

Nr. 7, März 2023



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

# Luftpost



Vladyslav Isychko: Eine Flucht mit Hindernissen S. 4

Lungenservice mit Herz S. 6

Rauchstopp und E-Zigaretten: Geht das? S. 9



**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 uns wenden:

Lungenliga beider Basel  
Redaktion «Luftpost»  
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: Cheryl Dürrenberger, Denise Kaufmann, Yvonne Uebelhart, Markus Ahmadi, Hape Müller  
Konzept und Text: Markus Ahmadi, dialogika, Basel  
Weitere Texte: Denise Kaufmann (Seite 10 oben)  
Konzept und Gestaltung: Hape Mueller Projects, Basel  
Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein  
Weitere Fotos: zVg (Seite 3 und 12), Dominik Plüss (Seiten 6/7), Denise Kaufmann (Seite 10 oben)  
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  
Atmen ist Teamwork

**Aus dem Leben** .....4  
Vladyslav Isychnko: Eine Flucht mit Hindernissen

**Unterwegs** .....6  
Lungenservice mit Herz

**Fachleute antworten**.....9  
Sind E-Zigaretten eine Hilfe beim Rauchstopp?  
Wie wählen Sie bei Therapiebeginn die Maske aus?  
Was genau ist PulMotion?

**Kurse & Veranstaltungen**.....9

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



# Atmen ist Teamwork

«Das Schönste an meinem Beruf ist, dass die Atmung so einfach funktioniert, meist messbar und mit unseren Sinnen fassbar ist. Man hört, man sieht, man spürt sie. Das ist die Grundlage für eine genaue Diagnose und eine wirksame Behandlung.

Ebenso hilfreich wie Messen und Beobachten ist für mich, etwas an mir selbst auszuprobieren. Denn wenn wir als Lungenärzte schon nicht das gleiche Leid wie die Patientinnen und Patienten erfahren, so kann das Ausprobieren helfen, mit den Betroffenen mitzufühlen. Wir verstehen dann besser, was eine bestimmte Situation bedeutet. Schon mehrmals bin ich daher in die Rolle des Patienten geschlüpft: Unter anderem habe ich mit CPAP-Geräten geschlafen und lasse mich manchmal beatmen. Dadurch kann ich besser verstehen, wie sich Maskenbehandlungen anfühlen und welche Funktionen eines Gerätes ich als unangenehm empfinde. Das kommt mir in den Patientengesprächen zugute.

Auf der anderen Seiten braucht es aber in der Lungenmedizin auch eine rationale, datenbasierte Professionalität. Denn Mitgefühl allein hilft Menschen mit Atemnot oder Tagesschläfrigkeit nur selten.

Mit der Lungenliga sind wir Lungenärztinnen und -ärzte eng verbunden. Man könnte sagen, wir sind wie Geschwister. Für eine optimale Gesundheitsversorgung braucht es uns beide, denn Gesundheit hat etwas Gemeinschaftliches. In der gemeinsamen Sprechstunde, die ich hier in der Praxis mit der Lungenliga durchführe, wird das deutlich: Ich stelle die Diagnose und leite die Therapie, während die Lungenliga die Therapie fachgerecht umsetzt und begleitet. So sind wir bislang gut gefahren.

Leider ist nun dieses bewährte System in Gefahr. Zum Beispiel hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Beiträge für die Sauerstoffversorgung unzumutbar stark gekürzt, dass sie nicht mehr kostendeckend sind. Damit droht ein enormer Qualitätsverlust in der Gesundheitsversorgung. Vom Bundesamt für Gesundheit fühlen wir Lungenärzte uns oft nicht richtig gehört. Ich denke, dass bei der Behörde in Bern zu wenig medizinisches Fachpersonal arbeitet. So fehlt manchmal das grundlegende Verständnis dafür, wie wir arbeiten, was uns alle motiviert und dass die Lungenliga als nicht gewinnorientierte Organisation sich auch für Prävention und Gesundheitsvorsorge einsetzt.

Ich wünsche mir, dass diese Einsicht beim BAG einkehrt, bevor es zu spät ist.»

*Dr. Jochen Rüdiger*



Dr. Jochen Rüdiger ist Lungenarzt in der Praxis Stollturm in Münchenstein und am Unispital Basel. Geboren in Hamburg, hat er in Deutschland, Österreich, England und den USA Medizin studiert, bis er schliesslich in der Schweiz zum Lungenfacharzt wurde. Er engagiert sich in der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie und der Schweizer Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin.



# Eine Flucht mit Hindernissen

**Unter den Hunderttausenden, die vor dem verheerenden Krieg in der Ukraine geflohen sind, gibt es auch Menschen mit schweren Krankheiten. Einer davon ist Vladyslav Isychno, der unter Cystischer Fibrose und deren Folgeerkrankungen leidet. Nach einer dramatischen Flucht ist er nun froh, in Basel eine gute medizinische Versorgung zu bekommen.**

Die Flucht war dramatisch. Wobei: Unter einer Flucht stellt man sich einen raschen, ja überhasteten Aufbruch vor. Und das war es beim 18-jährigen Vladyslav und seiner Mutter Inna eben gerade nicht. Das überaus Tragische an dieser Flucht war das genaue Gegenteil: Dass sie quälend langsam vor sich ging, während die fallenden Bomben eigentlich zu höchster Eile ermahnten.

Dass die Schweiz das Ziel von Inna und Vladyslav war, hat mit Ivan zu tun. Ivan stammt aus Kroatien und lebt seit fünf Jahren hier. Seit drei Jahren ist er mit Inna liiert. Deshalb hielt sich Inna schon früher öfters in der Schweiz auf. Mit dem Beginn von Russlands Angriffskrieg war für Inna schnell klar, dass sie sich und Vladyslav in der Schweiz in Sicherheit bringen wollte.

Denn für Vladyslav war die Situation in der Ukraine schon vor dem Krieg nicht einfach. Mit seiner Cystischen Fibrose und weiteren Folgeerkrankungen wie Diabetes, Leberzirrhose und COPD ist er praktisch seit seiner Geburt auf

eine zuverlässige medizinische Versorgung angewiesen. Bei einer Cystischen Fibrose wird der gesamte Körper in Mitleidenschaft gezogen, denn überall wo für die Körperfunktionen Sekrete nötig sind, kommt es zu Störungen. Vor allem die Verdauungsorgane und die Lunge sind bei vielen stark betroffen (siehe Kasten). So auch bei Vladyslav. «Ich leide oft unter Blähungen, Husten, einer laufenden Nase und Halsschmerzen», berichtet er.

Zwar wissen viele Leute in seinem Heimatland nicht, was Cystische Fibrose ist, doch zu seinem Glück war die Krankheit für sein Umfeld nie ein Problem. «Meine Krankheit hat mich nie daran gehindert, Freunde zu finden», erzählt Vladyslav. «Und um deren Hilfe in schwierigen Zeiten war und bin ich immer sehr froh.»

## Eine Granate schlägt ein

Mit dem Krieg kam die medizinische Versorgung im Land an ihre Grenzen. Und die russischen Invasoren rückten immer näher. Die Zeit drängte. Denn die Umgebung von Charkiw, wo Vladyslav und Inna herkommen, war damals Frontgebiet. Inna zeigt ein Video des ukrainischen Fernsehens, wo man neben einem Wohnhaus einen fünf Meter grossen Trichter einer Granate sieht. «In diesem Haus haben wir gewohnt», erklärt sie.

Sie holte ihren Sohn bei den Grosseltern ab und fuhr mit ihm nach Lwiw, im Westen der Ukraine. Vladyslav kam

so geschwächt im dortigen Spital an, dass er dort bleiben musste, bis seine Lunge wieder stabil war. Der junge Patient benötigte dauernde Atemunterstützung. Da es keine mobilen Geräte gab, war er an das Spitalzimmer gebunden. Das setzte ihn einer enormen Gefahr aus. Denn die russische Armee beschoss die Stadt oft mit Raketen. Während die meisten anderen Patientinnen und Patienten wie auch das Personal in den Kellern Schutz suchten, musste Vladyslav auf seinem Zimmer bleiben. Er erlebte, wie die Geschosse detonierten. «Das war schrecklich, aber ich konnte ja nichts machen. Ich hoffte einfach nur, bald an einen sicheren Ort zu gelangen», erzählt er.

Im Umgang mit seiner Krankheit legt der Jugendliche eine erstaunliche Gelassenheit an den Tag, ja man könnte schon fast sagen, er ergibt sich ganz seinem Schicksal. Gleichzeitig ist er sehr dankbar für alles. So zum Beispiel für die Unterstützung seiner Angehörigen sowie für die Kommunikation mit seinen Freunden auch über die räumliche Distanz hinweg: «Mit einer unheilbaren Erbkrankheit wie der Cystischen Fibrose schätzt man jeden Tag, den man lebt.»

## Hoffen auf Besserung

Nach einem Monat war es dann soweit: Vladyslav war transportfähig. Mit einer Ambulanz wurde er Mitte Mai 2022 in die Schweiz gefahren. «Dank Menschen, denen mein Schicksal nicht gleichgültig war, bin ich jetzt hier.»

«Alle haben hier sehr viel geholfen», erzählen Inna und Ivan. Und sie beginnen aufzuzählen: den Deutschunterricht, den in Allschwil Leute ehrenamtlich erteilen, die Leute von der Gesellschaft für Cystische Fibrose und schliesslich auch die Lungenliga. «Jael Wälle vom Sozialdienst hat einiges für uns organisiert, sowohl Administratives als auch Medizinisches», erzählt Ivan.

Da der Schutzstatus S für ukrainische Flüchtlinge erst vor Kurzem eingeführt wurde, stand Jael Wälle vor einer neuen Situation: «Ich musste sehr viele Fragen abklären, zum Beispiel wer die Kosten lebenswichtiger Medikamente und Behandlungen übernimmt.» Normalerweise haben Menschen mit Cystischer Fibrose Anrecht auf Unterstützung durch die Invalidenversicherung. Jael Wälle: «Gemäss meinen Abklärungen ist das bei Vladyslav leider nicht der Fall.»

In der Schweiz schöpft Vladyslav neuen Mut: «Jetzt habe ich wieder eine Zukunft, weil hier die medizinische Versorgung sehr gut ist.» Er ist unglaublich froh, hier zu sein. Die Schweiz gefällt ihm: «Hier gibt es so viel Grün und eine abwechslungsreiche Architektur.» Auch ein neues Medikament, auf das er gut anspricht, verleiht ihm neue Energie. Doch er hat einen grossen Wunsch: ein Stückchen Normalität zu-

rückzubekommen. Er liebt es, Schach und Computer-Games zu spielen sowie Sport zu treiben: Velo fahren, Basketball, Volleyball und vor allem Skateboard fahren.

Leider ist vieles momentan nicht möglich. Dies liegt unter anderem am künstlichen Darmausgang, der ihn sehr einschränkt. Nach dem Versuch, diesen Mitte Dezember zu entfernen, kam es zu Komplikationen. Es waren mehrere Operationen nötig. Nun befindet er sich, stark abgemagert, in der Rehaklinik. Das ganze Team der Lungenliga wünscht ihm gute Besserung.



**Cystische Fibrose (CF)** oder Mukoviszidose ist eine der häufigsten Erbkrankheiten unter hellhäutigen Menschen – eines von 2700 Neugeborenen leidet darunter. Die Körperflüssigkeiten der Betroffenen sind zäher als diejenigen von gesunden Menschen. Das wirkt sich besonders in der Lunge, im gesamten Verdauungsbereich, bei den Schweißdrüsen und den Fortpflanzungsorganen aus.

Da die Verdauung nicht optimal funktioniert und gleichzeitig der Energiebedarf der Betroffenen höher ist, müssen sie mindestens eineinhalb- bis zweimal so viele Kalorien zu sich nehmen wie gesunde Menschen. Zudem benötigen sie meist Verdauungsenzyme und Abführmittel. Ein Dauerthema bei Betroffenen ist die Infektionsabwehr; dazu werden Impfungen und Antibiotikatherapien eingesetzt. Dank der Weiterentwicklung der Therapiemethoden steigen Lebenserwartung und Lebensqualität. Heutige Neugeborene können 50 Jahre und älter werden – sofern die medizinische Versorgung so gut ist wie in der Schweiz. [lbb.ch/cf](https://lbb.ch/cf)

**Unsere Sozialberatung** steht allen offen, die an einer chronischen Krankheit leiden. Dies, wenn einer der folgenden Bereiche betroffen ist: Lunge, Herz, Kreislauf, Nieren, Leber, Magen oder Darm. Wir zeigen Auswege aus belastenden Situationen auf und organisieren praktische Hilfe. [lbb.ch](https://lbb.ch)





# Lungenservice mit Herz

**Für Menschen mit Sauerstoff-, CPAP- und Heimventilationsgeräten bietet die Lungenliga eine umfassende Betreuung mit eigens geschultem Personal – für Notfälle sogar rund um die Uhr. Bei aller Professionalität legen die Mitarbeitenden stets Wert auf Individualität und Herzlichkeit in den Begegnungen. Die «Luftpost» hat Pflegefachmann Joel Kaiser über die Schultern geschaut.**

## 8.53 Uhr

Nachdem sich Joel Kaiser mit dem Dossier seines ersten Klienten vertraut gemacht hat, sucht er sich am Hauptsitz der Lungenliga beider Basel sein Material zusammen: Ersatzschläuche, Maskenkissen und Filter. Das Lager umfasst zahlreiche Produkttypen von drei verschiedenen Herstellern. Damit ist weitgehend garantiert, dass jeweils zum Gerät und zu den Bedürfnissen passendes Material verfügbar ist.



## 9.32 Uhr

Angekommen in Reinach, nimmt sich Kaiser das Material und macht sich auf die Suche nach der Wohnung des Klienten. Insgesamt ist die Lungenliga beider Basel mit acht Kleinwagen und zwei Elektrovelos unterwegs.



## 9.47 Uhr

In der Wohnung des Klienten Wolfgang Schauer angekommen, misst Joel Kaiser zuerst die Sauerstoffsättigung. «Der Wert liegt bei 95 Prozent, da bin ich zufrieden», sagt er. Aufgrund mehrerer Krebsoperationen muss Schauer mit der Hälfte des normalen Lungenvolumens auskommen. Dann füllen die beiden gemeinsam den Fragebogen zum

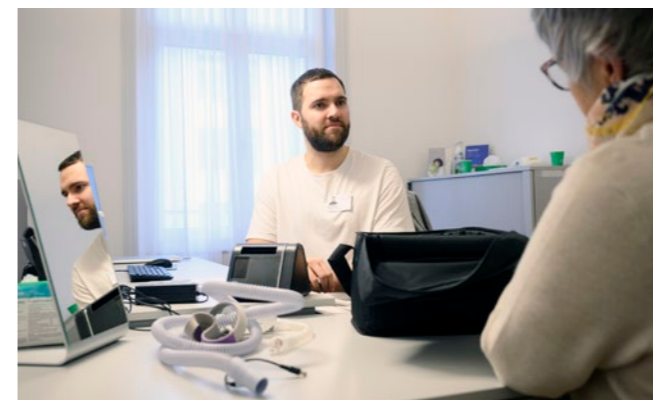


Gesundheitszustand aus. Dabei geht es um den Zustand der Atemwege, die Leistungsfähigkeit und die Schlafqualität. «Nein, ich habe keine Bedenken aus dem Haus zu gehen», antwortet Schauer auf die Frage nach der Bewegungsfreiheit.



## 10.18 Uhr

Nebst dem Sauerstoffkonzentrator benötigt Wolfgang Schauer auch ein Heimventilationsgerät – beides jeweils nachts über. Joel Kaiser überprüft den Sitz der Maske und überträgt dann die Daten des Geräts auf seinen Laptop. Diese stehen später auch dem behandelnden Arzt zur Verfügung. Zum Abschied zeigt Schauers Partnerin Elsbeth die signierten Goalie-Handschuhe von Yann Sommer, der bis vor Kurzem für Borussia Mönchengladbach gespielt hat. Die Besuche der Spiele der deutschen Fussballmannschaft sind jeweils Höhepunkte für das Paar.



## 11.03 Uhr

Die nächste Gerätekontrolle beginnt, diesmal am Hauptsitz der Lungenliga beider Basel. Vorher hat Joel Kaiser am Bericht über den vorangehenden Besuch gearbeitet.

Nun sitzt ihm Hildegard Herrmann gegenüber. Sie ist an Multipler Sklerose erkrankt und benutzt nachts ein Gerät zur Atemunterstützung. «Ich konnte es leider nicht oft benutzen», erzählt sie gleich zu Beginn von sich aus. Denn durch ihre Krankheit versagen bei ihr manchmal die Beine und sie stürzt. Dabei hat sie sich die Schulter gebrochen, zuerst links, dann rechts. «Dadurch konnte ich die Maske nicht anziehen», erklärt sie.

## 11.30 Uhr

Das Gespräch nähert sich dem Ende. Kaiser hat in der vergangenen halben Stunde die Fragen der Klientin über die auftretenden Geräusche und Alarmtöne gesprochen, den Sitz der Maske geprüft, einen Schlafapnoe-Test gemacht und sich nach den Wirkungen der Therapie erkundigt. «Immer wenn ich das Gerät benutzen konnte, habe ich eine Verbesserung gespürt», meint Hildegard Herrmann.

Mit seiner Tätigkeit ist Joel Kaiser glücklich: «An meinem Job gefällt mir, dass ich mithelfen kann, den Klienten den Alltag zu erleichtern.» Und ganz besonders schätzt er es, wenn Dankbarkeit und Wertschätzung zurückkommen.



**Gerätekontrollen** führen wir einmal jährlich durch, in der Eingewöhnungsphase und bei Bedarf auch halbjährlich. Dabei prüfen wir den Sitz der Maske, die Wirkung der Therapie und die Funktionsfähigkeit des Gerätes. Je nach Bedarf tauschen wir Filter aus und geben Verbrauchsmaterialien wie Schläuche und Maskenkissen ab. Wer ein leicht transportables Gerät hat und mobil ist, kommt bei der Lungenliga vorbei. Zu allen anderen fährt die Lungenliga nach Hause.

«Wir bieten eine sehr hohe Qualität unserer Dienstleistungen», erklärt Pflegefachmann Joel Kaiser. «Dazu gehört zum Beispiel, dass wir ausserhalb unserer Bürozeiten und am Wochenende einen Pikettdienst anbieten.» Dies sowohl für Sauerstoff-, Schlafapnoe und Heimventilationsgeräte – für letzteres wird oft eigens geschultes Personal mit einer Weiterbildung in Intensivpflege eingesetzt. Wer die Notfallnummer wählt, bekommt innerhalb einer Stunde einen Rückruf.



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.

**Sind E-Zigaretten eine Hilfe beim Rauchstopp?**

Generell rate ich strikte davon ab, nikotinhaltige Produkte über die Atemwege zu konsumieren. Denn damit bleibt die körperliche Abhängigkeit weiter bestehen. In meinen Rauchstopp-Kursen und -Beratungen lege ich stets Wert auf individuelle Lösungen. Jede Raucherin, jeder Raucher darf selbst herausfinden, wodurch der Griff zur Zigarette ersetzt werden soll. Dem einen hilft ein grosses Glas Wasser, der anderen das Kaugummikauen, einem Dritten das Ziehen an einem Strohhalm, um die Augenblicke des Verlangens zu überbrücken. In solchen Momenten kann allenfalls auch eine E-Zigarette helfen – aber nur mit Liquids ohne Nikotin. Wer stark geraucht hat, kann im äussersten Fall auch zu Nikotin-Ersatzprodukten wie Pflaster, Kaugumis oder einem Spray greifen – jedoch nur über wenige Wochen und mit abnehmenden Mengen.

Rauchstopp-Kurse: siehe Seite 9  
Rauchstopp-Beratung: 061 269 99 70



**Michael Boguslaw**  
Rauchstopptrainer

**Wie wählen Sie bei Therapiebeginn die Maske aus?**

Die Menschen unterscheiden sich in ihren Gesichtsformen, Schlaf- und Atemgewohnheiten. Entsprechend zeitintensiv ist es, diejenige Maske zu finden, welche für die Schlafapnoe-Therapie optimal passt. So gibt es für Menschen, die beim Schlafen ausschliesslich durch die Nase atmen, die Möglichkeit einer Nasenmaske. Wer auch durch den Mund atmet, braucht eher eine Nasen-Mund-Maske. Wer wiederum auf dem Bauch schläft oder viel Bewegungsfreiheit braucht, fährt wahrscheinlich am besten mit Maske, bei welcher der Schlauch nach oben weggeht. Auch Gewohnheiten spielen eine Rolle. Liest jemand zum Beispiel gern im Bett, so braucht es ein Maskenmodell, mit welchem man eine Lesebrille tragen kann. Für die verschiedenen Gesichtsformen gibt es Maskenkissen in unterschiedlichen Grössen. Bei Menschen mit Bärten ist die Maskenanpassung eine spezielle Herausforderung. Manchmal müssen wir in dieser und in anderen Situation Leckagen

(Undichtigkeiten) in Kauf nehmen, was jedoch der Therapie nicht schadet.

Bei Therapiebeginn planen wir für die Instruktion des Gerätes und Wahl der Maske eine ganze Stunde ein. In der Regel schaffen wir es so, dass bereits das erste oder dann das zweite Maskenmodell gut sitzt. Denn schliesslich ist es unser Ziel, dass sich die Klientinnen und Klienten bei der Therapie möglichst wohl fühlen.



**Pia Hermann**  
Pflegefachfrau HF

**Was genau ist PulMotion?**

20'000 Atemzüge macht ein erwachsener Mensch pro Tag. In der Atmung liegt also ein grosses Potenzial für die Gesundheit, Erholung und Leistungsfähigkeit. Deshalb hat sich die Lungenliga zum Ziel gesetzt, sich auch in den Betrieben für gesunde Lungen einzusetzen. Dies unter der Bezeichnung *PulMotion*.

Das nationale Projekt wird von Basel aus koordiniert und umfasst Workshops zu den vier Modulen Luftqualität, Atmung und Regeneration, Schlaf und Wohlbefinden sowie Rauchfreiheit. Im Angebot *Schlaue Köpfe rauchen nicht* gibt es Unterstützung für Lernende, damit sie rauchfrei werden oder bleiben können. Ihnen wird ausserdem geholfen, Stress zu bewältigen, Konflikte zu lösen und ihren eigenen Weg zu gehen.

Im vergangenen Jahr 2022 hat *PulMotion* so richtig Fahrt aufgenommen und in den beiden Basel über 970 Menschen erreicht. In Einzelgesprächen und Gruppentrainings lernten die Teilnehmenden, wieviel Lebensfreude eine gesunde Lunge bringt.

Mehr Informationen: [pulmotion.ch](http://pulmotion.ch)



**Denise Kaufmann**  
Nationale Projektleitung PulMotion

# Atemfest 2023

Wertvolle Gesundheitstipps, allerhand Kulinarisches und eine Tombola mit atemberaubenden Preisen: Das alles erwartet Sie am Atemfest 2023 der Lungenliga beider Basel. Lassen Sie sich zu Schlafapnoe, COPD und Asthma beraten und nutzen Sie die Gelegenheit, unseren Profis Ihre Fragen zu stellen! Kinder sind herzlich willkommen.

**Kosten:** Gratis für alle. Wir freuen uns auf Sie!

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

**Datum:** Samstag, 2. September 2023



Kurs/Veranstaltung	Empfohlen für	Ort	Daten
<b>Atmen und Bewegen</b> Fünftägiger Kurs	Menschen mit Atemproblemen	Basel	25.4.–23.5. oder 5.9.–3.10.2023
<b>Lungenfunktion testen (auf Anmeldung)</b>	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel	28.04.2023
<b>Lungenfunktion testen (auf Anmeldung)</b>	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel	26.05.2023
<b>Rauchstopp-Abendkurs</b> Drei Kursabende	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien und über längere Zeit begleitet werden möchten	Basel	7.–21.6.2023
<b>Rauchstopp-Einzelberatung</b> Ein Kurstag	Personen, die sofort mit dem Rauchstopp beginnen möchten und flexible Daten wollen	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
<b>Lungenfunktion testen (auf Anmeldung)</b>	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel	30.06.2023
<b>Lungenfunktion testen (auf Anmeldung)</b>	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel	25.08.2023
<b>Respirare</b> Zwei Nachmittage	Menschen mit COPD, die an einem Training zur pulmonalen Rehabilitation teilnehmen	Liestal	2. und 9.11.2023
<b>Mit Asthma durch den Alltag</b> Einzelgespräche, auch online möglich	Erwachsene Menschen mit Asthma und deren Angehörige	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
<b>Lungenfunktion testen (auf Anmeldung)</b>	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel und Liestal	Weitere Termine s. Website

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

**Jetzt Mitglied werden!**

- Ihre Vorteile:
- Vergünstigungen: Die Kurse der Lungenliga dürfen Sie zum reduzierten Tarif besuchen.
  - Mitbestimmung: Sie erhalten den Jahresbericht sowie das Stimmrecht an der Generalversammlung.

**Tarife Mitgliedschaft**

- Einzelmitglied CHF 36.–
- Familienmitglied CHF 60.–
- Kollektivmitglied CHF 100.–

**Anmeldung Mitgliedschaft**

Melden Sie sich per Online-Formular via unten stehendem QR-Code an oder kontaktieren Sie uns unter 061 269 99 66.





Stefan mit zwei Trommeln: rechts mit dem typischen Basler Wahrzeichen für die Fasnacht, links diejenige der Rebleutenzunft

## Mein besonderes Hobby

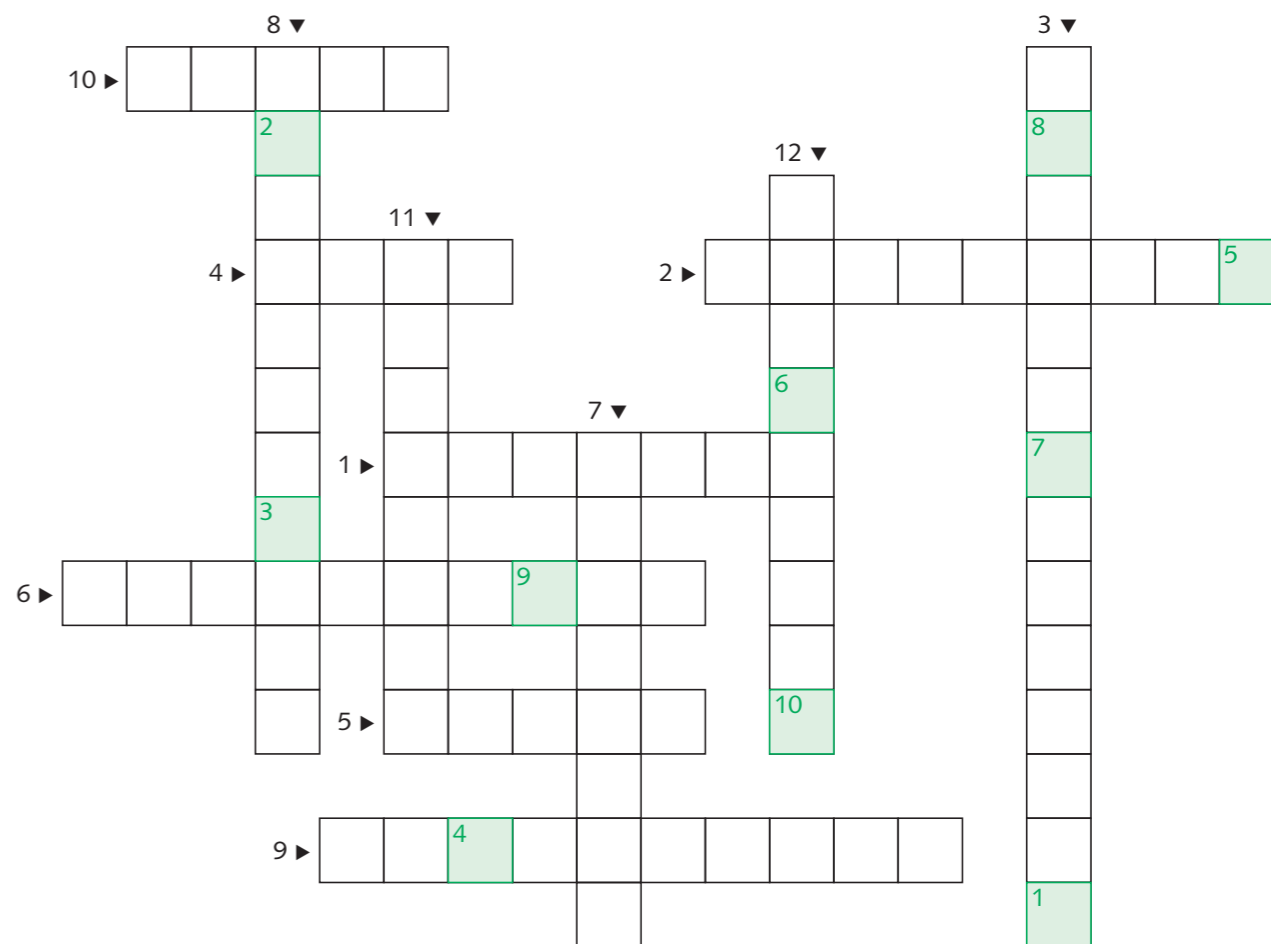
«Seit ich mit sechs Jahren zur Märtplatz-Clique stiess, bin ich als Tambour dabei und habe in den vergangenen 34 Jahren keine Fasnacht verpasst. Aus meiner Jugendzeit bleibt mir das offizielle Preistrommeln in spezieller Erinnerung, bei dem ich mit zwei Compagnons in der Sektion Junge ins Finale einziehen konnte. Die Märtplatz-Clique, die rein aus Männern besteht, feiert dieses Jahr das 100-jährige Jubiläum.



**Stefan Schaub**  
Lagerbewirtschafter

Abgesehen von der Clique trommle ich auch in der Rebleutenzunft, in die ich als 18-Jähriger aufgenommen wurde. Dort bin ich Teil des Zunftspiels. Das Zunftleben ist eine Familiengelegenheit, auch viele meiner Verwandten sind mit dabei. Da es eine Basler Zunft ist, muss man Basler Bürger sein und unter 50 Jahre alt, um aufgenommen zu werden.

Die Harmonie beim gemeinsamen Trommeln macht mich glücklich. Auch die Geselligkeit, in der Clique wie in der Zunft, ist für mich sehr wichtig. Zudem macht es mir grossen Spass, mich mit Wein und Reben zu befassen – ein wichtiges Thema in der Rebleutenzunft. Die Winzergruppe, angeleitet von einem Kelterer und dem Winzervorstand, stellt unseren Wein selber her. Jeder Zunftbruder hat Anrecht auf ein paar Flaschen, doch man muss schnell sein mit der Bestellung (es het so langs het). Ein Höhepunkt ist das alljährliche Zunftessen. Da sind unter anderem auch prominente Gäste eingeladen wie schon einmal Bundesrat Ignazio Cassis.»



Lösungswort:

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

## Bildrätsel



Ein malerischer Pferdehof, ein liebevoll zubereitetes Mittagessen und perfektes Ausflugswetter: Beim O<sub>2</sub>-Treffen im vergangenen Juni auf dem Rütihof in Gränichen AG hat einfach alles gepasst. Finanziert via Spenden, bietet die



Lungenliga ihren Klientinnen und Klienten dreimal pro Jahr die Möglichkeit, ein paar unbeschwerte, gesellige Stunden zu verbringen. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Auflösung: [lbb.ch/luftpost](https://lbb.ch/luftpost)

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

1. Aus welchem Land ist Vladyslav geflüchtet?
2. Welches nationale Projekt leitet Denise Kaufmann?
3. Joel schätzt an seinem Beruf Dankbarkeit und ...
4. Dr. Rüdiger hat das ...-Gerät getestet.
5. Stefan ist nicht nur Mitglied in der Märtplatz-Clique, sondern auch in einer Basler ...
6. Von welchem Kontinent stammt der Lungenfisch im Basler Zolli?
7. Was findet am 2. September 2023 an der Mittleren Strasse 35 statt?
8. Gemäss Dr. Jochen Rüdiger sind die Lungenärztinnen und -ärzte mit der Lungenliga eng verbunden. Sie sind wie ...
9. Welches Tier kann bis zu sechs Minuten unter Wasser bleiben?
10. Joel holt die nötigen Produkte für den Tag im ...

11. Mit welchem Transportmittel wurde Vladyslav in die Schweiz gebracht?
12. Unter den prominenten Gästen des Zunftessen war auch schon mal ein ...

### Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 2. Mai an [luftpost@lbb.ch](mailto: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:

1. Preis: Überraschungsbox
2. Preis: zwei Eintrittskarten für den Zoo Basel
3. Preis: ein Victorinox-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 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.



# Eine Oase mit exotischer Tierwelt

Ausflugstipp  
speziell für  
O<sub>2</sub>-Klienten und  
-Klientinnen

Den Basler Zolli kennen alle, doch gibt es immer wieder Neues zu entdecken. So zum Beispiel die Atemkünstler der Tierwelt. Die Oase mitten in der Stadt bietet besonders an warmen Tagen einen abwechslungsreichen und schattigen Aufenthalt.

Manchmal riecht es nach duftenden Blüten, manchmal etwas streng animalisch. Doch auf jeden Fall ist die Luft im Zolli dank der reichen Pflanzenwelt angenehm feucht, wenn es andernorts in der Stadt schon heiss und trocken ist. Die einzigartige Parkanlage beherbergt über 500 Tierarten aus allen Kontinenten und bietet nahe Einblicke ins Leben der Tiere. Auch wenn man schon zimal im Zolli war, lernt man bei jedem Besuch etwas Neues – oder freut sich am Wiedersehen mit alten Bekannten.

Einige Zootiere zeichnen sich durch ihre besondere Atmung aus. Etwas ganz Ausserordentliches ist der Australische Lungenfisch ①. Diese Fischart existierte bereits vor 250 Millionen und hat die ganze Zeit über in fast unveränderter Form überlebt. Der Lungenfisch gilt als lebendes Fossil und als Vorfahre der ersten Landwirbeltiere. Der bis zu einem Meter lange Flussbewohner atmet sowohl über seine Kiemen wie auch über seine einfache Lunge. Diese nutzt er vor allem dann, wenn im Wasser der Sauerstoff knapp wird.

Wahre Atemkünstler sind die Flusspferde ②, die bis zu

sechs Minuten unter Wasser bleiben können. Ihre Nasen- und Ohrenlöcher verschliessen sich durch einen Reflex automatisch. Ihre kleinen, niedlichen Verwandten sind die Zwergflusspferde ③. Sie tauchen bis zu drei Minuten lang. Noch länger – bis zu zehn Minuten – unter Wasser bleiben können die Kalifornischen Seelöwen ④. Bei der Fütterung zeigen die pfeilschnellen Schwimmer auch ihr akrobatisches Können.

## Geeignet

Für alle. Die Wege sind hindernisfrei.

## Highlights

- 365 Tage im Jahr geöffnet ab 8 Uhr
- Fütterung der Seelöwen, täglich um 15.30 Uhr

- Fütterung im Vivarium: montags, mittwochs und samstags um 15 und 16 Uhr
- Jungtiere: Verhalten und Entwicklungsschritte beobachten oder einfach nur: Jööh!

## Verpflegung

- Selbstbedienungsrestaurant und bedientes Restaurant, jeweils mit Menüs und Getränken ⑤, Cafeterias mit Snacks und Getränken am Eingang Dorenbach ⑥ und am Haupteingang ⑦
- Picknick: Ausser in den Restaurants überall gestattet

## Anreise

- ÖV: Haltestellen Zoo (Linie 10) oder Zoo Dorenbach (Linie 2)
- Auto: Parkplätze beim Haupteingang vorhanden; Ausweichmöglichkeiten sind die Parkhäuser «Elisabethen» und «Steinen»

## Weitere Infos

[zoobasel.ch](http://zoobasel.ch), 061 295 35 35

