und solche aus bildungsfernen Schichten. Mit dem



Projekt «Migès Balù» werden Familien mit Migrationshintergrund auf die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Körpergewicht in ihrem kulturellen Umfeld aufmerksam gemacht. Mit einem speziellen Beratungsangebot sollen sie für kindgerechte Bewegung und Ernährung gewonnen werden. «Migès Balù» wurde Mitte letzten Jahres zusammen mit Caritas St.Gallen-Appenzell und mit Pro Juventute Appenzell Ausserrhoden lanciert.

Von November 2012 bis Ende März 2013 wurde in Teufen mit dem Winter-Animationsprogramm «Open Sunday» Erfahrungen gesammelt. Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren konnten sich an den Sonntagnachmittagen an einem Spiel- und Sportprogramm beteiligen und erlebten Freude an der Bewegung. «Open Sunday» soll im Winterhalbjahr 2013/14 auch in anderen Ausserrhoder Gemeinden lanciert werden.

Bewegung in die Schule

Die Ergebnisse einer Umfrage zum Thema «Bewegung und gesunde Ernährung in der Schule» bei den Schulleitungen der Volksschulen haben laut Reto Fausch zu einer unkonventionellen Idee geführt: «Ein Motivator sucht die Schulen auf und bezieht die dortigen Verantwortlichen in die Beurteilung von Massnahmen zur Bewegungsförderung ein.» Der Teufner Sekundarlehrer Patrick Fust leitet seit sechs Jahren Kurse im Bereich «Bewegung und Entspannung in der Schule» und ist darum für die beratende und aktivierende Aufgabe bestens geeignet.

Seit einigen Jahren führt die Kantonsschule Trogen jährlich eine Gesundheits- und Ernährungswoche durch. Beide Angebote seien erfolgreich ins Schuljahr integriert worden, sagt der Leiter des Amtes für Gesundheit. Auch im Berufsschulzentrum Herisau wurden die Lernenden für gesundes Körper-

gewicht sensibilisiert. Thematisiert wurden die Selbst- und Fremdwahrnehmung, Körperbilder und Stereotypen. Dabei wurde ein speziell für junge Erwachsene konzipiertes Theaterstück mit dem Titel «Voll Fett» eingesetzt, die Auseinandersetzung mit dem Thema zusätzlich zu beleben.

«Guèt druf Tag» in Speicher

Mit dem ersten «Guèt druf Tag» im letzten August in Speicher konnten rund 250 Teilnehmende erreicht werden. Acht Stationen boten Gelegenheit, sich körperlich und geistig zu betätigen und gleichzeitig die Umgebung kennen zu lernen. Höhepunkt des Tages war für die jüngsten Besucherinnen und Besucher die Hüpfburg. Zu den aktiven Besuchern zählten auch Regierungsrat Matthias Weishaupt, Vorsteher Departement Gesundheit, und Gemeindepräsident Peter Langenauer. Sie lobten die Organisation und den Einsatz vieler Freiwilliger aus den beteiligten Vereinen und Partnerorganisationen. «Ziel war es, quer durch alle Generationen und gesellschaftliche Gruppen die Menschen zu mehr Körper- und Gesundheitsbewusstsein zu motivieren», blickt Reto Fausch auf den «Guèt druf Tag» im letzten Sommer zurück. Die gemachten Erfahrungen am Erlebnistag seien mit Blick auf künftige Veranstaltungen sorgfältig ausgewertet worden, für 2013 seien zwei weitere Erlebnistage geplant. (jb)

Voranzeige «Guèt druf Tag» 2013

Samstag, 08. Juni, in Trogen
Samstag, 14. September,
in Heiden

WÄSCHEREI BODENSEE AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

Professionelle Vollversorgung
für Gastro und Pflege



8596 Münsterlingen • Tel. 071 686 20 08
www.waescherei-bodensee.ch

Direkt bestellen: gobaap.ch

En Schlock nööcher.
Appenzell Mineral.

goba MINERALQUELLE GONTENBAD AG

ZENTRUM FÜR LABORMEDIZIN

AUCH QUALITÄT IST ANSTECKEND!



Frohbergstr. 3 CH-9001 St.Gallen T+41 71 494 37 00 www.zlmsg.ch info@zlmsg.ch



markwalder
Papeterie + Büroeinrichtungen

Für Ihre GESUNDHEIT am Arbeitsplatz !

Rückenschonende Stühle, höhenverstellbare Tische, ergonomische Bürohilfen und vieles mehr finden Sie in unsere grossen Büromöbelausstellung am Bahnhofplatz in St. Gallen.

Markwalder + Co. AG Tel. +41 71 228 59 31
Kornhausstrasse 5 Fax. +41 71 228 59 59
9001 St.Gallen www.markwalder.com

www.markwalder.com

ÄRZT+FON

Appenzell Ausserrhoden

Notfallnummer
0844 55 00 55

an 365 Tagen & 24 Stunden



Ärztefon, die telefonische Anlaufstelle für ambulante Notfälle

Seit Mitte September 2011 ist die Suche nach einem Notfalldienst leistenden Arzt oder einer Ärztin in Appenzell Ausserrhoden einfacher geworden. Die Nummer 0844 55 00 55 ist 24 Stunden in Betrieb und medizinisch ausgebildetes Fachpersonal vermittelt den Kontakt zur ärztlichen Fachperson im Dienst. Das Ärztefon steht aber auch bei einfachen medizinischen Fragen telefonisch zu Verfügung und hilft, eine medizinische Situation besser einzuschätzen.

Bisher gegen 5000 Anrufe

Seit Inbetriebnahme des Ärztefons in Appenzell Ausserrhoden Mitte September 2011 haben sich über 4800 Personen telefonisch bei der kostenlosen Nummer 0844 55 00 55 gemeldet. Von diesen anrufenden Personen sind über 82 Prozent an die Notfalldienst leistenden Ärztinnen und Ärzte oder an die Kliniken Herisau und Heiden weitergeleitet worden. «Dieser Wert ist», so Sergio Calabresi, Geschäftsführer der Ärztefon AG, «im Vergleich mit den von uns ebenfalls betreuten Gemeinden rund um den Zürichsee eher hoch.» Dies zeige, dass Ausserrhoderinnen und Ausserrhoder vielfach erst dann Hilfe suchten, wenn es sich um ein grösseres medizinisches Problem handle.

Gute Dienstleistung

«Bisher habe ich erst eine Reklamation erhalten, welche ich sofort mit den verantwortlichen Personen des Ärztefons besprechen und klären konnte», sagt ein zufriedener Reto Fausch, Leiter des Amts für Gesundheit. «Das zeigt, dass die Dienstleistung auf sehr hohem Niveau angeboten wird und die Zusammenarbeit mit der Firma funktioniert.» Das Amt für Gesundheit sei froh über allfällige Rückmeldungen zum Service, da diese helfen, das Angebot weiter zu verbessern. «Ganz erfreulich sind», so Reto Fausch weiter, «auch die kurzen Wartezeiten. 88 Prozent haben innert 30 Sekunden eine Person am Telefon. Nach 60 Sekunden sind bereits 94 von 100 anrufenden Personen verbunden.»

Das Ärztefon vermittelt nicht nur Ärztinnen und Ärzte bei einem ambulanten Notfall. Vielmehr erhalten die anrufenden Personen auch einen ersten medizinischen Rat.

Bedeutung der medizinischen Grundversorgung

Eine gute, dezentrale Grundversorgung ist für Appenzell Ausserrhoden wichtig. Kantonsarzt Dr. med. Vinzenz Müller erklärt, dass über 90 Prozent aller medizinischen Probleme, so auch ambulante Notfälle, kompetent und rasch durch Hausärztinnen und Hausärzte gelöst werden können. Deswegen empfiehlt er bei einem ambulanten Notfall zuerst den Hausarzt anzurufen. Sei dieser nicht erreichbar, dann die Ärztefon-Nummer wählen, um eine professionelle Beratung zu erhalten. Das Ärztefon weise dann den Patienten an den nächsten diensttuenden Notfallarzt weiter, sofern eine ärztliche Behandlung notwendig sei. Ein direktes Aufsuchen einer Notfallstation führe bei ambulanten Notfällen unnötigerweise oft zu Überlastung der Notfallstationen. (jb)

» Den Ärztefon-Flyer mit hilfreichen Informationen finden Sie als Beilage in dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins.

Ärztefon AG

Die Ärztefon AG wurde im Jahr 2010 vom Ärzteverband der Bezirke Zürich und Dietikon (ZüriMed) gegründet. Aktionäre sind heute die Ärzte Gesellschaft des Kantons Zürich (AGZ) und ZüriMed. Sie betreut 96 Gemeinden mit über 750 000 Einwohnerinnen und Einwohnern in den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, Zürich, Glarus und Aargau. Der Firmensitz befindet sich seit Mai 2012 in Kilchberg ZH und es sind 17 Personen beschäftigt.

Weitere Informationen unter www.aerztefon.ch.

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut.

Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden
Kasernenstrasse 17
9102 Herisau

www.ar.ch/Gesundheit