

Nr. 5, März 2022



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost

Lorena Schwerzmann: Der Anruf
könnte jeden Moment kommen S. 4

E-Zigaretten mit gefährlichem Inhalt S. 6

Reinigungstipps fürs CPAP-Gerät S. 9



Ansichten3
Die ambulante Behandlung hat Zukunft

Aus dem Leben4
Lorena Schwerzmann: Der Anruf könnte jeden Moment kommen

Unterwegs6
E-Zigaretten und Nikotinprodukte: Harmlose Erscheinung, gefährlicher Inhalt

Fachleute antworten.....9
Wie gewährleisten Sie, dass die Sauerstoffkonzentratoren sicher und hygienisch sind?
Wie reinige ich mein CPAP-Gerät am besten?

Kurse & Veranstaltungen.....9

Kreuz & quer 10–12
Mein besonderes Hobby
Bildrätsel
Kreuzworträtsel mit Wettbewerb
Ausflugstipp

Kontakt

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

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

Lungenliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
Postfach
4002 Basel

Telefon 061 269 99 66

Folgen Sie uns auf Social Media:



[#lungenligabeiderbasel](https://www.instagram.com/lungenligabeiderbasel)

Impressum

Das Magazin Luftpost erscheint zweimal jährlich im März und im September.
Herausgeberin: 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: Andi Cortellini (Seite 3), Dominik Plüss (Seiten 6/7), zVg (Seite 10 oben links und unten), Markus Ahmadi (Seite 12)
Korrektur: Christian Bertin, Basel
Druck: Steudler Press AG, Basel
Auflage: 7000 Ex.



Die Lungenliga beider Basel ist zewo-zertifiziert. Das garantiert Ihnen die gemeinnützige, effiziente und transparente Verwendung der uns anvertrauten Mittel. zewo.ch

Die ambulante Behandlung hat Zukunft

Immer wieder oder für lange Zeit im Spital zu sein – das ist keine angenehme Situation. Und so ist die Behandlung im eigenen Zuhause oder in einer ambulanten Therapie für viele Menschen mit einer Lungenerkrankung der bevorzugte Weg – sofern es ihr Zustand zulässt. Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen wie COPD oder chronischem Asthma können zum Beispiel eine pulmonale Rehabilitation ambulant durchführen und so mitten im Leben und bei ihren Familien bleiben. Für Menschen, die von vielen Erkrankungen gleichzeitig betroffen oder wenig mobil sind, ist die aufsuchende Hilfe zu Hause eine grosse Entlastung. So können diese Personen in ihrem gewohnten Umfeld leben bleiben und medizinisch dennoch bestens betreut werden.

Im Kanton Basel-Stadt werden ambulante Behandlungen mit dem Projekt «AVOS – ambulant vor stationär» gefördert. Ziel ist es, unnötige stationäre Behandlungen zu vermeiden und die Anzahl ambulanter Behandlungen zu steigern. Davon profitieren nicht nur die Patientinnen und Patienten, sondern die ganze Bevölkerung in Form von tieferen Gesundheitskosten. Seit Anfang 2021 gilt in beiden Basel eine erweiterte Liste mit 16 Eingriffen, die grundsätzlich nur noch ambulant durchzuführen sind. Wir hoffen, dass wir diese Liste künftig erweitern und so noch mehr unnötige stationäre Spitalaufenthalte vermeiden können.



Für Menschen mit chronischen Langzeitkrankheiten hat die ambulante Betreuung bei sich zu Hause neben der medizinischen noch eine fast wichtigere Bedeutung: die soziale. Viele der 6000 von der Lungenliga beider Basel betreuten Menschen werden auch in diesem Bereich unterstützt. Dafür bin ich der Lungenliga insbesondere in der seit nunmehr zwei Jahren dauernden Pandemiezeit sehr dankbar. Ein grosser Teil der Lungenliga-Klientinnen und -Klienten zählt zur Risikogruppe und hat coronabedingt noch stärker mit Isolation und Einsamkeit zu kämpfen. Für sie ist schon ein kurzer Besuch eines vertrauten Lungenliga-Mitarbeitenden eine willkommene Abwechslung – vielen Dank an die Lungenliga beider Basel für den unermüdlichen Einsatz.

Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger

Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger ist Vorsteher des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt. Zu nationaler Bekanntheit gelangte er als Präsident der Schweizerischen Gesundheitsdirektorenkonferenz. Vor seiner Wahl in den Regierungsrat 2014 war er Unternehmensjurist bei der F. Hoffmann-La Roche AG. Er ist Mitglied der Partei Die Mitte (vormals CVP).



Der Anruf könnte jeden Moment kommen

Lorena Schwerzmann leidet an einer ebenso unerklärlichen wie unheilbaren Krankheit: einem angeborenen zu hohen Blutdruck in der Lunge. Ihren angestammten Pflegeberuf musste sie aufgeben. Jetzt steht sie kurz vor der Abschlussprüfung ihrer neuen Lehre, aber auch auf der Warteliste für eine Lungentransplantation. Wie geht sie mit dieser doppelten Belastung um?

Von einem Tag auf den anderen merkt Lorena Schwerzmann, dass etwas nicht stimmt. Als sie aufs Tram rennt, bekommt sie müde Beine und gerät ausser Atem. Nach dem Absitzen wird es ihr schwarz vor den Augen. In den nächsten Tagen hat sie Atembeschwerden und ist oft müde. Die Hausärztin schickt sie sogleich in die Notaufnahme des Unispitals Basel.

Im Spitalbett liegend kann Schwerzmann die Situation gar nicht recht erfassen. «Ich habe nur gemerkt, dass die Ärzteschaft sich intensiv zu meinem Fall beraten hat», erzählt sie. Als sie wieder auf den Beinen ist, eröffnet ihr die zuständige Ärztin des Unispitals: «Sie hatten ein riesiges Glück. Noch zwei Wochen ohne Behandlung und Sie wären tot umgefallen.»

Lorena Schwerzmann leidet unter verengten Lungengefässen. Dadurch muss ihr Herz einen hohen Widerstand überwinden, um Blut in die Lunge zu pumpen. In der Lunge herrscht permanent ein sehr hoher Blutdruck; deshalb heisst das Symptom «Pulmonale Hypertonie» (siehe Kasten).

Auf die beiden Medikamente, die sie nach ihrem Spitalaufenthalt bekommt, spricht sie gut an. Zunächst jedenfalls. Die Wirkstoffe erweitern die Lungenarterien; dadurch

wird das Herz weniger überlastet und der Blutdruck in der Lunge sinkt. Die junge Frau wird wieder leistungsfähiger und geht weiterhin ihrem Beruf als Fachangestellte Gesundheit in einem Altersheim nach.

Ein schwerer Kompromiss

Doch mit der Zeit lässt die Wirkung der Medikamente nach. Alltag und Pflegeberuf werden zunehmend zur Belastung. Da nimmt Schwerzmann zum ersten Mal die Hilfe der Sozialberatung der Lungenliga beider Basel in Anspruch. Es geht darum, wie sie trotz ihrer Einschränkung weiterhin ein eigenständiges und unabhängiges Leben führen kann. Die Beraterin der Lungenliga begleitet sie bei diesem Prozess und unterstützt sie beim Beantragen weitergehender Hilfe. Schliesslich entschliesst sich Schwerzmann zu einer Umschulung: Sie beginnt die dreijährige Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin. «Das war ein Kompromiss, der mir wehtat. Denn ich liebte es sehr, im Altersheim zu arbeiten, wo ich die Menschen näher kennenlerne.»

Die heute 28-Jährige ist alles andere als ein oberflächlicher Mensch. Wer so nah am Tod vorbeigeschrammt ist, macht sich oft vertiefte Gedanken zum Leben. So auch Lorena Schwerzmann: «Ich habe gelernt, das Leben anzunehmen, so wie es kommt.» Ihre positive Einstellung, so sagt sie, macht vieles einfacher. Und ihr unglaubliches Strahlen von innen heraus ist der beste Beweis für diese Aussage.

Die Krankheit eintauschen

Mit ihrer Gesundheit geht es wieder aufwärts, als ihr im März 2021 eine Medikamentenpumpe eingesetzt wird. Das kleine Gerät in der unteren Bauchregion gibt winzige Dosen eines Medikaments direkt in die Lungenarterie ab. «Im Moment geht es mir damit sehr gut», sagt sie. Doch weil sich das über kurz oder lang wieder ändern könnte, empfehlen ihr die Ärztinnen und Ärzte eine Lungentrans-



Pulmonale Hypertonie bezeichnet einen permanent zu hohen Blutdruck im Lungenkreislauf. Dieses Leiden ist in den meisten Fällen die Folge einer anderen Krankheit. Oft sind Lungen- oder Herzkrankheiten die Ursache wie zum Beispiel eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Lungenembolie, Lungenfibrose, Schlafapnoe, Herzinsuffizienz oder ein Herzfehler. Pulmonale Hypertonie kann aber auch – wie bei Lorena Schwerzmann – unter ungeklärten Umständen auftreten (die genaue Bezeichnung lautet dann «idiopathische pulmonale arterielle Hypertonie»). Häufige Begleitsymptome sind eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Kreislaufstörungen, zum Teil mit Ohnmachtsanfällen. Auch eine Angina Pectoris, Durchblutungsstörungen an den Fingern und Ödeme können auftreten.

plantation. Nach Abklärungen in Lausanne ist sie seit Kurzem auf der Liste für ein Spenderorgan. Schwerzmann: «Das ist für mich eine nervliche Belastung. Bei jedem Läuten denke ich, es könnte ein Anruf vom Spital in Lausanne sein.»

Ihre Familie und ihre Freunde nehmen starken Anteil an ihrem Schicksal. Zur Vorbereitung auf die Transplantation hat ihr fürsorglicher Partner Raoul ihr zwei Bücher mit Erfahrungsberichten und Tipps zum Thema geschenkt. «Er unterstützt mich vorbildlich», freut sie sich. «Er begleitet mich zum Beispiel zu den ärztlichen Untersuchungen und hat insgesamt sehr viel Verständnis.»

Auch persönlich hat sie sich schon mit transplantierten Menschen getroffen. Die Begegnung mit Laura Wunderlin, die an Cystischer Fibrose leidet (siehe Luftpost Nr. 2), war für Lorena Schwerzmann sehr wertvoll. Ihre Erkenntnis: «Mit der Transplantation tauscht man eine Krankheit gegen eine andere.»

Trotz ihres positiven und fröhlichen Wesens gibt es Momente, wo es ihr nicht so gut geht. «Kürzlich wurde mir alles zu viel.» Da meldete sie sich erneut bei der Lungenliga. Beraterin Jael Wälle empfiehlt ihr darauf psychologische Hilfe. «Ich hoffe, dass mich das weiterbringt.» Denn neben der Transplantation steht ihr diesen Sommer auch noch die Abschlussprüfung für ihre Lehre als medizinische Praxisassistentin bevor. «Davor habe ich grossen Respekt.» Denn einerseits ist sie eine Perfektionistin, andererseits will sie wegen ihres Gesundheitszustands keine Sonderbehandlung. Entschieden meint sie: «Ich möchte auf keinen Fall von einem Mitleidsbonus profitieren.» Die Luftpost wünscht alles Gute – für die Prüfung und die Transplantation.

Harmlose Erscheinung, gefährlicher Inhalt

E-Zigaretten und andere neue Nikotinprodukte sehen harmlos und attraktiv aus. Sie machen den Eindruck, als seien sie weniger schädlich als Zigaretten. Doch der Schein trügt: Sie fördern den Nikotinkonsum – vor allem bei Jugendlichen. Über die Vielfalt der heutigen Nikotinprodukte und ihre Wirkungen klärt die Lungenliga mit dem «Nikotinkoffer» auf.



① Erhitzungsprodukte: Sehen ähnlich aus wie herkömmliche Zigaretten. Werden mit einem elektrischen Gerät auf 250 bis 350 °C erhitzt (Zigarette 800 bis 900 °C). Auch bei den weniger hohen Temperaturen werden gesundheitsschädigende Stoffe freigesetzt. Fördert die Nikotinabhängigkeit.

② E-Zigaretten: Eine Flüssigkeit mit Aromastoffen (z. B. Himbeere) und oft auch Nikotin wird in einem elektrischen Gerät erhitzt, der entstehende Dampf wird inhaliert. Gesundheitsrisiko noch nicht geklärt. Zum Teil hohe Nikotinmengen. Fördert die Nikotinabhängigkeit.

③ Snus: Meist in kleine Beutel verpackter Tabak. Wird unter die Lippen geklemmt. Gibt für 15 bis 30 Minuten Nikotin ab. Schädigt die Mundschleimhaut, fördert die Nikotinabhängigkeit.

Wie viel Prozent der Schweizer Bevölkerung raucht Zigaretten? Was ist der Hauptgrund für den E-Zigaretten-Konsum bei Jugendlichen? In welchem Nachbarland werden am meisten E-Zigaretten konsumiert? Die Einstiegsfragen für den Workshop zum Nikotinkoffer haben es in sich. Bei der ersten Frage einigen sich die Teilnehmenden rasch auf die Karte mit der Antwort «27 Prozent». Doch bei der zweiten Frage gehen die Meinungen auseinander, ob es jetzt pure Neugierde sei oder doch die Werbung den stärksten Einfluss habe. Und bei der dritten Frage fällt der Entscheid zwischen Frankreich und Österreich nicht leicht.

Wir befinden uns in den Räumen der Multikulturellen Suchtberatungsstelle (MUSUB) an der Peter Merian-Strasse in Basel. Projektleiterin Simona Bill von der Lungenliga beider Basel präsentiert hier vor den Suchtberaterinnen und -beratern den Nikotinkoffer. Gedacht ist das Info-Paket mit Koffer, Präsentation und Workshop für alle, die bei der Arbeit oder in der Freizeit mit Jugendlichen und dem Thema Nikotinabhängigkeit zu tun haben (siehe Kasten).

Kein Mittel für den Rauchstopp

Nach den Einstiegsfragen präsentiert Simona Bill kurz und bündig die Fakten zu den Nikotinprodukten. Zum Beispiel, dass 90 Prozent des Nikotinkonsums mit Zigaretten gedeckt werden, während die neuen elektrisch erhitzten Produkte 7 Prozent ausmachen. E-Zigaretten und ähnliche Produkte sind vor allem bei den unter 15-Jährigen beliebt: Fast jeder fünfte Jugendliche hat schon auf diese Art Nikotin zu sich genommen. In vielen Kantonen unterstanden E-Zigaretten bisher dem Lebensmittelgesetz, waren also auch an Min-



Der Nikotinkoffer enthält eine Reihe von neuartigen Nikotinprodukten im Original. Damit können sich Interessierte ein Bild der vor allem bei Jugendlichen beliebten Produkte machen, die von der Tabakbranche als weniger schädlich als klassische Raucherwaren angepriesen werden. Der Nikotinkoffer wird begleitet von einer Fachperson der Lungenliga beider Basel, die Infos rund ums Thema präsentiert und Kurzworkshops durchführt. Das Info-Paket «Nikotinkoffer» eignet sich besonders für Institutionen und Organisationen, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen, zum Beispiel Schulen, Lehrbetriebe, Jugendvereine und Sportclubs. Buchungen unter: 061 927 91 17 oder simona.bill@lbb.ch.

derjährige frei verkäuflich. Dies ändert sich nun mit dem Tabakproduktegesetz, das Ende Januar in Kraft getreten ist, sowie mit dem im Februar an der Urne beschlossenen umfassenden Tabakwerbeverbot zum Schutz der Jugendlichen.

Die neuen Nikotinprodukte dienen dazu, die zunehmenden Rauchverbote zu umgehen. Zudem erwecken sie den Eindruck, dass sie sauberer und weniger schädlich seien als herkömmliche Zigaretten. Doch einen Nikotinkonsum ohne Gefahr gibt es nicht. «Die neuen Produkte fördern vor allem bei Kindern und Jugendlichen den Einstieg, der sehr rasch zur Abhängigkeit führt», warnt Simona Bill. Vehement wehrt sie sich dagegen, dass E-Zigaretten als Ausstiegshilfe angepriesen werden: «Keines dieser Produkte eignet sich für den Rauchstopp. Die Lungenliga empfiehlt einen Rauchstopp-Kurs, wenn nötig unterstützt durch Nikotinpflaster und andere Medikamente.»

Bewunderung und Schauer

Dann geht es ans Anschauungsmaterial aus dem Nikotinkoffer. Die MUSUB-Berater schnuppern interessiert an Snus, betrachten die eleganten Erhitzungsgeräte und wiegen E-Zigaretten in der Hand, die leicht in einem Schuletui Platz finden. Die optimal auf die trendorientierte Zielgruppe abgestimmten Produkte lösen eine Mischung aus Bewunderung und Schauer aus.

Unter den Teilnehmenden entspinnt sich eine Diskussion. Ricardo Pinto, zuständig für Spanisch und Portugiesisch

Sprechende, meint: «Aus meiner Erfahrung in der Prävention weiss ich, wie ansprechend die E-Zigaretten sein können, besonders mit diesen Frucht-Aromen.» Magbula Püntener, die sich um Hilfesuchende aus den Staaten des ehemaligen Jugoslawiens kümmert, erzählt: «Auf dem Balkan, wo sehr viele rauchen, ist man sich überhaupt nicht bewusst, wie schädlich die legalen Drogen sind.» Und Bereichsleiter Philippe Schmidt erzählt: «Ein Klient von mir, der von Zigaretten auf E-Zigaretten umgestellt hat, hat danach viel mehr geraucht. Weil er so unbemerkt mehr Nikotin zu sich genommen hat, ist für ihn der Rauchstopp nachher viel schwieriger gewesen als ein früherer Zigaretten-Rauchstopp.»

Und für alle, die es wundert, verraten wir hier noch die korrekten Antworten zu den drei oben erwähnten Einstiegsfragen. Bei der ersten Frage sind die «27 Prozent» richtig. Bei Frage zwei ist «Neugier» die korrekte Antwort, bei Frage drei ist es «Frankreich».

Die Lungenliga bietet Rauchstopp-Kurse an. Kostenlose Erstberatung unter 061 269 99 70.



Mehr Stabilität. Noch mehr Komfort.

Das neue Kopfband der Philips DreamWear verbindet bewährten Komfort mit innovativen, seitlichen Bügeln, ähnlich denen einer Brille. Es verrutscht nicht und bietet im Vergleich zum bisherigen Kopfband einen noch besseren Sitz sowie eine verbesserte Abdichtung, die zu einer zufriedenstellenden Schlafqualität führen.^{1,2} Die weichen, flexiblen Bügel halten die CPAP-Maske sicher über den Ohren, ohne diese dabei zu berühren. Mehr Stabilität und der bewährte Komfort der DreamWear lassen Ihre Patienten sorglos schlafen. Es gibt immer einen Weg, das Leben besser zu machen.

Wenden Sie sich noch heute an Ihren Ansprechpartner, um mehr über die DreamWear zu erfahren oder besuchen Sie www.philips.ch



Hinweis: Beim Wechsel von einem Nasen- oder Gelkissen zu einem Full Face Maskenkissen sind andere Anweisungen sowie ein anderes Kopfband notwendig. (1) Studie zur Patientenpräferenz mit der DreamWear Nasenmaske mit Benutzern des bisherigen Kopfbandes*; (n=140), Jan/März 2019, an 30 Tagen im Vergleich zum bisherigen Kopfband für die DreamWear Nasenmaske. (2) Studie zur Patientenpräferenz mit DreamWear Gelkissen mit Benutzern des bisherigen Kopfbandes*; (n=47), Jan/März 2019, an 30 Tagen im Vergleich zum bisherigen Kopfband* für die DreamWear Gelkissenmaske. (*) Das bisherige Kopfband ist das reine Stoff-Kopfband, welches hinten aus einem geteilten Trageriemen besteht.

innovation you

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 oder auf dem Postweg.

Wie gewährleisten Sie, dass die Sauerstoffkonzentratoren hygienisch und sicher sind?

Damit unsere Sauerstoffkonzentratoren stets zufriedenstellend funktionieren, machen unsere Beraterinnen und Berater alle sechs bis zwölf Monate eine Funktionskontrolle. Dabei messen sie, wie hoch der Sauerstoffgehalt der abgegebenen Atemluft ist. Liegt der Wert zu tief, muss das Gerät zu uns in die Wartung. In diesem Fall bringen wir ein anderes Gerät und nehmen das defekte mit.

Immer wenn ein Gerät zurückkommt – auch wenn zum Beispiel eine Therapie beendet wird –, testen wir es mindestens eine Stunde lang. Ist der Sauerstoffgehalt dauerhaft zu tief, muss das Gerät vom Hersteller repariert werden. Liefert es genügend Sauerstoff, so prüfen wir, ob der Alarmton funktioniert: Wenn wir den Schlauch knicken, sollte es piepsen, um den Benutzer zu warnen. Dann öffnen wir das Gerät, reinigen es gründlich und tauschen bei Bedarf die Filter aus. Zu guter Letzt desinfizieren wir es intensiv. Zur Qualitätssicherung halten wir alles in einem Reparaturprotokoll fest. Dann ist das Gerät für die Neuabgabe bereit.



Stefan Schaub
Lagerbewirtschafter

Wie reinige ich mein CPAP-Gerät am besten?

Ein sauberes Gerät trägt dazu bei, dass Sie besser schlafen und somit die Therapie wirkungsvoller ist. Als Faustregel empfehle ich die Einmal-Regel: Einmal pro Tag das Maskenkissen und falls vorhanden die Kammer des Befeuchters reinigen, einmal pro Woche Schlauch, rotierende Maskenteile und Kopfband. Generell sollten Sie zur Reinigung ein hautverträgliches Abwasmittel oder milde Seife verwenden und nachher alles gut unter klarem Wasser ausspülen. Damit stellen Sie sicher, dass Ihre Haut nicht gereizt wird. Die Wassertemperatur sollte ungefähr 30 Grad betragen, damit die Materialien nicht beschädigt werden. Auch Sonnenlicht und Alkohol vertragen die Geräteteile nicht. Für die rotierenden Teile können Sie eine weiche Bürste verwenden. Den Schlauch hängen Sie zum Trocknen am besten senkrecht auf. Nach dem Anschliessen lassen Sie das Gerät kurz laufen, ohne die Maske anzuziehen. Dadurch werden eventuelle Wasserrückstände herausgeblasen. Bei den Filtern hängt die Wartung von Ihrem System ab: Bei Philips- und Löwenstein-Geräten waschen Sie den Filter monatlich und tauschen ihn nach spätestens sechs Monaten aus, bei ResMed-Geräten und bei Hypoallergenfiltern wechseln Sie den Filter jeden Monat.



Joel Kaiser
Pflegefachmann, Experte Intensivpflege NDS HF, Sauerstoff- und CPAP-Beratung

KURSE & VERANSTALTUNGEN

Kurs/Veranstaltung	Empfohlen	Ort	Daten
Rauchstopp-Abendkurs Drei Kursabende	Für Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien und begleitet werden möchten	Basel	8., 15. und 22.6.2022, jeweils 18–21 Uhr
Atmen und Bewegen Fünftägiger Kurs	Für Menschen mit Atemproblemen	Basel	6.9.–4.10.2022, jeweils 14–15.15 Uhr
Respirare Zwei Nachmittage	Für Menschen mit COPD, die an einem Training zur pulmonalen Rehabilitation teilnehmen	Liestal	3. und 10.11.2022, jeweils 13.45–17 Uhr
Lungenfunktion testen	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel und Liestal	Siehe Website

Anmeldung und aktuelle Kursinfos auf lbb.ch/kalender oder rufen Sie uns an: 061 269 99 66

Mein besonderes Hobby



«Ein bis zwei Wochen meiner Ferien verbringe ich damit, in der Skischule in meinem Heimatdorf Amden zu unterrichten. Dem Hobby gehe ich noch nicht so lange nach. Denn erst im Alter von 56 Jahren machte ich den Kurs als Skilehrerin – gemeinsam mit lauter Menschen um die 20. Ski fahre ich jedoch schon seit früher Kindheit. Besonders gern erinnere ich

mich an unseren Schulweg im Winter: Wir fuhren mit Skis bergab und mit dem Skilift nach Hause. War der Lift schon abgestellt, mussten wir allerdings die Skis hinauftragen.

Nun bringe ich selbst Kindern von vier bis neun Jahren das Skifahren bei. In der intensiven Kurswoche haben wir gelernt, altersgerecht und spielerisch zu arbeiten. Man kann ja einem kleinen Kind nicht sagen, es solle das Gewicht in der

Kurve verlagern. So spielen wir Rennauto und die Kinder tun so, als hätten sie ein Steuerrad in der Hand.

Ich finde es spannend, jedes Kind einzubeziehen: Die Scheuen muss ich aktivieren, den Frechen Grenzen setzen. Dabei kommt mir die Erfahrung als Mutter von drei Kindern zugute. Ebenso beim Umgang mit den Eltern, die unsere Arbeit vom Pistenrand aus beobachten und manchmal mit ihren eigenen Vorstellungen auf mich zukommen. Am Ende der Woche habe ich jeweils eine Riesenfreude an den Fortschritten, welche die Kinder gemacht haben. Die positive Energie der Kinder und der Aufenthalt im Schnee tun meiner Seele gut.»



Ursula Vogel
Office Managerin



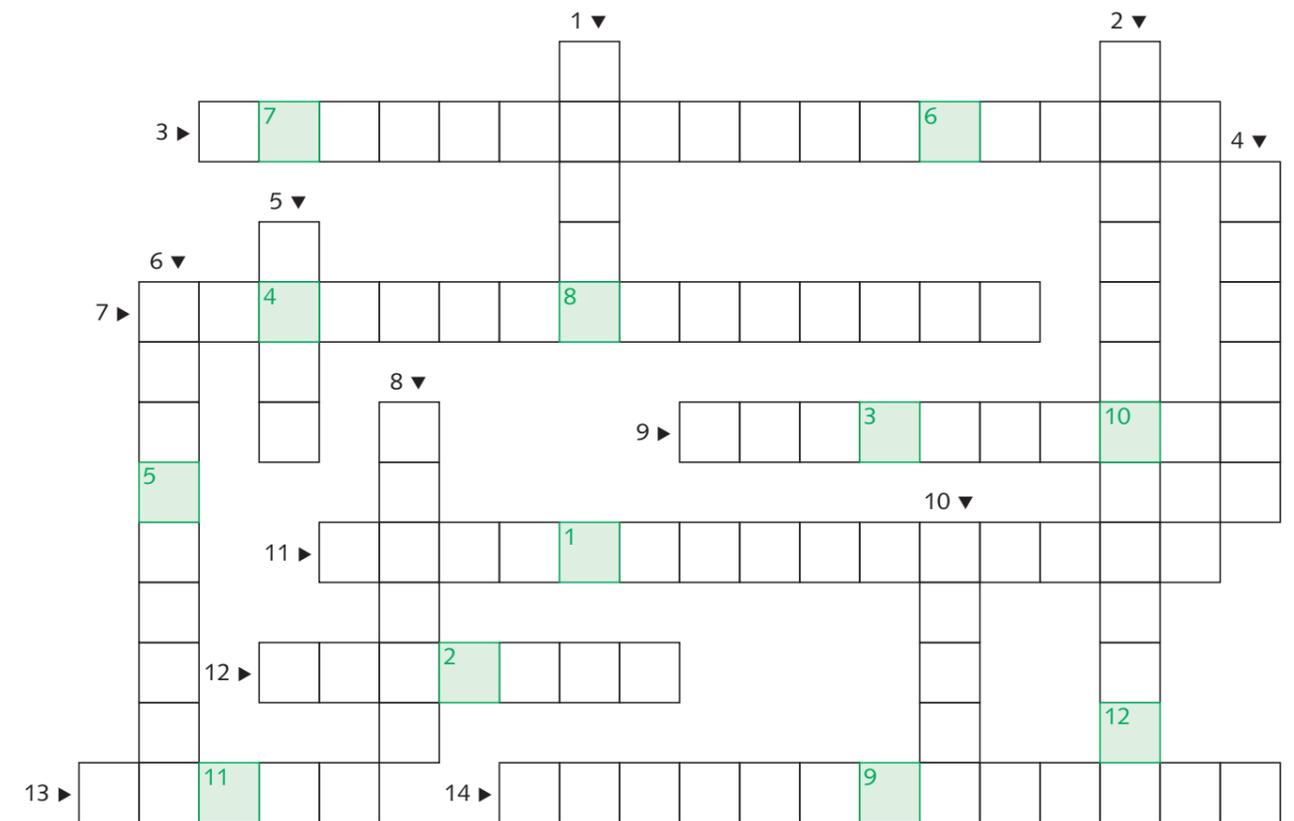
Bildrätsel



Zum Glück gibt es in der Mittleren Strasse 35 einen Innenhof mit einem wunderbaren Garten. Was schon in normalen Zeiten ein Gewinn an Lebensqualität ist, hat sich in der Pandemie als wahrer Schatz erwiesen. So konnten sich die Mit-



arbeitenden der Geschäftsstelle entspannt treffen – sofern wie an diesem Grill-Zmittag auch das Wetter mitmachte. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Die Auflösung des Bildrätsels finden Sie unter: lbb.ch/luftpost



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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

- Partner von Lorena Schwerzmann
- Damit klärt die Lungenliga beider Basel über Nikotinprodukte auf
- Die Umschulung zur medizinischen ... ist für Lorena Schwerzmann ein schwerer Kompromiss
- Muss bei CPAP-Geräten regelmässig gewechselt werden
- Der Nikotinkoffer ist ein ...-Paket
- Erfüllt im Juni die Chälegrabenschlucht mit Blütenduft
- Snus schädigt die ...
- Im Innenhof unserer Geschäftsstelle gibt es einen wunderbaren ...
- Zu hoher Druck im Körper, z. B. Blutdruck in der Lunge
- Heimatdorf von Ursula Vogel
- Die Ärzte empfahlen L. Schwerzmann eine Lungen...
- Der Weg zum Restaurant Bergmatten führt über ... aus Holz

- Im Restaurant Bergmatten gibts für ... wenig zu bestellen
- Politisches Amt von Dr. Lukas Engelberger

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 2. Mai an luftpost@lbb.ch (oder per Post an Lungenliga beider Basel, Luftpost, Postfach, 4002 Basel). Aus den korrekten Einsendungen ermitteln wir per Los die Gewinnerinnen und Gewinner. Es locken folgende Preise:

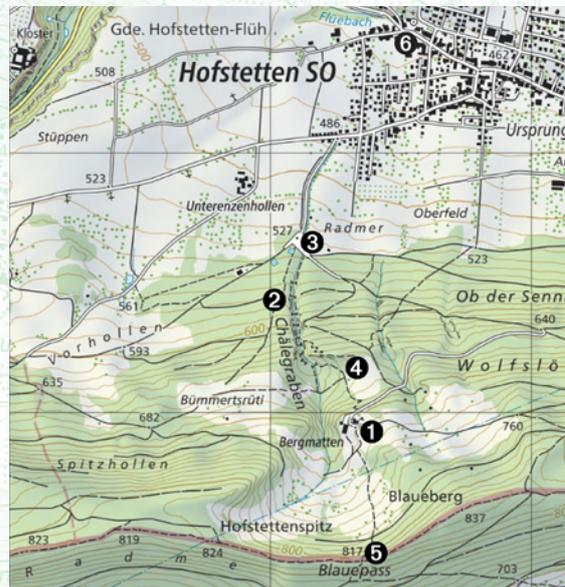
- Preis:** Wake-up-Light von Philips
- bis 4. Preis:** je ein Mikrofaser-Badetuch (120 x 75 cm)
- bis 8. Preis:** je ein Lungenliga-Schirm



Auflösung und Gewinner finden Sie ab Mitte Mai auf lbb.ch/luftpost

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen dürfen alle in der Schweiz wohnenden Personen. Davon ausgenommen sind Mitarbeitende 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.

Schlemmen mit Aussicht



Wer sich mit gutem Essen und einer prächtigen Aussicht aufs Dreiländereck verwöhnen möchte, ist im Restaurant Bergmatten genau richtig. Für alle, die gut zu Fuss sind, lässt sich der Ausflug mit spektakulären Wanderungen verbinden.

Liebhaberinnen und Liebhaber von herzhaften Fleischgerichten kommen im Restaurant Bergmatten ① auf ihre Rechnung. Hier kommen Schweizer Fleisch, Produkte aus der Region und viel Hausgemachtes auf den Teller, begleitet von einer ansehnlichen Auswahl an Weinen. Die Kehrseite: Als Vegi hat man da buchstäblich nicht viel zu bestellen.

Wer sich sein Essen kalorienmässig verdienen möchte und gut zu Fuss ist, findet in der Umgebung zahlreiche Wandermöglichkeiten. Sehr empfeh-

lenswert ist der 30-minütige Aufstieg durch die Chälegrabenschlucht ②. Vom Parkplatz Radmer ③ geht es durch das lauschige und im Sommer schön kühle Tälchen bergan. Spektakulär sind da die Formen, die das unscheinbare Bächlein aus dem weichen Malmkalk geschliffen hat. Von den feuchten Felswänden winken ledrige Hirschezungenfarne, während am Boden Mondviole gedeihen. Im Juni erfüllen sie das Tal mit ihrem betörenden Blütenduft. Nach einem steilen Aufstieg über Holztreppen (unbedingt rutschfeste Schuhe anziehen!) öffnet sich auf einer Lichtung eine Spielwiese ④ mit zahlreichen Feuerstellen, bevor es dann nochmals steil zum Restaurant hinaufgeht.

Geeignet

Für alle. Für Menschen, die Sauerstoff benötigen, eher mit dem Auto empfehlenswert.

Highlights

- Panoramablick, der auch vom Restaurant aus genossen werden kann

- Wild-romantische Chälegrabenschlucht ②
- Spielwiese ④ für Kinder unterhalb des Restaurants
- Wandermöglichkeiten, z. B. über den Blauepass ⑤ oder Höhenwanderung nach Pfeffingen

Verpflegung

- Restaurant Bergmatten ① mit durchgehend warmer Küche. Geöffnet Mittwoch bis Sonntag, in den Wintermonaten nur Freitag bis Sonntag. Alle Wirtsstuben und die Toilettenanlagen hindernisfrei zugänglich.
- Feuerstellen bei der Spielwiese ④

Anreise

- ÖV: Von Ettingen oder Flüh aus mit Bus Nr. 68 bis zur Haltestelle Hofstetten Unterdorf ⑥. Dem Wanderweg Richtung Chälegraben folgen (Wanderzeit 45 Minuten).
- Auto: Von Hofstetten bis zum Parkplatz Radmer ③ oder direkt bis zum Restaurant Bergmatten.

Weitere Infos

- bergmatten.ch
061 731 10 60

