



Christoph Landolt mit Trainerin Tabea Fuchs in der Praxis in Wetzikon. Bild: Fabienne Würth

## Mit Training gegen «COPD»

**WETZIKON** Mit Physiotherapie gegen Raucherlunge: Das Physiozentrum Wetzikon bietet eine Therapie an, um den Verlauf der unheilbaren Krankheit zu verlangsamen.

Fabienne Würth

Zuerst kommt man beim Sport ausser Atem, dann leidet man beim Treppensteigen, und irgendwann kommt man schon ins Schnaufen, wenn man geradeaus laufen muss. In fortgeschrittenem Stadium sind stationäre Behandlungen nötig: «Raucherlunge» nennt man die Krankheit im Volksmund, COPD ist der Fachbegriff für die Lungenerkrankung, die wegen verengter Atemwege tödlich enden kann. Die «Raucherlunge» ist weltweit die vierthäufigste Todesursache; allein in der Schweiz sind rund 400'000 Personen betroffen. Häufig erkranken Menschen, die geraucht haben oder rauchen, in selteneren Fällen ist COPD erblich bedingt. «Das Fatale: COPD ist nicht heilbar, abgebaute Lungenfunktion kann nicht rehabilitiert werden», sagt Christoph Landolt, der zusammen mit seiner Ehefrau Martina das Physiozentrum Wetzikon führt.

Die gute Nachricht: Der Krankheitsverlauf kann mit den richtigen Massnahmen positiv beeinflusst werden. «Wir haben vor einem Jahr als erste Physiotherapie

im Zürcher Oberland ein Pilotprojekt für COPD-Patienten ins Leben gerufen», sagt Landolt. Mit Erfolg: «Der Andrang ist so gross, dass wir, entgegen unseren Erwartungen, bereits eine zweite Lungengruppe starten konnten, die zweimal pro Woche während 90 Minuten unter Anleitung von Lungenphysiotherapeutin Kaba Dalla Lana trainiert.»

### Methode aus Kanada

Kaba Dalla Lana hat mit einem Zürcher Team eine bestehende Therapieform aus Kanada für die Schweiz adaptiert und geht in zwei Phasen vor: Zuerst erfolgt der Rauchstopp, dann ein gezieltes Fitnessstraining, das in Kraft- und Ausdauertraining aufgeteilt ist. Tabea Fuchs leitet das Training mit Kaba Dalla Lana. Sie sagt: «Das Prinzip ist ähnlich wie bei Spitzensportlern. Wir trainieren die müde Muskulatur, damit der Patient weniger schnell in Atemnot gerät und so die Lebensqualität wieder steigt.»

Nur 50 Prozent der Betroffenen wissen laut der Lungenliga, dass sie an COPD leiden, weil die Krankheit zu wenig bekannt ist. Christoph Landolt

kennt Gründe dafür: «Hausärzte versäumen es teilweise, die nicht-medikamentöse Therapie einzuleiten oder stellen die Diagnose spät oder unkorrekt.» Problematisch sei auch, dass viele Patienten zu spät oder gar nie zum Arzt gehen. «In diese Lücke springen wir mit unserem niederschweligen Angebot», sagt der Co-Geschäftsführer. Vor drei Jahren eröffnete das Ehepaar Landolt in Uster das erste Physiozentrum, heute führen sie mit rund 25 Mitarbeitenden in Wetzikon, Basel, St. Gallen und ihrem Wohnort Rapperswil weitere Zentren. Ein weiteres ist in Basel geplant.

### Bisher nur in Wetzikon

Martina Landolt ist ausgebildete Physiotherapeutin, Christoph Landolt ist Journalist. «Meine Frau und ich haben festgestellt, dass vielfach für Physiotherapien die richtige Umgebung fehlt. Statt einigen Gummibändern und Gymnastikbällen gibt es bei uns professionelle Geräte für die Trainings, statt nur zu Bürozeiten therapieren wir bis 20 Uhr abends.» Die COPD-Therapie wird zurzeit ausschliesslich in Wetzikon angeboten; weitere sind geplant.

[www.physio-zentrum.ch](http://www.physio-zentrum.ch)

### WETZIKON

#### Gwerbler-Zelt an der ZOM

Die Wetziker Gwerbler organisieren an der Züri Oberland Mäss (ZOM) ein eigenes Zelt. Darin werden sich die Gewerbebetriebe am Samstag, 30. August, und am Sonntag, 31. August, präsentieren – vom Floristen über den Metallverarbeiter bis zum Schreiner. Zudem organisiert der Gewerbeverein eine Lounge. «Wir können das Zelt nutzen, das bis Freitag vom KMU-Forum belegt ist», sagt Daniela Löffler, Co-Präsidentin ad interim des Gewerbevereins. Bisher sei das Zelt nach dem Ende des Forums leer gestanden. Aus diesem Grund können die Gwerbler laut Löffler von günstigen Tarifen profitieren. Das Zelt ist zudem in den Rundgang eingebunden.

Die Idee habe man gemeinsam mit der ZOM-Leitung entwickelt, die ebenfalls Mitglied im Verein ist. «Wir wurden grosszügig unterstützt», sagt Loeffler. Für viele Gewerbetreibende sei es schwierig, Personal für eine ganze Messe abzustellen. «Über das Wochenende geht das eher.» Das Gwerbler-Zelt ist ein Stück weit ein Ersatz für die Gwerbler-Messe in der Widum-Turnhalle, die auf dieses Jahr hin mangels Beteiligung eingestellt wurde. (mvl)

#### Schlafstörungen im GZO diskutieren

Am Donnerstag, 28. August, ab 18.30 Uhr findet im ersten Untergeschoss des GZO-Spitals eine öffentliche Podiumsdiskussion zum Thema «Müde am Tag – Selbstverschulden oder echte Schlafstörung?» statt. (reg)

#### Beckenschiefstand gratis kontrollieren

Am Samstag, 23. August, kann man in der Praxis Synapsanum kostenlos einen allfälligen Beckenschiefstand kontrollieren lassen. Von 10 bis 14 Uhr im Synapsanum an der Usterstrasse 56. Anmeldungen unter [info@synapsanum.ch](mailto:info@synapsanum.ch). (reg)

#### Preisjassen im «Drei Linden»

Am Samstag, 23. August, findet im Hotel-Restaurant Drei Linden in Wetzikon ein Preisjassen statt. Ab 14 Uhr. (reg)