

Nr. 4, September 2021



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

# Luftpost



**Daniel Nadler: Den Kopf voller Geschichten S. 4**

**Die gemeinsame Sprechstunde macht Vieles einfacher S. 6**

**Sind E-Zigaretten für Jugendliche besser als Tabakprodukte? S. 9**

## Kontakt

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



## 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: Dominik Plüss (Seiten 6–7),

zVg (Seite 10 oben links),

Yvonne Uebelhart (Seite 10 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](http://zewo.ch)

## Ansichten ..... 3

Wohltätige Luftpost

## Aus dem Leben ..... 4

Daniel Nadler: Den Kopf voller Geschichten

## Unterwegs ..... 6

CPAP: Die gemeinsame Sprechstunde macht Vieles einfacher

## Fachleute antworten ..... 9

Sind E-Zigaretten für Jugendliche besser als Tabakprodukte?

Brauche ich mein Schlafapnoe-Gerät ein Leben lang?

## Kurse & Veranstaltungen ..... 9

## Kreuz & quer ..... 10–12

Mein besonderes Hobby

Bildrätsel

Kreuzworträtsel mit Wettbewerb

Ausflugstipp





## Wohltätige Luftpost

«Ich muss 120 Jahre alt werden. Denn mein Haus ist voller Briefmarken, die ich ordnen, katalogisieren und verkaufen möchte. Im Gegenzug möchte ich gerne noch ein paar Sammlerstücke erwerben. Besonders interessiere ich mich für die Luftpost – oder Flugpost, wie wir Sammler sagen – am Rhein und am Main. Im Juni 1912 fanden damals Postflüge mit dem Zeppelin und einem Doppeldeckerflugzeug statt. Diese Zeit markiert den Beginn der deutschen Luftpost: Erstmals wurden halbamtliche Luftpostmarken herausgegeben und mit einem offiziellen

Stempel versehen. Der Verkaufserlös diente einem wohltätigen Zweck – er kam der Mutter- und Säuglingsfürsorge zugute.

Weitere Steckepferde von mir sind die Stempel der frühen Postämter entlang der Transsibirischen Eisenbahn und die Post in den Golfstaaten in den 1920er Jahren. Da fasziniert mich besonders folgender Gedanke: Wie war es möglich, aus einem abgelegenen Gebiet einen Brief in die Schweiz zu senden? Damals eine schier unvorstellbare Leistung.

Eine weitere Leidenschaft von mir sind die Bücher von Curt Goetz und die Filme nach seinen Stücken. Der Binninger Ehrenbürger hat es mir mit seiner humoristischen Leichtigkeit und Intelligenz besonders angetan. Denn auch wenn ich mit meinen Gebrechen manchmal Grund zum Klagen hätte, so appelliere ich an alle: Leute, lasst das Jammern sein!

Seit 1960 schon bin ich auf dem linken Ohr taub. Meinen Geschäftspartnern sagte ich jeweils: «Auf der linken Seite könnt ihr mich so heftig beschimpfen, wie ihr wollt.» Allmählich nahm mein Hörvermögen auch auf der rechten Seite ab, und seit ein paar Monaten bin ich ganz gehörlos. Wenn ich spreche, merkt man nichts davon, aber wenn man mir etwas mitteilen möchte, muss man es aufschreiben. Das ist für viele Menschen mühsam. So gibt es leider nur wenige Gelegenheiten, bei denen ich mich richtig mit jemandem unterhalten kann. Auch fehlt es mir, klassische Musik zu hören, die ich innig liebe.

Da bleibt mir, mich über das zu freuen, was ich bekomme. Zum Beispiel die Hilfe aus der Nachbarschaft. Und dann muss ich ein Loblied auf die Lungenliga singen. Die Betreuung und Gerätewartung sind ein grosses Plus gegenüber der Situation an meinem früheren Wohnort in Baden-Württemberg. Und auch wenn es mit der Kommunikation nicht immer geklappt hat, so waren doch die O<sub>2</sub>-Treffen eine äusserst nette Abwechslung.»

E. H.

E. H. sammelt, ordnet und verkauft Briefmarken – nicht wie viele andere als Hobby, sondern professionell. Ab 1960 war er für das älteste deutsche Briefmarken-Auktionshaus tätig und seither pflegt er seine Berufung ununterbrochen weiter. Er leidet unter Schlafapnoe. Von der Lungenliga hat er ein CPAP-Gerät gemietet, und die Sozialberatung bietet ihm administrative Unterstützung. Einige Leserinnen und Leser erinnern sich vielleicht noch an die Geschichte, als eine Postkarte mit dem Lösungswort «Atemnot» bei ihm einen Polizeieinsatz ausgelöst hat (siehe Luftpost Nr. 2).



## Den Kopf voller Geschichten

**Stets hat Daniel Nadler eine Geschichte auf den Lippen. Oft kommen da erstaunliche Dinge an den Tag. Zum Beispiel die Geschichte vom Hirscheneck. Oder diejenige mit seinem Unfall auf der Tanzfläche. Oder vom Baum, der ihn fast erschlagen hätte. Oder was er so alles wegen seiner Krankheiten erlebt hat.**

Bis zu seinem 25. Altersjahr wollte der gelernte Lebensmittelverkäufer Daniel Nadler nichts von Politik wissen. Weil ihm ein Wechsel in die Gastronomie vorschwebte, lud ihn 1979 ein befreundeter Koch ein, ihn unter die Fittiche zu nehmen. Nadler hatte keine Ahnung, worauf er sich einliess – und landete unversehens am Lindenberg 23. Eine neu gegründete Genossenschaft hatte die Liegenschaft Hirscheneck gekauft und wollte ein Gegenmodell zum Profitstreben schaffen. Zuerst musste das Gebäude renoviert werden. Doch während seine Kollegen Baumaterial hoch- und Bauschutt herunterschleppten, lag sein Bein von der Hüfte bis zum Knöchel im Gips. Ein Tanzunfall hatte ihn ausser Gefecht gesetzt: Jemand war ihm auf der Tanzfläche zu nahe gekommen – und die Plateausohlen taten das Ihrige ...

Nach seiner Genesung gings dann endlich los mit Kochen. Und mit seiner Politisierung. Die kollektiv geführten Beizen organisierten sich schweizweit. Man half sich gegenseitig mit Personal aus und diskutierte über kostenlose öffentliche Verkehrsmittel oder eine alternative Pensionskasse. Nadler: «Ich freue mich, dass vieles aus dieser Zeit noch heute erfolgreich ist, etwas das U-Abo oder die Pensionskasse Stiftung Abendrot.<sup>1</sup>» Allerdings ist er auch heute noch überzeugt, dass der öffentliche Verkehr ganz gratis sein sollte.

### Trüber Tag – trüber Blick

Bei aller Begeisterung für das pulsierende Umfeld des Hirscheneck gab es für Nadler auch frustrierende Momente. So wollte das Schweizer Fernsehen einen Beitrag über die Alternativbeiz drehen. Nadler gab sich die höchste Mühe, ein besonders schönes Buffet anzurichten. Doch dann beschloss das Kollektiv in letzter Minute, das in den Augen der Mehrheit allzu bürgerliche Fernsehen wieder auszuladen. «Das war wirklich schade. Wie würden wir uns heute alle freuen, wenn wir einen Fernsehbeitrag von damals hätten», meint Nadler.

<sup>1</sup> Heute die Pensionskasse der Lungenliga beider Basel



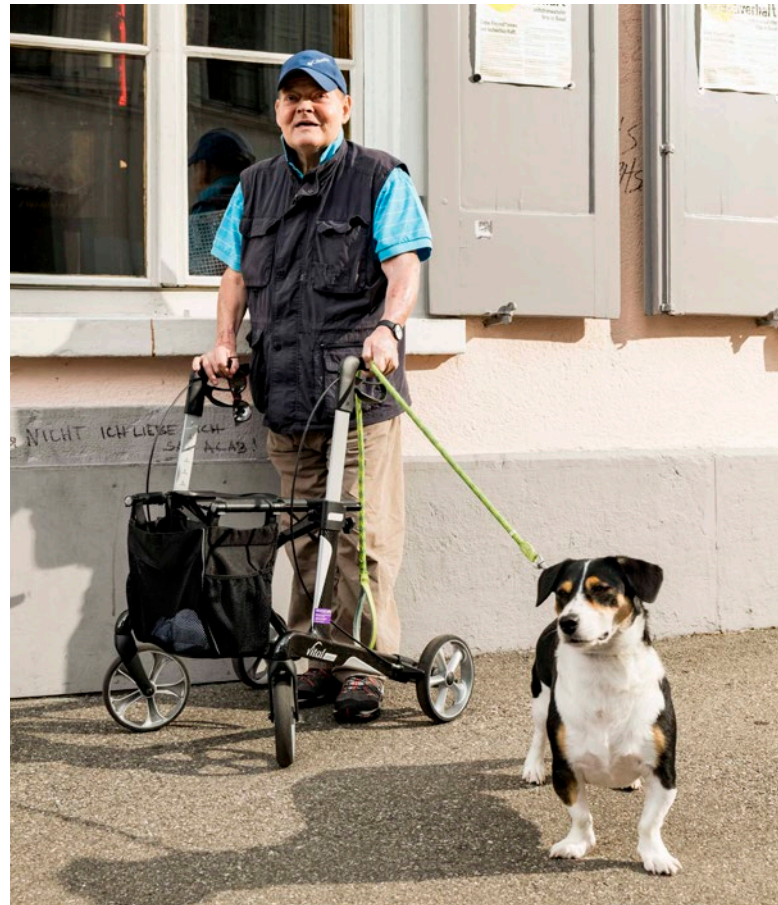
Nach seiner Zeit im Hirscheneck hat Nadler jahrelang selbst Restaurants geführt, unter anderem das damalige Jägerstübli in Muttenz. Später führte er einen Kiosk in Arlesheim, bis er schliesslich im Dezember 2012 mit multiplem Organversagen ins Spital eingeliefert wurde. Die Ursache war, dass er lange unbemerkt an Diabetes vom Typ 2 erkrankt war. Das Ärzteteam stellte ein Versagen von Niere und Galle fest und entdeckte, dass er – von ihm selbst unbemerkt – bereits drei Herzinfarkte gehabt hatte. «Nun habe ich vier Stents und drei Nieren», erzählt er schmunzelnd, indem er auf die Stellen an seinem Körper deutet. Vor der Nierentransplantation musste Nadler fünf Jahre lang in die Dialyse – dreimal pro Woche für viereinhalb Stunden. Heilfroh war er, als er eine Spenderniere bekam. Sein Anliegen ist deshalb: «Jeder Mensch sollte einen Organspendeausweis bei sich tragen und Blut spenden gehen. Damit könnte man viel Leid mindern.»

Vier Jahre nach dem Organversagen kam ein Augenleiden dazu. Es war der 25. Dezember, und es regnete in Strömen. Nadler fuhr mit seinem Bruder im Auto. «Ich sehe alles so trüb», sagte Nadler zu seinem Bruder. Der meinte, das sei wegen dem Regen. Doch die Trübung verschwand nicht mehr. «Ich sehe alles wie durch Milchglas, und mit dem linken Auge sehe ich nur Schatten», erklärt Nadler. Damit er seine Post lesen kann, hält er sie unter ein Vergrösserungsgerät. Dabei muss die Vergrösserung so stark eingestellt sein, dass selbst die kurzen Zeilen der Luftpost keinen Platz auf dem Bildschirm finden. Nadler muss also das Papier für jede Zeile hin und her bewegen. «Das ist mühsam, weil ich dadurch oft mit den Zeilen verrutsche», so Nadler.

### Der Gummiball

Nadler ist deshalb von Herzen dankbar, dass seit 2017 alle drei bis vier Wochen Silvia Hürlimann von der Lungenliga vorbeikommt. Die Sozialberatung der Lungenliga ist nämlich auch für Fälle zuständig, die andere innere Organe als die Lunge betreffen. Sie liest ihm die Post vor, hilft ihm bei den Einzahlungen, unterstützt ihn beim Ausfüllen von Formularen und vielem anderem. Nadler: «Ich bin wirklich froh und zufrieden, sie konnte mir in vielen Fällen unter die Arme greifen.»

Wie mit seinen anderen Geschichten könnte Daniel Nadler auch mit seiner Krankheitsgeschichte Bände füllen. Denn ja, auch die Lungenkrankheiten MERS und COVID-19 hat er durchgemacht. Und da war auch noch die Geschichte mit dem Baum, der während der Fahrt nach Engelberg knapp vor seinem Auto umgestürzt ist. «Ich bin schon ein paarmal dem Teufel vom Karren gefallen», meint er schelmisch.



Spontaner Geselle: Hund Felix spazierte vorbei und wollte auch mit aufs Foto

Wie verliert er angesichts der vielgestaltigen Beschwerden seinen guten Mut nicht? «Es gibt schon Tage, wo es mir richtig stinkt. Auch dass kaum mehr jemand zu Besuch kommt», sagt er. «Doch bin ich wie ein Gummiball: Wenn es mich herunterdrückt, dann springe ich auch wieder auf.»

**Diabetes Typ 2**, früher verharmlosend «Altersdiabetes» genannt, wird heute ernster genommen. Im Unterschied zum Diabetes vom Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse bei dieser Stoffwechselkrankheit anfänglich genug Insulin. Dennoch liegt der Blutzuckerspiegel der Betroffenen stets zu hoch. Die Ursache ist in diesem Fall Insulinunempfindlichkeit, das heisst: Das Insulin ist bei den Zellen vorhanden, kann aber nicht richtig wirken. Als Hauptursache gelten Übergewicht, verstärkt durch genetische Faktoren.

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes zeigen lange keine eindeutigen Symptome, sondern Anzeichen wie Müdigkeit, Schwäche, Sehstörungen und Neigung zu Infektionen. Dies erschwert eine rechtzeitige Diagnose. Die Folge sind schwere körperliche Schädigungen, die nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

# Die gemeinsame Sprechstunde macht Vieles einfacher

**Klientinnen und Klienten mit einem Schlafapnoegerät haben jeweils zwei Kontrolltermine: Einen mit Arzt oder Ärztin und einen bei der Lungenliga. Für einige von Ihnen begann sich das vor gut fünf Jahren zu ändern, als die gemeinsame Sprechstunde eingeführt wurde. Seither hat die Lungenliga zahlreiche positive Erfahrungen gemacht. Ein Augenschein im Claraspital.**

«Mit der Maske konnte ich einfach nicht einschlafen», erzählt Marco Bachmann. Er leidet unter Schlafapnoe und hat seit wenigen Tagen ein CPAP/APAP-Gerät<sup>1</sup>. «Ich habe das Gefühl, die Luft aus dem Gerät sei sehr trocken.» Ihm gegenüber sitzt Bianca Behrendt, diplomierte Pflegefachfrau der Lungenliga beider Basel. Sie führt durch die ge-

meinsame Sprechstunde, welche die Lungenliga zusammen mit dem Claraspital in dessen Räumen dreimal wöchentlich durchführt.

«Ich schlage vor, dass wir es mit einem beheizbaren Schlauch probieren. Das tönt zwar im ersten Moment etwas ungewohnt, verbessert aber tatsächlich die Befeuchtung», erklärt Behrendt. «Und dann wäre noch die Möglichkeit, in der Eingewöhnungsphase zusätzlich ein leichtes Schlafmittel einzunehmen.» Diese Frage will Behrendt am Ende des Gesprächs mit der zuständigen Ärztin klären.

## Vereinfachte Kommunikation

Das Beispiel illustriert den grossen Vorteil der gemeinsamen Sprechstunde: Ärztliche wie auch gerätebezogene Fragen können an ein und demselben Termin besprochen werden. Für die Klientinnen und Klienten reduziert sich dadurch die Anzahl Sprechstunden. Das freut auch die Prämienzahlenden, denn die totalen Kosten fallen dank der neuen Lösung tiefer aus.

Ein weiterer positiver Effekt ist die vereinfachte Kommunikation zwischen ärztlichen und pflegerischen Fachpersonen. «Wenn ich die anderen beteiligten Fachleute kenne und direkt etwas nachfragen oder besprechen kann, dann läuft der Dialog leichter und schneller als über den schriftlichen Weg», sagt Bianca Behrendt. Auch den Austausch von Know-how findet sie bereichernd: «Als Pflegerin habe







**Gemeinsame Sprechstunden** vereinfachen die Beratung für Klientinnen und Klienten mit einem Schlafapnoegerät (CPAP/APAP<sup>1</sup>) sowie mit einer Beatmungstherapie: Es ist nur ein Termin nötig, um sowohl ärztliche als auch gerätebezogene Fragen zu klären. Das Angebot haben wir im Jahr 2016 ins Leben gerufen und bauen es kontinuierlich aus. Gemeinsame Sprechstunden gibt es zurzeit abgesehen vom Claraspital auch in den Kantonsspitälern Bruderholz und Liestal sowie bei einigen Lungenärzten. Diese Form der Zusammenarbeit können wir erst ab einer gewissen Anzahl gemeinsam betreuter Klientinnen und Klienten aufbauen; deshalb wird uns auch in Zukunft eine vollständige Abdeckung nicht möglich sein.

ich viel von Seiten der Ärzteschaft gelernt, und umgekehrt war es sicherlich genauso.»

### **Organisation wird anspruchsvoller**

Ein Punkt, der durch die gemeinsame Sprechstunde etwas mehr Aufwand mit sich bringt, ist die Organisation. «Damit alles reibungslos über die Bühne geht, müssen wir uns gut mit sämtlichen Beteiligten koordinieren», weiss Behrendt. Dazu kommt, dass Behrendt das Material wie Masken und Schläuche von der Lungenliga an den Besprechungsort im Claraspital mitbringen muss. «Da brauche ich Vorbereitungs- und Wegzeiten, die ich nicht hätte, wenn die Sprechstunde bei uns an der Mittleren Strasse stattfände.» Doch sie denkt, dass die Vorteile diese Nachteile bei wei-

tem überwiegen. «Die Zusammenarbeit funktioniert dank der gemeinsamen Sprechstunde einfach besser. Zudem gefällt es mir persönlich, so viel unterwegs zu sein. Das macht meine Arbeit abwechslungsreich.» Behrendt hat bereits an mehreren Spitälern und Arztpraxen die gemeinsame Sprechstunde aufgebaut. «Ich hoffe, wir können das Angebot noch erweitern.»

Gegen Ende des Beratungsgesprächs kommt Dr. Brigitte Engel dazu. Sie ist Fachassistentin Pneumologie am Claraspital und arbeitet eng mit Behrendt zusammen. Behrendt informiert sie über den bisherigen Verlauf des Beratungsgesprächs mit Marco Bachmann. Abgesehen vom beheizbaren Schlauch hat er auch zwei andere Masken zum Ausprobieren erhalten. Jede zehnte Person mit einem CPAP-Gerät bekommt am Anfang ein leichtes Schlafmittel verschrieben. Wie sieht es nun bei Marco Bachmann aus? Engel meint: «Ich denke, wir versuchen es mit diesen beiden Massnahmen und lassen das Schlafmittel vorerst weg.»

<sup>1</sup> CPAP/APAP steht für englisch Continuous/Automatic Positive Airway Pressure; das Gerät erzeugt einen Überdruck und macht so den Atemweg im Rachen frei.



# PHILIPS

## DreamWear



## 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.<sup>1,2</sup> 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](http://www.philips.ch)



innovation  you

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.



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).

**Brauche ich mein Schlafapnoe-Gerät ein Leben lang?**

Für eine Schlafapnoe, also Atemaussetzer in der Nacht, gibt es mehrere Ursachen und Einflüsse. Nebst einer geerbten Veranlagung sind das unter anderem Übergewicht, Rauchen sowie die Einnahme von Medikamenten, Beruhigungsmitteln und Alkohol. Während sich einige dieser Faktoren kaum oder gar nicht beeinflussen lassen, können Sie durch einen Rauchstopp oder die Reduktion des Alkoholkonsums Ihre Schlafapnoe mildern. Ein wesentlicher Punkt ist auch das Körpergewicht, sofern Sie übergewichtig sind. Wir haben festgestellt, dass einige unserer Klientinnen und Klienten während der Corona-Pandemie an Gewicht zugenommen haben. Gelingt es Ihnen abzunehmen, so können Sie das Risiko für Atemaussetzer erheblich vermindern. Ob das der Fall ist und ob Sie das Schlafapnoe-Gerät weiterhin benötigen, muss jeweils im Schlaflabor abgeklärt werden. Wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Auch mit der sogenannten Schlafhygiene können Sie viel für einen erholsamen Schlaf tun. Einige hilfreiche Tipps sind: Achten Sie tagsüber auf genügend Bewegung an der frischen Luft, lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer und gewöhnen Sie sich ein beruhigendes Schlafritual an.



**Denise Lorenzoni**  
dipl. Pflegefachfrau, Mitarbeiterin  
CPAP- und Sauerstoffberatung

**Sind E-Zigaretten für Jugendliche besser als Tabakprodukte?**

Es gibt keine gesunde Art des Nikotinkonsums. Auf den ersten Blick scheinen E-Zigaretten eine etwas weniger schädliche Variante des Rauchens zu sein. Dies, weil kein Teer und weniger andere Schadstoffe inhaliert werden. Doch das Problem der Nikotinabhängigkeit bleibt. Eine kürzlich von der Weltgesundheitsorganisation WHO veröffentlichte Studie zeigt: Jugendliche, die E-Zigaretten konsumieren, fangen dreimal häufiger mit dem Rauchen gewöhnlicher Zigaretten an als andere Jugendliche. E-Zigaretten sind also so etwas wie eine Einstiegsdroge, zumal sie in jugendgerechten Geschmacksrichtungen wie Lakritz, Gummibärchen oder Zuckerwatte angeboten werden. Es gibt derzeit kein schweizweites Gesetz, das den Verkauf von E-Zigaretten an Minderjährige verbietet. Dies soll sich mit dem Tabakproduktegesetz ändern, das zurzeit im Parlament behandelt wird. Die beiden Basler Halbkantone sind mit ihrem Verkaufsverbot für unter 18-Jährige bereits im Februar 2020 mit gutem Beispiel vorangegangen.



**Sarah Eichele-Eschmann**  
Nationale Projektleitung ready4life

KURSE & VERANSTALTUNGEN

Kurs/Veranstaltung	Empfohlen für	Ort	Daten
<b>Informationsanlass Sozialberatung</b>	Erfahren Sie mehr über die Dienstleistungen unserer Sozialberatung	Basel	27.10.2021 14 bis 16 Uhr
<b>Rauchstopp-Abendkurs</b> Drei Kursabende	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien und begleitet werden möchten	Basel	3.–17.11.2021 jeweils 18–21 Uhr
<b>Reinigen und Reisen</b> Infoanlass zu O2- und CPAP-Geräten	Erhalten Sie von Fachleuten Tipps zur Pflege Ihres Geräts und zur Reisevorbereitung	Basel	18.11.2021 17–19 Uhr
<b>Lungenfunktion testen</b>	Mindestalter 18 Jahre	Basel und Liestal	s. Website

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



## Mein besonderes Hobby

«Ich bin im positiven Sinne ein neugieriger Mensch: Ich entdecke gerne Neues und gehe den Dingen auf den Grund. Kaum waren die ersten 3-D-Drucker auf dem Markt, sagte ich mir: Das ist die Zukunft! Denn damit kann man Kunststoffteile nach eigenen Plänen herstellen, die es nirgends auf dem Markt gibt. Also kaufte ich mir privat ein solches Gerät. Da es damals weder Schulungen noch sonstige Austauschmöglichkeiten gab, war ich mit dem Gerät auf mich allein gestellt. Um die Funktionsweise zu verstehen und die

Schwachstellen zu finden, habe ich den Drucker komplett auseinandergebaut und wieder zusammengesetzt. Durch diesen Einblick konnte ich seine Leistung steigern – mit selbst konstruierten Teilen, die ich mit demselben Drucker druckte!

Um das Potenzial des Druckers auszuloten und etwas Geld zu sparen, druckte ich beim Umbau meiner Wohnung eigene Bauteile und Gegenstände. So etwa spezielle Halterungen für Bilder und Lampen oder ganze Vasen. In Zukunft könnte ich mir den Einsatz eines 3-D-Druckers für die Lungenliga vorstellen. Damit könnte man zum Beispiel nicht mehr erhältliche Ersatzteile für unsere Mietgeräte herstellen. Sobald geeignete Materialien erhältlich sind, wären auch individuelle Masken für Beatmungsgeräte möglich. Auf dem Bild sieht man mich mit einer selbst gedruckten Maske.

Mittlerweile besitze ich vier 3-D-Drucker, die alle ihre Vor- und Nachteile haben. Auch nach fünf Jahren finde ich es immer noch faszinierend, dem 3-D-Drucker zuzuschauen, wie er Schicht für Schicht mein Werkstück aufbaut – alles ohne Werkzeug und Staub.»



**Marc Eichenberger**  
Lagerbewirtschafter Sauerstoff- und CPAP-Beratung

## Bildrätsel



Der Pausenraum der Lungenliga beider Basel hat sich in der Pandemie verändert. Anstatt dass alle Mitarbeitenden an der Mittleren Strasse 35 gemeinsam Kaffee trinken und sich informell austauschen, findet die Pause gestaffelt in



kleinen Gruppen statt. Die Bodenmarkierungen erinnern ans Distanzhalten. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Die Auflösung des Bildrätsels finden Sie unter: [lbb.ch/luftpost](https://lbb.ch/luftpost)



1 ▼

2 ►


Lösungswort: 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

- 1. Eine Zwerchfellhernie kann zu einer Fehlbildung des ... führen
- 2. Porphyrie ist eine ...krankheit
- 3. Die Sozialberatung der LLBB ist auch via ... erreichbar
- 4. Für Spontanbesuche hält Denise Plattner Getränke ...
- 5. Davon hat Denise Plattner zehn übernommen
- 6. Pollenallergie
- 7. Nisa wurde nach der Geburt via ... beatmet
- 8. Damit wurden früher Schweine gemästet
- 9. Nachname der kleinen Nisa
- 10. Sozialarbeiter werden sensibilisiert auf ... und Distanz
- 11. Die ...-Milbe dezimiert den Bestand der Bienen
- 12. Almira Mehmedovic macht Notfall...dienst für das Rote Kreuz Basel-Stadt
- 13. Schloss Wildenstein kann mit dem Auto oder per ... erreicht werden
- 14. An ihn schrieb Irène Böhm Briefe
- 15. Die Ausflugstipp-Highlights sind dort eingezeichnet

**Preise zu gewinnen**

Senden Sie das Lösungswort bis zum 15. November an [luftpost@llbb.ch](mailto:luftpost@llbb.ch) (oder per Post an Lungenliga beider Basel, Luftpost, Postfach, 4002 Basel). Aus den korrekten Einsendungen ermitteln wir per Los acht Gewinner. Es locken folgende Preise:

- 1. Preis: Wake-up-Light von Philips
- 2. bis 3. Preis: je ein Lungenliga-Sackmesser
- 4. bis 6. Preis: je ein Lungenliga-Schirm



Auflösung und Gewinner finden Sie ab Mitte Mai auf [llbb.ch/luftpost](http://llbb.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.



# Die Region im Rundblick

**Ausflugstipp**  
speziell für  
O<sub>2</sub>-Klienten u.  
-Klientinnen

Mit dem Auto bequem zu erreichen, bietet die Sissacherflue ein prächtiges Panorama über das Baselbiet, den Südschwarzwald und das Südsäss. Das täglich geöffnete Restaurant glänzt mit einem breiten kulinarischen Angebot.

Gerichte gehören. Die Terrasse bietet 150 Plätze, die an schönen Tagen jeweils gut besetzt sind. Wer auf Nummer sicher gehen will, reserviert besser.

## Geeignet

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

## Highlights

- Panoramablick, der auch vom Sitzen aus genossen werden kann
- Zahlreiche Möglichkeiten für kleine und grosse Wanderungen
- Spielwiese für Kinder

## Verpflegung

- Restaurant Sissacherfluh ④ mit grossem Getränke- und Speiseangebot, täglich ab 10 Uhr geöffnet
- Zwei Feuerstellen

## Anreise

- **ÖV:** Ab Bahnhof Sissach mit Bus Nr. 106 (Richtung Wintersingen) bis zur Haltestelle Sissacherfluh ③ (600 m ü. M.). Von dort zu Fuss auf der Strasse zum Aussichtspunkt (700 m ü. M., 20–25 Min.).
- **Auto:** Zahlreiche Parkplätze in Gipfelnähe vorhanden. Am Sonntag gilt ab der Bushaltestelle ③ (Parkplätze vorhanden) ein allgemeines Fahrverbot. Für Menschen mit einer Behinderung stellt die Gemeinde Sissach auf Anfrage eine Zufahrtsbewilligung aus.

## Weitere Infos

- [sissacherfluh.ch](http://sissacherfluh.ch)  
061 971 13 71 (Restaurant)
- [sissach.ch](http://sissach.ch)  
gemeinde@sissach.ch,  
061 976 13 00 (für Zufahrtsbewilligung am Sonntag)



Markant ragt sie mit ihrer sandgelben Felswand senkrecht in die Höhe: die Sissacherflue ①. An ihrem Fuss breiten sich sanfte grüne Hügel mit Wiesen, Feldern, Rebbergen und Obstplantagen aus. Der Biohof direkt unter der Felswand ② hat übrigens einen Prominenz-Faktor: Er wird von der

Baselbieter Ständerätin Maya Graf und ihrem Bruder bewirtschaftet.

Von der Bushaltestelle ③ sticht die schmale Strasse steil zum bewaldeten Plateau mit den Parkplätzen und dem Restaurant hinauf. Via Restaurantterrasse führt der ebene Fussweg mit Mergelbelag hindernisfrei zum Aussichtspunkt. Tritt man aus dem Gehölz, entfaltet sich ein weitschweifiges Panorama über das Baselbiet, den Südschwarzwald und das Südsäss. Kein Wunder, finden sich an diesem strategisch günstigen Ort auch Spuren einer vorgeschichtlichen Befestigungsanlage. Die neuen, langen Bänke bieten viel Platz für jene, welche die Aussicht sitzend geniessen wollen.

Das Restaurant ④ zeichnet sich trotz Berglage durch ein grosses Angebot aus, zu dem neben Währschaffem auch je zwei vegetarische und vegane

