

Topfit Wie viele Spitzensportler trainiert Skistar Dominique Gisin ihre Lungen mit dem Spirotiger. Auch COPD-Patienten profitieren von einem Training mit dem Gerät (siehe Box).



kung ergänzende Bronchien-erweiternde Mittel miteinander kombiniert. Wenn ein Bronchien-erweiterndes Medikament nicht ausreicht, gibt es heutzutage die Möglichkeit, beide in ihrer Wirkung sich ergänzenden Bronchien-erweiternden Medikamente als fixe Kombination einmal pro Tag einzusetzen. «Diese kombinierte Inhalation wird duale Bronchodilatation genannt, erklärt Prof. Leuppi.

Eine erfolgreiche Behandlung der COPD steht und fällt damit, wie sich Exazerbationen (Krankheitsschübe) in den Griff bekommen oder noch besser ver-

hindern lassen. Denn klar ist, dass sich der gesundheitliche Zustand von Patienten mit häufigen Exazerbationen rasch verschlechtert. Exazerbationen wirken sich extrem negativ auf den Gesundheitszustand aus. Wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, erreichen die Patienten häufig nie wieder die Leistungsfähigkeit von vorher.

Die Schlussfolgerung ist klar. Prof. Leuppi: «Angesichts der immensen Tragweite der COPD und des therapeutischen Fortschrittes sollte diese Krankheit in Zukunft viel früher und konsequenter behandelt werden. Auf keinen Fall sollte man einfach warten, bis ernste Symptome auftreten, um dann eine teure Diagnostik und Therapie machen zu müssen. Diese Nachlässigkeit ist ein wesentlicher Grund dafür, dass die Kosten für die COPD massiv steigen. Dabei ist die COPD eine vermeidbare und behandelbare Krankheit.»

Menschen, die folgende Kriterien erfüllen, sollten auf COPD abgeklärt werden:

- Alter über 45 mit Risikofaktoren wie Rauchen.
- Atemnot bei Anstrengungen und Husten mit Auswurf.
- Häufige Erkältungen, die ungewöhnlich lange dauern.

Zudem bietet die Lungenliga auf ihrer Homepage einen kurzen Online-Test an: www.lungenliga.ch/copd ●



Prof. Jörg Leuppi
Chefarzt der Medizinischen Universitätsklinik Kantonsspital Baselland und Präsident der Lungenliga beider Basel.

Für eine starke Atemmuskulatur



Bein- und Armmuskeln werden seit Jahrtausenden trainiert, die Atemmuskulatur hingegen nicht, wahrscheinlich weil sie von aussen kaum wahrgenommen wird. Dabei ist sie

für jeden Menschen absolut massgeblich, für Sportler wie für Nichtsportler. Der Spirotiger, ein von der ETH Zürich entwickeltes Gerät, erlaubt bei COPD-Patienten ein sehr effektives Training der Atemmuskulatur und verbessert die Symptome und die Lebensqualität der Betroffenen enorm. Die geschwächte Atemmuskulatur ist ein Hauptgrund für die stetige Abwärtsspirale mit noch mehr Atemnot und körperlichem Abbau. Ein zwei- bis dreimaliges Training pro Woche von rund 20 Minuten Dauer genügt. Auch Spitzensportler trainieren sehr erfolgreich mit dem Spirotiger, so die Olympiasiegerin Dominique Gisin.

Mehr Infos www.doktorstutz.ch

PROMOTION

Lubex anti-age® 



Prof. Dr. med. Monica Gericke Estermann
Plastische Gesichtschirurgie, Faceclinic Zürich.

EXPERTENTIPP

Lubex anti-age serum

Die dermatologische Intensivformel gegen Falten für eine sichtbar jüngere Haut.

Prof. Gericke Estermann, was zeichnet ein wirksames Anti-Aging-Serum aus?

Es muss sich um ein hautverträgliches Wirkstoffkonzentrat handeln, das die Anti-Aging-Aktivstoffe dank einer spezifischen Grundlage sehr gut in die Haut eindringen lässt. Dadurch wird auch die Wirkung der nachfolgend angewandten Tages- und Nachtcreme gezielt verstärkt.

Wieso wirkt Lubex anti-age serum umfassend gegen Hautalterung?

Der Permed-Hautforschung ist es gelungen, ein schnell einziehendes und sehr gut verträgliches, dermatologisches Serum mit hochkonzentrierten Wirkstoffen und einer vielfachen Anti-Aging-Wirkung zu entwickeln; es

- reduziert sichtbar Mimik- und Altersfalten
- reaktiviert den DNA- und Zellschutz
- steigert die Spannkraft der Haut
- hydratisiert und polstert die Haut auf

Gibt es noch weitere Vorteile von Lubex anti-age serum?

Dieses Serum ist für jeden Hauttyp geeignet, ist ohne allergene Parfumsstoffe, braucht keine Konservierungsmittel und kommt ganz ohne Farbstoffe aus.



Exklusiv in Apotheken und Drogerien erhältlich. Bestellen Sie Ihr Gratismuster unter: www.lubexantiage.ch