

Nr. 1, März 2020



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

# Luftpost

Marco Gräni und sein Aha-Erlebnis S. 4

Jennifer Graf und die Mission rauchfrei S. 6

O<sub>2</sub>-Geräte und Stromkosten S. 8

**Meinung** .....3  
Grusswort von Sibylle Kraus, Geschäftsleiterin  
Lungenliga beider Basel

**Aus dem Leben** .....4  
Marco Gräni und sein Aha-Erlebnis

**Unterwegs** .....6  
Jennifer Graf und die Mission rauchfrei

**Fachleute antworten**.....8  
Rauchstopp: Wann lässt das Verlangen nach?  
O<sub>2</sub>-Geräte und Stromkosten  
Kostet die Sozialberatung etwas?

**Kurse & Veranstaltungen**.....9  
Unschöne Abdrücke – rasch kaschiert: Workshop für  
Menschen mit einer Atemmaske

**Kreuz & quer** .....10–12  
Mein besonderes Hobby  
Bildrätsel  
Kreuzworträtsel  
Ausflugstipp

**Kontakt**

Sämtliche Korrespondenz inklusive Adressänderungen, Abobestellungen und -abmeldungen senden Sie bitte an unsere Redaktionsadresse: [luftpost@lbb.ch](mailto:luftpost@lbb.ch)

Alternativ können Sie sich schriftlich oder telefonisch an unseren Empfang wenden:

Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
Postfach  
4056 Basel

Telefon 061 269 99 66

**Impressum**

Das Magazin Luftpost erscheint zweimal jährlich im März und im September.  
Herausgeber: Lungenliga beider Basel  
Redaktion: Sibylle Kraus, Fabienne Schertenleib, Yvonne Uebelhart, Hape Müller, Markus Ahmadi  
Konzept und Gestaltung: Hape Mueller Projects, Basel  
Konzept und Text: Markus Ahmadi, dialogika, Basel  
Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein  
Weitere Fotos: Fabienne Schertenleib (Seite 10), Hape Müller (Seite 12)  
Korrektorat: Christian Bertin, Basel  
Druck: Steudler Press AG, Basel

**Personenbezeichnungen und Geschlecht**

Zugunsten der Verständlichkeit, der Ästhetik und der Kraft der Sprache verwenden wir in manchen Fällen nur die Basisform (generisches Maskulinum), schliessen damit aber niemanden aus.



Die Lungenliga beider Basel ist zewo-zertifiziert. Das garantiert Ihnen die gemeinnützige, effiziente und transparente Verwendung der uns anvertrauten Mittel. [zewo.ch](http://zewo.ch)

# Der Kontakt mit Ihnen steht zuvorderst



**Meinung** heisst diese Rubrik, weil hier ab der nächsten Ausgabe Platz ist für eine persönlich gefärbte Kolumne zu einem aktuellen gesundheitlichen, gesundheitspolitischen oder die Lungenliga betreffenden Thema. Autoren werden Exponenten aus dem Gesundheitswesen wie auch Klienten und Angehörige sein.

Liebe Leserin, lieber Leser

Weshalb halten Sie die erste Ausgabe unserer Luftpost in den Händen? Nun, ganz einfach: Weil wir den Dialog mit Ihnen auf regionaler Ebene intensivieren möchten. Das neue Magazin der Lungenliga beider Basel bietet Ihnen als Klienten, Kursteilnehmer, Spender und Mitglieder lokale wie auch menschliche Nähe. Dies mit Portraits lungenkranker Menschen, denen Sie vielleicht schon einmal begegnet sind, mit hautnahen Reportagen unserer Mitarbeitenden bei Ihnen zu Hause oder von unseren Veranstaltungen, an denen Sie teilnehmen, sowie mit Antworten auf Fragen, die Sie unseren Mitarbeitenden stellen.

Zudem lernen Sie unsere Mitarbeitenden von neuen Seiten kennen und erfahren Neuigkeiten aus unserem Haus sowie zu unseren Kursen und Veranstaltungen. Selbst aktiv werden dürfen Sie – abgesehen von den Fragen an uns – bei unseren Rätseln mit Wettbewerb und bei unseren regionalen Ausflugstipps. Selbstverständlich freuen wir uns immer auch über Post von

Ihnen. Schreiben Sie uns, was Ihnen gefallen hat und was nicht, wie auch, wenn Sie selbst Vorschläge für die Inhalte der Rubriken haben.

Die halbjährlich erscheinende Luftpost sehen wir als Basler Ergänzung zum vivo, dem überregionalen Magazin der Lungenliga Schweiz, das vielen von Ihnen bereits vertraut ist. Um Kosten zu sparen, versenden wir die beiden Magazine gemeinsam in derselben umweltfreundlichen Einschweissfolie. Und um gesamt- haft kostenneutral zu bleiben, haben wir im Gegenzug unseren Jahresbericht stark verschlankt. So schaffen wir mehr Dialog, ohne das Budget zu belasten.

Sibylle Kraus  
Geschäftsleiterin Lungenliga beider Basel



## «Ich tönte wie ein Monster.»

**Mit 25 Jahren entdeckte Marco Gräni, dass er an Schlafapnoe leidet. Der Entscheid, fortan allnächtlich ein CPAP-Gerät zu benutzen, hat sein Leben umgekrempelt. Vorher permanent übernachtigt, war er quasi über Nacht wieder leistungsfähig und guter Dinge. Während einer Wanderung auf den Passwang erzählt er, wie es ihm heute geht und was er anderen Betroffenen rät.**

**Neueste Forschungsergebnisse** zeigen auf, dass Schlafapnoe eine Volkskrankheit ist. Eine in Lausanne durchgeführte Studie nennt Zahlen von 50 % bei Männern und 23 % bei Frauen zwischen 40 und 85 Jahren, die nachts unter mehr als 15 Atemaussetzern pro Stunde leiden. Allerdings sprechen die Fachleute erst von einem Schlafapnoe-Syndrom, wenn zusätzliche Symptome wie Schnarchen und Tagesmüdigkeit auftreten.

Eine Therapie, meist mit einem Überdruck-Beatmungsgerät (CPAP, aus dem Englischen Continuous Positive Airway Pressure), hilft in der Regel rasch. Wichtig ist, dass die Schlafapnoe möglichst früh erkannt wird. Wer also nachts schnarcht und tagsüber extrem müde ist, sollte unbedingt den Risikotest machen.

[lungenliga.ch/schlafapnoe-test](https://lungenliga.ch/schlafapnoe-test)

«Mein Leben hat sich total verändert», erzählt Marco Gräni. Der heute 35-Jährige machte vor elf Jahren eine schwere Krise durch. An der Universität, wo er Geschichte und Nahostwissenschaften studierte, nickte er in den Seminaren oft ein. Durch die Strassen lief er mit abwesendem Blick. «Damals habe ich wie ein Zombie ausgesehen», kommentiert der smarte Luzerner mit sizilianischen Wurzeln. Seinen wenig erfreulichen Zustand führte er auf sein intensives Studium und die manchmal langen Nächte zurück.

Mit der Zeit verlor er seine Lebensenergie, was wiederum auf die Stimmung drückte. Er bekam psychische Probleme und nahm sich schliesslich eine Auszeit vom Studium.

### Frisch verliebt mit Atemmaske

Weil er im Bett laut schnarchte, wachte seine Freundin oft auf und konnte nur schwer wieder einschlafen. Da stellte sie fest, dass sein Atem manchmal aus- und nach einer Pause mit einem lauten Japsen wieder einsetzte. Marco Gräni konnte ihrer Schilderung zunächst nicht glauben. Schliesslich nahm sie seine Geräusche im Schlaf mit dem Handy auf. «Beim Anhören am nächsten Morgen bin ich heftig erschrocken: Ich tönte wie ein Monster!»

Der Wandel in Marco Gräni's Leben kam dann sozusagen über Nacht. Er ging zum Hausarzt, der ihn an einen Lungenspezialisten überwies. Im Schlaflabor stellte sich heraus, dass er durchschnittlich 15 Atemaussetzer pro Stunde und somit eine moderate Schlafapnoe hatte. Das reichte aus, dass er praktisch nie in den Tiefschlaf kam. Nach der Diagnose kam sein Aha-Erlebnis: «Ich merkte, dass ich gegen meine dauernde Müdigkeit etwas tun kann.» Diese Einsicht war für ihn entscheidend: Einerseits konnte er sich seinen Zustand erklären, andererseits erkannte er, dass eine Therapie notwendig und sinnvoll ist.

Das verschriebene CPAP-Gerät nutzte er von der ersten Nacht weg konsequent. «Ich war zwar damals frisch verliebt, aber meine Freundin und ich sahen ein, dass die Vorteile überwiegen», schmunzelt er: «Und plötzlich hatte ich wieder Energie für alles!» Auch im Job ging es aufwärts: Vom Studentenjob als Hotline-Mitarbeiter wurde er per Quereinstieg zum Prozessoptimierer beim Telecom-Anbieter. Und heute ist er Führungskraft in der Unternehmensentwicklung.

### Nie ohne Gerät unterwegs

Da Gräni eigentlich ein guter Schläfer ist, gewöhnte er sich rasch an Atemmaske und Gerät. «Hätte ich die Maske nachts nicht auf dem Gesicht, würde mir etwas fehlen», berichtet er.

Auch bei seiner liebsten Freizeitaktivität, dem Fernwandern, hat er das CPAP-Gerät dabei. Im Rucksack begleitete es ihn im letzten Jahr auf dem Schluchten- und dem Hochrheinsteig, im vorletzten Jahr auf dem fast 300 km langen Westweg von Pforzheim nach Basel. Gräni schwärmt: «Am schönsten finde ich es, nach einer mehrtägigen Wanderung ganz zu Fuss bis vor die eigene Haustür zu kommen.» Zu Hause in Basel erwarten ihn dann seine Frau – die Freundin von damals – und sein heute anderthalbjähriger Sohn, die er beide über alles liebt.

Was würde er jemandem raten, der in der gleichen Situation steckt wie er vor zehn Jahren? «Nicht zu lange mit der Abklärung warten und das CPAP-Gerät konsequent nutzen», meint er. Ein hohes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für Schlafapnoe. Gräni hat deshalb von 130 kg auf unter 100 kg abgenommen. Besteht denn nun vielleicht gar keine Schlafapnoe mehr? «Mein Körper hat sich dermassen an die Atemunterstützung gewöhnt, dass dies gar nicht so einfach festzustellen

ist.» Denn er müsste eine Woche lang das Gerät trotz negativer Folgen nicht mehr benutzen und dann für einen Test ins Schlaflabor. Wenn es die Situation erlaubt, möchte er es austesten.

«Ich merkte, dass ich gegen die Müdigkeit etwas tun kann.»

Marco Gräni



**Für unterwegs** vermietet die Lungenliga eigens leichte und kompakte CPAP- und Sauerstoffgeräte. Es empfiehlt sich, möglichst früh zu reservieren. Bei Flugreisen sind besondere Vorbereitungen und Dokumente nötig: eine frühzeitige Anmeldung bei der Fluggesellschaft, ein Arztzeugnis und eine Gerätedokumentation. Bei Bedarf bietet die Lungenliga Unterstützung.

# Mission rauchfrei



Jugendliche zu mehr Gesundheitsbewusstsein zu motivieren, ist keine Kleinigkeit. Dafür braucht es eine selbstbewusst und bestimmt auftretende Persönlichkeit wie Jennifer Graf. Die 25-Jährige besucht Schulklasse um Schulklasse und stellt sich interessierten wie auch kritischen Fragen zu Tabak und Cannabis. Die Luftpost hat die Mitarbeiterin der Lungenliga beider Basel begleitet.



«Ihr seid alt genug, um das selbst zu entscheiden.» Das ist der Lieblingssatz von Jennifer Graf. Seit dreieinhalb Jahren betreut sie im Team der Lungenliga beider Basel mehrere Angebote für Kinder und Jugendliche im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Häufig ist sie für das Programm *ready4life* unterwegs, das sich an Lernende oder Jugendliche ab dem 10. Schuljahr richtet und zu einem selbstbestimmten Umgang mit Gefühlen, Stress und Suchtmitteln animiert. So auch an diesem Mittwochnachmittag an der Gewerblich-industriellen Berufsfachschule in Liestal.

Jennifer beginnt ihre Tabakpräventionsstunde mit Fragen rund ums Rauchen: «Wie hoch ist der Anteil der Rauchenden in der Schweiz?» Die Jugendlichen werfen Zahlen zwischen 40 und 80 Prozent in die Runde. Jennifer deckt die Zahlen auf ihrer Powerpoint-Folie auf: «Es sind zum Glück weniger, nämlich 25 Prozent, bei den Jungen 21 Prozent.» «Mega wenig», staunt Ivan, einer der 13 Lernenden der Klasse, die diesen Sommer voraussichtlich ihr eidgenössisches Berufsattest als Auto-

mobil-Assistenten, Mechanikpraktiker oder Maler in den Händen halten werden.

### Eine Tasse Teer gefällig?

Jennifer fragt weiter: «Und wie viele möchten aufhören?» Nun kommen tiefe Prozentzahlen und das Erstaunen ist gross, als Jennifer die Zahl enthüllt: «Es sind 60 Prozent.» Mit der Präsentation holt Jennifer die Jugendlichen ab. Immer wieder stellt sie Fragen oder rüttelt mit Fakten auf. So löst ihre sachliche Aufzählung der beim Rauchen inhalierten Stoffe ungläubiges Staunen oder lautes Gelächter hervor. Denn wer denkt bei einer Zigarette schon an Fensterputzmittel, Insektizide oder Rattengift? Wer will 3000 Franken jährlich fürs Rauchen ausgeben, wenn man dafür auch Ferien machen könnte? Wer will schon freiwillig eine Tasse Teer pro Jahr zu sich nehmen? Selbstverständlich kommen auch Shishas, Snus, E-Zigaretten, Heat-not-burn-Produkte sowie Cannabis zur Sprache. Die Jugendlichen stellen zahlreiche Fragen – die Themen sind in dieser Altersstufe brennend aktuell. Und hin und wieder gilt es auch, das eine oder andere Vorurteil zu widerlegen. Zum Beispiel, dass Cannabis Krebs heilen könne.

### Absage an Bevormundung

Am Ende stellt Jennifer die kostenlose *ready4life*-App vor und motiviert die Jugendlichen, sie auszuprobieren. Die einen machen sich gleich mit Eifer daran, während andere zögern. Einwände und Ausreden kennt Jennifer und hat rasch eine passende Antwort bereit. Und wiederholt immer wieder: «Ihr könnt die App ja einfach



Am Ende der Tabaklektion motiviert Jennifer Graf die Jugendlichen, die Coaching-App *ready4life* auszuprobieren

mal eine Zeit lang testen und dann entscheiden, ob ihr weitermachen wollt.» Dominic und Chantal stimmen ihr zu: «Mal ausprobieren kann ja nichts schaden.»

«Die Tabakpräventionsstunde ist realitätsnah und die Jugendlichen sind persönlich vom Thema betroffen», kommentiert Lehrer Gerhard Walthert nach der Lektion im Gespräch. Jennifer Graf wiederum äussert sich zu den Grundsätzen ihrer Arbeit: «Ich finde es wichtig, die Jugendlichen wie Erwachsene zu behandeln, die für ihr Handeln selbst verantwortlich sind. So zeige ich, dass ich sie ernst nehme und schalte allfällige Abwehrreflexe gegenüber Autoritäten aus.» Genau deshalb setzt sie ihren eingangs zitierten Lieblingssatz so gern ein.



Eine Shisha ist so schädlich wie 100 Zigaretten.

*ready4life* ist eine kostenlose, niederschwellige Coaching-App, welche die Lebenskompetenzen stärkt. Indem die Jugendlichen während vier Monaten mit einem virtuellen Coach chatten, denken sie über ihren Umgang mit Stress und ihre Kommunikation mit den Mitmenschen nach und bekommen individualisierte Tipps dazu. Weitere Themen sind der Alkohol- und Tabakkonsum. Wer mit dem Rauchen aufhören oder sein Trinkverhalten in den Griff bekommen will, erhält zusätzliche Hilfe. *ready4life* richtet sich an Lernende oder Teilnehmende von Brückenangeboten ab dem 10. Schuljahr.

Für Jugendliche und Kinder bietet die Lungenliga beider Basel eine Reihe von Gesundheits- und Präventionslektionen an:

- Gesunde Luft in Klassenzimmern (3.–6. Schuljahr)
- Midnight Trophy (11–16-Jährige)
- Experiment Nichtrauchen/Klassenstunde (6.–9. Schuljahr)
- Tabakpräventionsstunde mit *ready4life* (10. Schuljahr bis 4. Lehrjahr)

Mehr Infos und Kontakte auf [lbb.ch](http://lbb.ch)

Fragen von Klientinnen und Klienten zu beantworten, ist den Fachleuten der Lungenliga beider Basel ein wichtiges Anliegen. Stellen auch Sie Ihre Fragen per E-Mail an [luftpost@lbb.ch](mailto:luftpost@lbb.ch) (oder auf dem Postweg).

**Kostet die Sozialberatung etwas?**

Unsere Sozialberatung ist für alle Personen mit einer Lungen- und/oder Langzeiterkrankung kostenlos. Auch verlangen wir nicht, dass jemand bei uns Mitglied sein muss. Wir zeigen Auswege aus belastenden Situationen auf und organisieren praktische Hilfe. Unser Angebot finanzieren wir über Beiträge des Bundesamts für Sozialversicherungen sowie durch Stiftungen und Spenden. Weitere Infos sind zu finden auf unserer Website [lbb.ch](http://lbb.ch).



**Valentina Ferraro**  
Leiterin Sozialberatung

**Wie lange dauert es, bis nach dem Rauchstopp das Verlangen nach Zigaretten nachlässt?**

Bereits nach 1–2 Wochen verschwinden bei den meisten nikotinabhängigen Menschen die körperlichen Entzugssymptome. In der Regel hat man immer seltener Lust auf eine Zigarette und das Verlangen wird immer schwächer. Eine grössere Rolle als die körperliche Abhängigkeit spielen Gewohnheiten und Gedanken. Auslöser können bestimmte Situationen sein, wo man früher zur Zigarette gegriffen hat (z. B. psychische Belastung, Stress, romantische Atmosphäre). Eine sorgfältige Vorbereitung auf den Rauchstopp hilft, mit dem Verlangen besser umzugehen. Mit unseren Rauchstopp-Trainings

helfen wir gerne dabei. Auch Rückfälle sollten nicht überbewertet werden: Denn je mehr Rauchstopp-Erfahrungen jemand hat, desto grösser die Chance, dass der nächste Rauchstopp gelingt.



**Michael Boguslaw**  
Mitarbeiter betriebliche Gesundheitsförderung und Rauchstopp-Trainer

**Wie hoch sind die Stromkosten für einen Sauerstoffkonzentrator?**

Bei 24 Stunden Betriebszeit täglich können die Stromkosten bis zu 70 Franken pro Monat betragen, das heisst im Jahr 840 Franken. Die Krankenkasse übernimmt diese Kosten nicht, doch lassen sie sich von den Steuern abziehen. Wir stellen gerne eine anerkannte Bescheinigung aus. Wer Unterstützung bei der Begleichung der Stromrechnung benötigt, kann sich an unsere Sozialberatung wenden.



**Hansueli Loretz**  
Dipl. Pflegefachmann, Mitarbeiter Sauerstoff-Team



**Unschöne Abdrücke – rasch kaschiert**

**Workshop für Menschen mit einer Atemmaske**

Wer wegen Schlafapnoe nachts ein Beatmungsgerät benutzt, kennt es: Am Morgen sind die unschönen Abdrücke der Atemmaske noch lange auf Haut und Haar sichtbar. Im Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln die



Spuren rasch kaschieren. Für ein sicheres Auftreten auch am Morgen!

**Empfohlen für**  
Frauen und Männer, die nachts eine Atemmaske tragen

**Leitung**  
Coiffeuse/Maskenbildnerin und Maskenbildnerin IHK

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 45.–

Für Klienten/-innen und Mitglieder der Lungenliga beider Basel: CHF 30.–

**Ort**  
Lungenliga beider Basel, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

**Daten/Dauer**  
Donnerstag, 11. Juni 2020, oder Donnerstag, 3. Dezember 2020, jeweils 18.30 bis 20 Uhr

**Anmeldung**  
Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**  
Telefonisch: 061 269 99 66  
Online: [lbb.ch/kalender](http://lbb.ch/kalender)



Kurs/Veranstaltung	Empfohlen für	Ort	Daten
<b>Rauchstopp-Training – Abendkurs</b> Drei Kursabende	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien möchten und über längere Zeit begleitet werden möchten	Basel	29.4.–13.5.2020
<b>Heb dir sorg</b> Dreiteiliger Kurs	Angehörige von Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, die ihre eigene Gesundheit stärken wollen	Basel	30.4.–28.5.2020
<b>Rauchstopp-Training – Tageskurs</b> Ein Kurstag	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien möchten und keine Zeit für den Abendkurs haben	Basel	20.6.2020 oder 12.9.2020
<b>Atmen und Bewegen</b> Achtteiliger Kurs	Menschen mit Atemproblemen	Basel	1.9.–20.10.2020
<b>Respirare</b> Zwei Nachmittage	Menschen mit COPD, die an einem Training zur pulmonalen Rehabilitation teilnehmen	Kantonsspital Baselland, Liestal	15.10. und 22.10.2020
<b>Informationsanlass Sozialberatung</b> Zwei Stunden	Erfahren Sie mehr über die Dienstleistungen unserer Sozialberatung	Basel	28.10.2020
<b>Mit Asthma durch den Alltag</b>	Erwachsene Menschen mit Asthma und deren Angehörige	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
<b>Gratis Lungenfunktion testen</b>	Mindestalter 18 Jahre	Basel und Liestal	s. Website

Um aktuelle Kursinfos zu erhalten, besuchen Sie bitte unsere Website, [lbb.ch/kalender](http://lbb.ch/kalender), oder rufen Sie uns an: 061 269 99 66

Making our world more productive

**Kompetenz in medizinischem Sauerstoff.**  
Von der Produktion bis zum Patienten.

**PanGas AG**  
Healthcare, Industriepark 10, CH-6252 Dagmersellen, Telefon 0844 800 300  
contact@pangas.ch, www.pangas-healthcare.ch, shop.pangas.ch



## Mein besonderes Hobby

«Vor ein paar Jahren habe ich mich nach einer Trainingsmöglichkeit umgesehen. Eigentlich wollte ich ins Fitnessstudio, doch das Abo kostete eine Stange Geld und das Training in Innenräumen gefiel mir nicht so. Da machten mich Freunde auf die App Freeletics aufmerksam. Damit trainiere ich Kraft und Ausdauer, indem ich den eigenen Körper als Gewicht nutze. Zum Ablauf gehören Knie-

beugen, Liegestützen, Strecksprünge, Bauchpressen oder Klimmzüge an einer Reckstange. Die Übungen mache ich, wo ich will. Oft treffen wir uns auf Spielplätzen vor Schulhäusern oder in Parks, im Winter auch manchmal in einem Kellerraum.

Mir gefällt es, dass das Training den spielerischen Wettbewerb anspricht: Ich kann mich mit mir selbst oder meinen Trainingspartnern messen. Heute ist die App mit rund 120 Franken pro Jahr nicht mehr so günstig wie früher. Dafür bietet sie Zusatzfunktionen, die ich sehr schätze, wie Erklärvideos, einen Ernährungsplan und Meditationseinheiten. Sollte ich vergessen zu trainieren, erinnert mich die App daran. Hat die Pause länger gedauert, ermahnt sie mich, meinen Körper erst wieder langsam an die Belastung zu gewöhnen. Kürzlich habe ich meine Arbeitskollegen in der Lungenliga zu einer Mini-Probelektion in unserem Innenhof versammelt. Allen hat es gefallen.»



**Sarah Eschmann**  
Nationale Projektleitung ready4life

## Bildrätsel



8 Autos und 2 Elektrovelos umfasst die Fahrzeugflotte der Lungenliga beider Basel. Von den Standorten Liestal und Basel aus machen die Mitarbeitenden damit Hausbesuche, meist um Sauerstoff-Geräte zu warten oder zu



ersetzen. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Die Auflösung des Bildrätsels finden sie unter: [lbb.ch/luftpost](https://lbb.ch/luftpost)

**Lösungswort:** 1 2 3 4 5 6 7

Haben Sie die Luftpost aufmerksam gelesen? Dann wird es Ihnen nicht schwerfallen, die Lücken zu füllen.

1. Mit Freeletics können Kraft und ... trainiert werden
2. Risikofaktor für Schlafapnoe
3. Dafür brauchen wir unsere Fahrzeuge
4. Atemmasken können ... hinterlassen
5. Am höchsten Punkt des Kantons Basel-Stadt steht eine ...
6. Wird zusammen mit der Luftpost versendet
7. Steht auf dem Kundenparkplatz links
8. Unser Standort im Kanton Baselland
9. Davon fährt die Lungenliga beider Basel zwei
10. Macht Marco Gräni in seiner Freizeit am liebsten
11. Suchtmittel in Zigaretten
12. Nachname der Leiterin des Bereichs Sozialberatung
13. Nicht die Linke oder Rechte, sondern die ... Strasse
14. Wer Schlafapnoe hat, leidet am Morgen oft unter ...
15. Stromkosten für einen O<sub>2</sub>-Konzentrator können von den ... abgezogen werden

16. Kurz für Continuous Positive Airway Pressure
17. Jennifer Graf beantwortet u.a. Fragen dazu
18. Die ...4life-App ist kostenlos

### Preise zu gewinnen

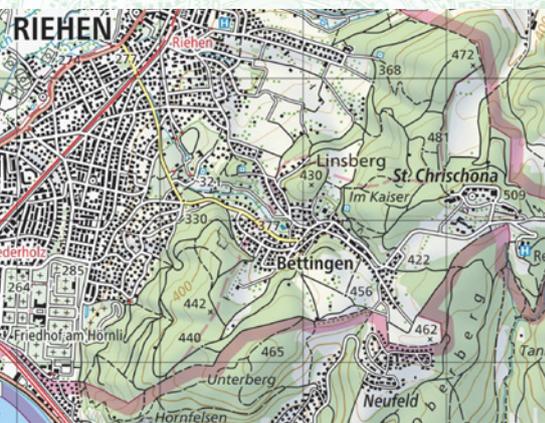
Senden Sie das Lösungswort bis zum 30. April an [luftpost@lbb.ch](mailto:luftpost@lbb.ch) (oder per Post an Lungenliga, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel). Aus den korrekten Einsendungen ermitteln wir per Los fünf Gewinner. Es locken folgende Preise:

1. Preis: Migros-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Franken
2. bis 5. Preis: Je ein Lungenliga-Sackmesser

Auflösung und Gewinner finden Sie ab Mitte Mai auf [lbb.ch/luftpost](https://lbb.ch/luftpost)

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen dürfen alle in der Schweiz wohnenden Personen. Davon ausgenommen sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga, der beteiligten Agenturen und Lieferanten sowie sämtliche Angehörigen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Lungenliga bezahlt die Preise nicht in bar aus und beantwortet auch keine Anfragen zum Wettbewerb.

# St. Chrischona: das Ziel für alle



© swisstopo

**Warum nicht mal wieder auf die St. Chrischona? Das bekannte und gut erreichbare Ausflugsziel bietet für alle Generationen und Ambitionen etwas: vom gemütlichen Sonntagsspaziergang mit Kaffee und Kuchen bis zur mehrstündigen Wanderung oder Velotour ist alles möglich.**

Von der Kirche St. Chrischona, auf dem höchsten Punkt des Kantons Basel-Stadt erbaut, haben Besucherinnen und Besucher eine Aussicht, die bei klarem Wetter bis in die Berner Alpen reicht. Wem die 522 Meter über dem Meeresspiegel noch nicht hoch genug sind, der kann tagsüber den Kirchturm besteigen und den Rundblick über das Dreiländereck geniessen.

Unter dem Motto «Begegnung – Bewegung – Besinnung» lockt der Generationenparcours als weitere Attraktion. An den neun Stationen kommen Geruchs-, Hör-, Tast- und Orientierungssinn zum Einsatz, während es an der letzten Station um die Besinnung auf den eigenen Lebensweg geht. Wer anschliessend auch noch dem Geschmackssinn schmeicheln möchte, kann an einer der beiden Feuerstellen grillieren oder sich im Gasthaus verwöhnen lassen.

## Geeignet

Für alle, speziell auch für Menschen, die Sauerstoff benötigen

## Highlights

- Generationenparcours
- Alpenblick bei guter Sicht
- Turmbesteigung Kirche St. Chrischona
- Kinderspielplatz
- Feuerstellen

**Ausflugstipp**  
(speziell für  
O<sub>2</sub>-Klienten)

## Verpflegung

- *Restaurant Waldrain:* Zurzeit gibt es Kaffee, Kuchen und Salziges. Das Restaurant mit warmer Küche öffnet frühestens 2021.
- *Kiosk auf Rädern:* Geöffnet nur bei schönem Wetter und am Wochenende von Ostern bis September. Erhältlich sind neben Snacks und Getränken auch Würste zum Selbstgrillieren.

## Anreise

- *ÖV:* Ab Badischem Bahnhof in Basel mit der Tramlinie 6 Richtung Riehen Grenze. An der Haltestelle Bettingerstrasse umsteigen auf die Buslinie 32 Richtung Chrischona-Klinik bis zur Haltestelle St. Chrischona.
- *Auto:* In der Ortsmitte von Riehen die Bettingerstrasse bergauf Richtung St. Chrischona nehmen. Der Strasse folgen bis zum grossen Parkplatz auf St. Chrischona.

## Weitere Infos

- [generationenparcours.ch](http://generationenparcours.ch)
- [altbasel.ch](http://altbasel.ch) (zur Geschichte der Kirche St. Chrischona und zu den sich darum rankenden Legenden)