


Nr. 9, März 2024



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost



Neue Töne bei Schlafapnoe **S. 4**
Mehr vom Leben – dank winzigen Helfern **S. 6**
Kann ich mein CPAP-Gerät in die Ferien mitnehmen? **S. 8**

Ansichten3
 Vapes: Die bunte Gefahr

Aus dem Leben4
 Neue Töne bei Schlafapnoe

Unterwegs6
 Mehr vom Leben – dank winzigen Helfern

Fachleute antworten.....8
 Wird man von E-Zigaretten schneller abhängig als von normalen Zigaretten?
 Wie gewöhnt man sich am schnellsten an die CPAP-Therapie?
 Kann ich mein CPAP-Gerät in die Ferien mitnehmen?

Kurse & Veranstaltungen9
 Nikotinkoffer – Ihre Weiterbildung zu Nikotinprodukten

Kreuz & quer10–12
 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 uns wenden:

Lungenliga beider Basel
 Redaktion «Luftpost»
 Mittlere Strasse 35
 Postfach
 4002 Basel

Telefon 061 269 99 66

Folgen Sie uns auf Social Media:



[@lungenliga_beider_basel](https://www.instagram.com/lungenliga_beider_basel)

Impressum

Das Magazin Luftpost erscheint zweimal jährlich im März und im September.
 Herausgeberin: Lungenliga beider Basel
 Redaktion: Cheryl Dürrenberger, Denise Brogli, Markus Ahmadi, Hape Müller
 Konzept und Text: Markus Ahmadi, dialogika, Basel
 Weitere Texte: Denise Brogli (S. 8, 9 und 10 oben)
 Konzept und Gestaltung: Hape Mueller Projects, Basel
 Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein
 Weitere Fotos: AT Schweiz, zVg (S. 3), Dominik Plüss (S. 9), zVg (S. 10 oben), Cheryl Dürrenberger (S. 10 unten), Hansruedi Baetschmann, SchweizMobil (S.12)
 Korrektorat: 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



Kaum zu unterscheiden: Schreibgeräte und Nikotinprodukte auf dem Pult der Schülerinnen und Schüler

Vapes: Die bunte Gefahr

«Bei Kindern und Jugendlichen sind Einweg-E-Zigaretten, die sogenannten Vapes, sehr beliebt. Sie verdampfen mithilfe einer Batterie nikotinhaltinge Flüssigkeiten, die dann inhaliert werden. Vapes sehen aus wie grosse Filzstifte und sind knallbunt. Oft schmecken und riechen sie süsslich, nach Kaugummi oder Zuckerwatte. Zudem kratzt der Dampf nicht im Hals, wenn man ihn inhaliert. Kein Wunder, dass auch schon Zwölfjährige sie ausprobieren wollen!

Den Kindern und Jugendlichen ist dabei nicht bewusst, wie schnell die harmlos aussehenden Vapes süchtig machen können. Denn damit inhaliert man tiefer und nimmt so besonders viel Nikotin auf. Zudem bereiten die Vapes oft den Einstieg ins Zigarettenrauchen vor. Aus meiner Sicht ist es ein Hohn, wenn die Tabakbranche behauptet, diese Produkte seien nicht für Kinder und Jugendliche gedacht. Denn genau die Mischung aus grosser Attraktivität und hohem Suchtpotenzial macht Vapes so gefährlich.

Um die jungen Menschen zu schützen, wäre aus meiner Sicht ein generelles Verbot der Vapes oder eine hohe Sonderbesteuerung am effektivsten. Da dies momentan nicht vorgesehen ist, betreiben wir mit unserer Präventionsstelle Schadensminderung. Konkret wollen wir durch Aufklärung den Einstieg verhindern. Dazu gehören zum Beispiel auch die Nikotinpräventionslektion der Lungenliga beider Basel und die App *ready4life*. Zudem bieten wir über Partnerschaften verschiedene Aufhörhilfen an, beispielsweise Rauchstoppperatungen.

Leider haben wir momentan trotz geltendem Verbot des Verkaufs an Minderjährige heute praktisch keine Handhabe gegen Verstösse. Wir können zwar Testkäufe machen, doch

gelten sie gemäss heutigem Gesetz als verdeckte Ermittlung ohne Beweiskraft. Die jetzige Situation kann man vergleichen mit einem Tempolimit im Strassenverkehr ohne Radarkontrollen. Wer würde sich da noch an die Höchstgeschwindigkeit halten?

Mit dem neuen Tabakproduktegesetz sollte es besser werden – so hoffe ich zumindest. Testkäufe sollten wir dann tatsächlich als Beweismittel in einem Strafverfahren verwenden können. Werden künftig Nikotinprodukte an Minderjährige verkauft, sind hohe Strafen möglich. Meiner Meinung nach wäre es jedoch wirksamer, mit einem Entzug der Verkaufsbewilligung für Tabakprodukte zu drohen. Wenn der Bund diese Möglichkeit nicht vorsieht, könnten die Kantone sie einführen. Im Kanton Waadt hat man damit sehr gute Erfahrungen gemacht.

Zudem haben Volk und Stände vor zwei Jahren die Volksinitiative Kinder ohne Tabak angenommen, die ein Werbeverbot für Jugendliche und Kinder verlangt. Nun ist das Parlament daran, die gesetzlichen Bestimmungen dazu auszuarbeiten. Das Resultat dieses Prozesses ist noch offen, ich hoffe sehr darauf, dass der Volkswille auch tatsächlich berücksichtigt wird.»

Fabienne Guggisberg

Fabienne Guggisberg leitet seit 2015 das Tabak-/Nikotinpräventionsprogramm des Kantons Basel-Landschaft. Sie hat Sportwissenschaften studiert und vorher für das Bundesamt für Sport gearbeitet. Im Alltag und in der Freizeit fährt sie gern mit ihren verschiedenen Velos durch Städte, über Felder und auf Berge. Zur Ruhe kommt sie durch Yoga.





Neue Töne bei Schlafapnoe

Aus der Schlafapnoe-Broschüre der Lungenliga erfuhr Richard Madörin, dass es eine ungewöhnliche Therapiemethode für die nächtlichen Atemaussetzer gibt: Didgeridoo spielen. Seit drei Jahren stärkt er durch das australische Blasinstrument seine Atemmuskulatur und erlebt zudem künstlerische Höhenflüge. Die Geschichte einer innigen Liebe.

Es lief auch bei Richard Madörin so wie in vielen Fällen: Seine Partnerin wies ihn darauf hin, dass sein Atem im Schlaf aus- und dann laut rasselnd wieder einsetzt. Da er auch am Tag immer wieder mal eingenickt ist, hat sie ihm zu einer Abklärung geraten.

Tatsächlich ergab sich dabei, dass der Atem des heute 70-Jährigen im Schlaf rund 22-mal pro Stunde aussetzte. Der Pneumologe verordnete ihm eine CPAP-Therapie. Als er das Gerät bei der Lungenliga beider Basel abholte, bekam er dazu auch deren CPAP-Infobroschüre. Und da stiess er auf einen Tipp, der ihn sogleich faszinierte. «Ich las, dass

Didgeridoo spielen gegen Schlafapnoe helfen kann. Das wollte ich unbedingt ausprobieren.»

Üben, bis es richtig brummt

Kurz darauf meldete sich Richard Madörin für eine Musikstunde an. Das Interesse kam nicht von ungefähr. Schon lange spielt er Trommel wie auch Schlagzeug und ist an Rhythmen aus der ganzen Welt interessiert. «Es war ein lustiger Zufall, dass ich sogar schon ein Didgeridoo zu Hause hatte», erzählt er mit einem Schmunzeln. Es handelt sich dabei um ein Souvenir einer früheren Australienreise.

Nicht ganz so rasch wie der Einstieg verlief das Erlernen des Grundtons. Denn was so einfach tönt, erfordert viel Übung. Um den brummenden Ton ohne Unterbruch zu halten, muss man die Zirkularatmung erlernen. Bei Richard Madörin dauerte das ein paar Monate. «Mein Lehrer hat mich dabei so gut motiviert, dass ich nie die Geduld verlor.» Genau diese Technik ist es, welche die Atemmuskulatur stärkt und so die Atemaussetzer in der Nacht reduziert (siehe Kasten).

Sobald das einmal gelang, fing der Spass richtig an. «Man kann mit Zungenbewegungen den Grundton klanglich verändern oder mehr Druck geben beim Spielen, um Trompetenstösse hervorzubringen», erklärt Richard Madörin. Die rhythmischen und klanglichen Variationen sind so vielfältig, dass man kaum glaubt, dass das Instrument nur ein einfacher hohler Baumstamm ist. «Auch nach drei Jahren Unterricht lerne ich immer wieder etwas Neues.»

Leidenschaft und Therapie

Und je länger er sich mit dem australischen Blasinstrument befasst, desto mehr liebt er es. Im Moment spielt er ein Jazzstück darauf. Als Nächstes möchte er das Trommelstück «Radac-Tagwache» umschreiben: «Das Didgeridoo kann ich wie ein Schlaginstrument einsetzen», kommentiert der leidenschaftliche Musiker.

Und wie sieht es mit dem Effekt auf die Schlafapnoe aus? Richard Madörin übt jeden Tag eine gute halbe Stunde. Die Zahl der Atemaussetzer ist dadurch etwas zurückgegangen. Und wenn er viel Didgeridoo spielt, kann er phasenweise auf das CPAP-Gerät verzichten. «Für mich ist das Didgeridoo ein Musikinstrument und der Nebeneffekt ist, dass es meine Schlafapnoe mildert.»

Sein Lehrer, Matthias Müller, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem Instrument der australischen Ureinwohner. Er unterhält Beziehungen zu verschiedenen Instrumentenbauern in Australien und bezieht seine Instrumente



Didgeridoo und Schlafapnoe wurden wissenschaftlich erforscht. 2006 publizierte ein Forscherteam um Professor Milo Puhan von der Universität Zürich eine Studie, welche die positive Wirkung des Didgeridoo-Spielens nachgewiesen hat. Die Aussage: Wer regelmässig mit dem traditionellen Blasinstrument der australischen Ureinwohner spielt, trainiert die Muskeln im Rachenraum. Dadurch bleibt der Atemweg auch beim Schlafen vermehrt offen. Schlafapnoe-Betroffene können – sofern ihnen das Instrument liegt – ihr Schnarchen wie auch die nächtlichen Atemaussetzer reduzieren.

Im Prinzip kann man jede Art von Rohr mit passendem Durchmesser wie ein Didgeridoo spielen. Doch die aus Naturmaterialien hergestellten Instrumente sind vom Tastgefühl her angenehmer und vom Klang her wärmer. Zudem ist mit einem Original-Instrument ein höherer Gegendruck und damit ein stärkerer Therapieeffekt möglich. Traditionelle Instrumente aus Nordaustralien bestehen aus einem Eukalyptusrohr, das so lange in der Erde vergraben wird, bis es von Termiten ausgehöhlt ist. Anschliessend wird es bearbeitet und bemalt.

direkt von ihnen. Bereits seit 15 Jahren arbeitet er auch mit Schlafapnoe-Betroffenen. Seine Erfahrung: «In den meisten Fällen haben sich die Beschwerden stark vermindert, zum Teil haben sie sogar ganz aufgehört. Zudem macht das Spielen auch noch Spass.»

Strandromantik am Mittelmeer

Wie viel Übungszeit nötig ist, damit sich ein Therapieeffekt zeigt, ist von Person zu Person unterschiedlich. «Am Anfang würde ich möglichst viel Zeit mit dem Instrument verbringen, dann kann man schrittweise reduzieren», empfiehlt Müller.

Nebst dem Didgeridoo hat Richard Madörin noch weitere Hobbys. Der pensionierte, aber immer noch punktuell berufstätige Treuhänder macht seit 14 Jahren Tai-Chi: «So kann ich am Morgen Körper und Geist aktivieren.» Und viele Wochen im Jahr ist er entweder mit seiner Partnerin auf Reisen oder er mietet eine Koje auf einem Segelschiff und fährt über das Mittelmeer. Auch auf seine Reisen nimmt er manchmal ein kurzes Didgeridoo aus seiner kleinen Sammlung mit. Und er schwärmt: «Am schönsten ist es am Strand, wenn der Mond aufgeht und die Wellen rauschen. Dann stimme ich mit meinem Instrument ein, und oft gesellt sich noch Publikum dazu.» Schöner kann man sich eine Verbindung des Angenehmen mit dem Nützlichen kaum vorstellen.

Mehr vom Leben – dank winzigen Helfern

In schweren Fällen kann die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) dazu führen, dass sich die Lungen überblähen. Dadurch verstärkt sich die ohnehin schon grosse Atemnot der Betroffenen. Zwei Ärzte des St. Claraspitals stellen zwei noch wenig bekannte Lösungen vor, die bei überblähten Lungen Hilfe bringen können.

Eine überblähte Lunge ist für die Betroffenen etwas äusserst Unangenehmes. Denn Menschen mit COPD leiden generell schon unter Atemnot: Je schwerer die COPD ist, desto weniger funktionsfähiges Lungengewebe ist noch vorhanden – und umso grösser ist folglich die Atemnot. Kommt dann noch eine Überblähung dazu, so haben die Betroffenen permanent eine volle Lunge und können kaum mehr einatmen. Das führt zu einem beengenden Gefühl und verschärft den Sauerstoffmangel. Wegen der Überblähung können Betroffene beispielsweise selbst beim Schuhebinden akute Luftnot verspüren.

In solchen Fällen griff man bislang zu einer wirksamen, aber radikalen Massnahme: Man entfernte die überblähten Lungenteile chirurgisch. «Das war lange Zeit das Mittel der Wahl», erläutert Prof. Dr. Sebastian Ott, Chefarzt Pneumologie des St. Claraspitals. Angesichts der Schwere des Eingriffs mussten die Betroffenen einige Nachteile in Kauf nehmen. Dazu gehörte ein erhebliches Risiko für Komplikationen.

Mit dem Aufkommen der sogenannten endoskopisch-interventionellen Verfahren in der Pneumologie haben sich die Möglichkeiten erweitert, während die Schwere der Eingriffe und damit die Risiken abgenommen haben. Endoskopisch heisst in diesem Fall: Über den Mund wird



Solche Bronchialventile aus einer hochelastischen Nickel-Titan-Legierung und Silikon sorgen dafür, dass die Luft aus den überblähten Lungenteilen austritt, aber keine neue hineinströmt

ein Bronchoskop eingeführt, ein dünnes, flexibles Arbeitsinstrument mit Kamera. Damit können kleine Eingriffe in der Lunge durchgeführt werden.

Drähte statt Schere

Im St. Claraspital kommen bei Lungenüberblähung zwei solche endoskopische Verfahren zum Einsatz: Ventile und Coils. Die Ventile (exakt: Endobronchialventile) bestehen aus Silikon und einem Drahtgeflecht aus einer Nickel-Titan-Legierung. Durch die Materialeigenschaften und die ausgeklügelte Form sind sie hochelastisch und passen sich der Umgebung und den Bewegungen der Lunge an. Sie werden mit dem Bronchoskop in die Bronchien der überblähten Lungenteile eingeführt.

Die Ventile sind nur in eine Richtung durchlässig: «Sie lassen die Luft aus den überblähten Lungenteilen herausströmen, aber keine neue hinein», erklärt Sebastian Ott. Dadurch wird der überblähte Bereich kleiner, und die Betroffenen können wieder leichter atmen. Um einen Lungenlappen vollständig zu verschliessen, sind drei bis sechs Ventile nötig.

Die Reduktion der Überblähung mit Ventilen ist jedoch nicht bei allen Betroffenen möglich. Bei einigen Menschen bestehen Querverbindungen zwischen den Lungenlappen. «In solchen Fällen können wir keine Ventile verwenden, weil sonst durch die Poren wieder Luft in die abgedichteten Teile der Lunge hineinströmen würde», sagt Dr. Paul Buser, Leitender Arzt am St. Claraspital.

Dann kommen oft Coils zum Einsatz. Diese werden mit dem Bronchoskop mittels einer Hülle eingeführt. Werden sie dann in der Lunge freigesetzt, so kringelt sich der Draht auf – etwa wie ein Geschenkband, das man über die Scherenklinge zieht. Die Drähte schlingen sich um das überblähte Lungengewebe und ziehen es zusammen. So wird die Luft dauerhaft herausgepresst. Ferner wird das Lungengewebe wieder aufgespannt und die kleinen Atemwege kollabieren nicht mehr während der Ausatmung. Auch mit dieser Methode nimmt die Überblähung ab und das Ausatmen wird für die betroffene Person leichter. «Im Unterschied zu den Ventilen kann man den Eingriff mit Coils nicht mehr rückgängig machen», sagt Buser.



Prof. Dr. Sebastian Ott (links) und Dr. Paul Buser führen am St. Claraspital Lungenvolumenreduktionen durch

Mehr Freude am Leben

Durch die Reduktion des Lungenvolumens – ob mit Ventilen oder Coils – steigern sich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen deutlich. Das Engegefühl verschwindet, das Zwerchfell kann wieder arbeiten und über die funktionierenden Lungenteile gelangt wieder mehr Sauerstoff in den Körper.

«Für mich ist es sehr befriedigend, dass wir etwas anbieten können, das die Lebensqualität wesentlich verbessern kann», sagt Sebastian Ott. Er erzählt von einer Patientin, die vor dem Eingriff in permanenter Atemnot war. Sie musste beim Sprechen nach zwei Wörtern wieder Luft holen und ging kaum mehr aus dem Haus. Nachher konnte sie sogar wieder selbst einkaufen gehen. «Die Betroffenen gewinnen auch wieder an Selbstvertrauen, was ganz wesentlich zum Wohlbefinden beiträgt.»

Auch die endoskopischen Eingriffe bergen Risiken. Hauptrisiko ist ein Lungenkollaps (Pneumothorax), der bei 20 bis 30 Prozent der Patientinnen und Patienten in der Regel innerhalb der ersten Tage nach einer Ventileinlage auftritt. «Die gute Nachricht ist: Wir sind darauf vorbereitet und ergreifen rasch die notwendigen Gegenmassnahmen», sagt Buser. Und Ott resümiert: «Insgesamt gesehen sind das die angenehmsten und sichersten Verfahren, die wir anbieten können.»

Lungenüberblähung wird in der Fachsprache Lungenemphysem genannt. Zur genauen Entstehung gibt es mehrere Vermutungen. Eine ist, dass es durch Schadstoffe (z. B. Zigarettenrauch) zu Entzündungen des Lungengewebes kommt und sich dadurch dessen Elastizität reduziert. Die feinsten Bronchien brechen dann beim Ausatmen zusammen. Damit kann die verbrauchte Luft schlechter austreten und weniger frische Luft einströmen. Durch eine Reduktion des Lungenvolumens – nach welchem Verfahren auch immer – werden die nicht mehr funktionierenden Lungenteile ausgeschaltet. Dadurch nehmen die Atemnot ab und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen zu.

Teamarbeit gefragt

Für den endoskopischen Eingriff müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Die COPD muss schwerwiegend sein (Stufe GOLD 3–4). Zudem ist ein Rauchstopp mindestens ein halbes Jahr vor dem Eingriff für Sebastian Ott zwingend: «Es ist nicht sinnvoll, den Eingriff bei jemandem durchzuführen, der weiterräucht. Der positive Effekt würde dadurch nach kurzer Zeit praktisch wieder aufgehoben.»

Für den Erfolg ist eine gute Patientenauswahl entscheidend. Dazu gehört auch, Risikopersonen auszuschliessen, zum Beispiel Menschen mit schweren Herzerkrankungen, Lungenembolien oder Bluthochdruck im Lungenkreislauf.

Jeder Fall wird in einem sogenannten Emphysem-Board vorbesprochen, an dem auch der verantwortliche Chirurg teilnimmt. «So liegt die Verantwortung stets beim ganzen Team und wir entscheiden interdisziplinär, welches Verfahren für wen am besten geeignet ist», sagt Sebastian Ott. «Nutzen und Risiko wägen wir sorgfältig ab: Resultiert aus unserer Sicht ein Gewinn für unsere Patienten bei einem vertretbaren Risiko, dann machen wir den Eingriff.»

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@llbb.ch oder auf dem Postweg.

Wird man von E-Zigaretten schneller abhängig als von normalen Zigaretten?

Es ist sehr schwierig, einen klaren Vergleich zwischen der Suchtgefahr von E-Zigaretten (Vapes) und herkömmlichen Zigaretten zu ziehen. Grundsätzlich nimmt der Körper das Nikotin in beiden Fällen gleich rasch auf. Somit entwickelt sich auch die Abhängigkeit ähnlich. Entscheidend ist allerdings auch die Nikotinmenge, die bei gewissen (Einweg-) E-Zigaretten die erlaubten 20 mg/ml erreicht oder gar übersteigt. Dies ist mit ein Grund, weshalb das Kantonslabor Basel-Stadt vor Kurzem sieben Einweg-E-Zigaretten verboten hat. In der Prävention ist unser Ziel klar: Wir wollen den Trend zum Nikotinkonsum bei Kindern und Jugendlichen stoppen. Nikotinabhängigkeit ist eine Sucht, egal wie das Nikotin konsumiert wird.



Sarah Eichele-Eschmann
Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention

Wie gewöhnt man sich am schnellsten an die CPAP-Therapie?

Tatsächlich ist die CPAP-Therapie für viele Menschen gewöhnungsbedürftig. Dabei sind die individuellen Unterschiede gross: Einige kommen bereits nach wenigen Tagen mit Gerät und Maske zurecht, während die Gewöhnung bei anderen Wochen bis Monate dauert.

Der wichtigste Tipp, den ich geben kann, ist: Haben Sie Geduld mit sich selbst! Eine weitere Möglichkeit ist Üben: Setzen Sie die Maske auch tagsüber für 10 bis 30 Minuten auf, zum Beispiel beim Fernsehen oder Lesen. So gewöhnt sich Ihr Körper allmählich an die Maske. Klappt es trotzdem nach einer Weile nicht oder streifen Sie die Maske im Schlaf häufig ab, so kann ein Wechsel des Maskentyps helfen.

Wichtig für eine gute Eingewöhnung ist auch, dass Mund, Rachen und Nase beim Gebrauch des Geräts nicht aus-

trocknen. Sind Ihre Schleimhäute häufig zu trocken, so fragen Sie uns nach einem Befeuchter für Ihr CPAP-Gerät. Ist Ihnen die Atemluft zu kühl, so kann Ihnen ein beheizbarer Atemschlauch helfen.

Wenn es für Sie schwierig ist, mit der Maske einzuschlafen, kann Ihnen eine allgemeine Schlafhygiene helfen. Das bedeutet, abends auf Alkohol, Kaffee und schwere Mahlzeiten zu verzichten und für einen ruhigen, dunklen Schlafplatz zu sorgen.



Mirjam Kieffer
Pflegefachfrau HF

Kann ich mein CPAP-Gerät in die Ferien mitnehmen?

Das würde ich unbedingt empfehlen. Dies aus mehreren Gründen. Erstens schlafen die meisten Betroffenen mit dem Gerät deutlich besser und fühlen sich am Morgen erholter. Es wäre doch schade, wenn dies ausgerechnet in der schönsten Zeit des Jahres nicht der Fall wäre. Zweitens profitiert auch die Begleitung davon, weil ohne die Therapie das Schnarchen wieder auftritt. Denn der positive Effekt der Therapie hält nicht länger als 48 Stunden. Das kann dazu führen, dass die Begleitung nicht mehr gut schläft. Deshalb lohnt es sich schon ab einer kurzen Feriendauer, das Gerät mitzunehmen. Wem das herkömmliche Gerät zu schwer ist, dem empfehle ich ein Reisegerät, welches wir für die Reisedauer zur Verfügung stellen können.



René Schubert
Pflegefachmann HF

Ihre Weiterbildung zu Nikotinprodukten

Der Nikotinkoffer präsentiert die neuesten Nikotinprodukte, welche im Umlauf sind. In unseren interaktiven Workshops wird ein Bewusstsein für den Umgang und die Risiken von Nikotinprodukten geschaffen. Die Weiterbildung umfasst eine Vielzahl von Produkten, darunter klassische Zigaretten, Heat-not-Burn-Produkte, Produkte für den oralen Konsum und E-Zigaretten. Darüber hinaus bietet der Nikotinkoffer Hilfestellungen für Gespräche mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Tabak und Nikotin.

Zielgruppe

Der Nikotinkoffer eignet sich für eine Weiterbildung für Lehrpersonen, einen

Elternabend oder als Teamanlass der Lehrlingsbetreuenden im Betrieb.

Leitung

Fachperson der Gesundheitsförderung und Prävention der LLBB

Kosten und Dauer

180 Franken pro Stunde, üblicherweise dauert ein Workshop 60 Minuten (exkl. MWSt, exkl. Spesen).

Anmeldung

Für weitere Informationen wenden Sie sich an unser Team der Gesundheitsförderung und Prävention: gfp@llbb.ch, 061 269 99 71

Weitere Informationen auf unserer Webseite:



Wenn das Atmen schwer fällt.

Wir sind für Sie da.

PNEUMOLOGIE KANTONSSPITAL BASELSTADT



Kantonsspital Baselland
genau für Sie



gleichzeitig starkem Ausdruck – hat mich sehr berührt und fasziniert. Nach diesem Erlebnis habe ich selbst angefangen, Flamenco zu tanzen.

Beim Flamenco trägt und beflügelt mich die Musik, der Gesang, die Gitarre, die Rhythmik, Folklore und die Lebenslust. Die Kombination von Fussarbeit und dem Führen des Rocks, des Körpers, der Arme und Hände erfordert viel Koordinationsvermögen. Es ist eine Tanzform, bei der man nicht jung oder schön sein muss. Weil es um Präsenz, Ausstrahlung und Gefühl geht.

Spezielle Momente für mich sind jeweils, wenn ich nach Spanien, nach Nerja oder Málaga, reisen kann und Stunden bei Profitänzerinnen besuchen darf. Es freut mich auch, dass ich meine Leidenschaft meiner Tochter weitergeben konnte. Flamenco hat für mich etwas Zeitloses und ich wünsche mir, dass ich noch lange tanzen kann. Olé!»



Katharina Jonasch
Sachbearbeiterin Finanzen

Mein besonderes Hobby

«Mit 19 Jahren war ich zum ersten Mal in Andalusien, da hat es mich gepackt: Ich war spät abends in einem Tablao, einem Lokal für Flamenco-Darbietungen. Eine junge Flamencotänzerin hatte eine unglaubliche Bühnenpräsenz. Ihre Art zu tanzen – mit tiefer Innigkeit und

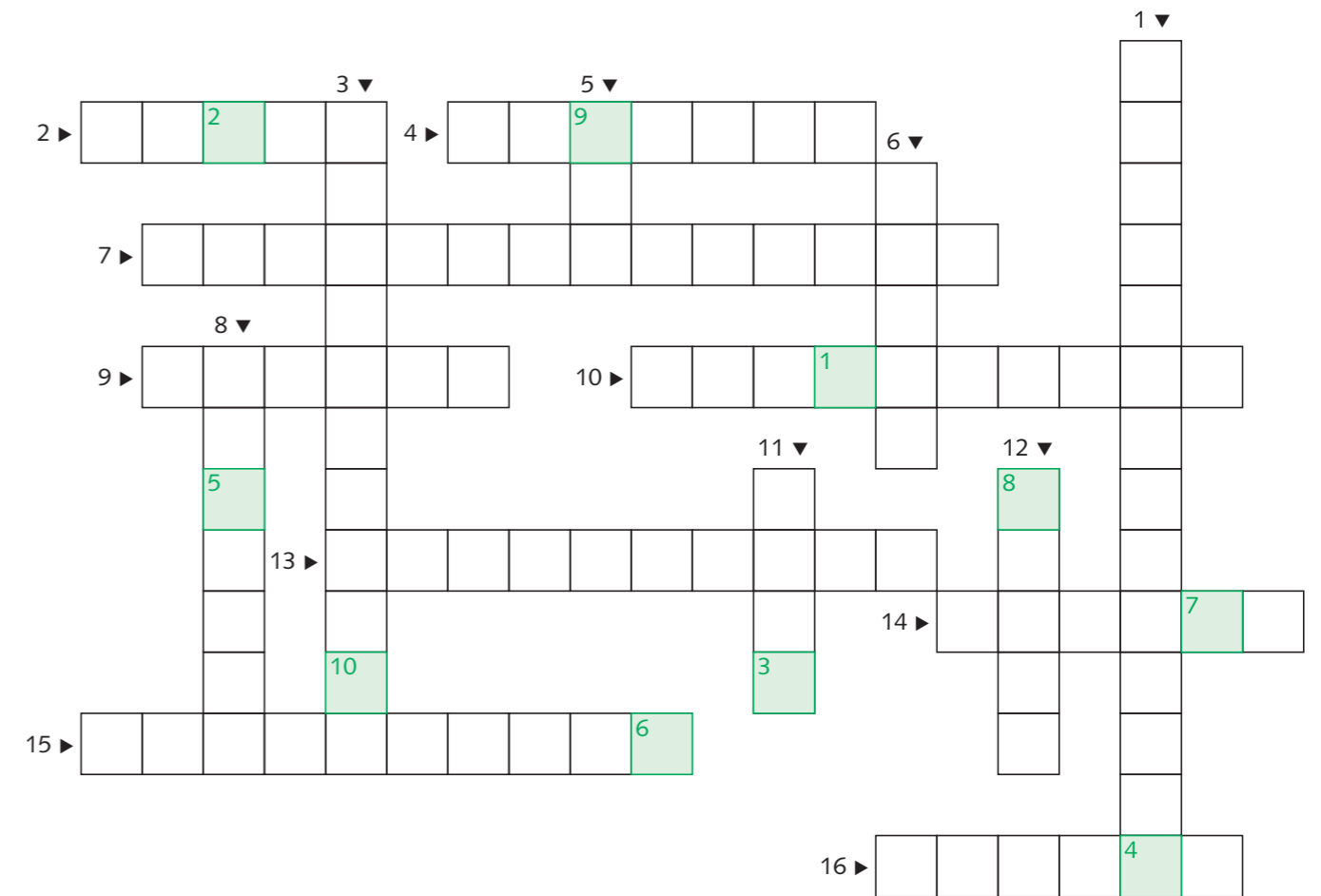
Bildrätsel



Schwere Maschinen, viel PS und ein kräftiger Fahrtwind sind die gemeinsame Leidenschaft dieser drei Mitarbeiter der Lungenliga beider Basel. Lagerbewirtschaftler Stefan Schaub, Pflegefachmann Julian Gerber und Rauchstopp-



trainer Michael Boguslaw lieben das Gefühl von Freiheit und Abenteuer – natürlich zu 100 % nikotinfrei. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Auflösung: lbb.ch/luftpost



Lösungswort:



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

1. Erzeugt beim Didgeridoo-Spielen den brummenden Ton ohne Unterbruch
2. Drahtschlaufen, um das Lungenvolumen zu reduzieren
3. Erkrankung mit nächtlichen Atemaussetzern
4. Welches Schlaginstrument spielt Richard Madörin?
5. Nachname des Chefarzts Pneumologie des St. Clara-Spitals
6. Englischer Begriff für Einweg-E-Zigaretten
7. Was macht den Nikotinkonsum so gefährlich?
8. Symptom von COPD
9. Katharina schwärmt von Flamenco-Stunden in ...
10. Unser Ausflugstipp führt Sie hierhin
11. Abk. für chronisch obstruktive Lungenerkrankung
12. Ein Bronchoskop ist flexibel und ...
13. Lungenspezialist
14. Wird beim Eingriff zur Lungenreduktion eingesetzt

15. Über welches Gewässer segelte Richard Madörin?

16. Julian Gerber arbeitet als ...fachmann

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 3. 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:

1. Preis: Essensgutschein für das Restaurant Baslerhof in Bettingen im Wert von CHF 50.–
2. Preis: Eintritt ins Thermalbad Sole Uno, Rheinfelden
3. Preis: Zwei Eintritte für die Fondation Beyeler, Riehen

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.

Ausflugstipp
speziell für
O₂-Klientinnen
und -Klienten

Ein flacher Berg mit weiter Aussicht

Am Südrand der Stadt Basel erhebt sich ein Berg, der sich als Hochplateau einige Kilometer nach Süden hinzieht: das Bruderholz. Obwohl es so nah an der Stadt liegt, verleiht einem der offene Horizont das Gefühl, ganz weit weg zu sein.

Der Eindruck der Abgeschiedenheit kommt nicht von ungefähr. Denn etwa bis ins Jahr 1600 war das Bruderholz stark bewaldet. Während die nahe Stadt Basel schon längst ein wirtschaftliches und kulturelles Zentrum war, galt das Bruderholz als Wildnis. Der Flurname «Wolfsschlucht» zeugt noch davon, und auch der Name «Bruderholz» hat mit Abgeschiedenheit zu tun: Er kommt von den Einsiedlermönchen, «Brüder» genannt, die dort unter Bäumen hausten.

Nach und nach wurde der stadtnahe Teil des sich gut 100 Meter über die Stadt erhebenden Plateaus überbaut, aber der weiter entfernte Teil mit seinen Feldern und Wäldern hat noch immer einen Hauch der früheren Beschaulichkeit bewahrt: Kaum hat man sich von den letzten Häusern entfernt, erwartet einen eine überraschend ländliche Ruhe. Nur die sporadisch anflie-

genden Flugzeuge erinnern daran, dass das städtische Leben nicht fern ist.

Dank den durchgehend asphaltierten Strassen ist der Bruderholzweg für alle Menschen eine bequeme Rundstrecke. Der Start- und Endpunkt liegt beim gut erreichbaren Bruderholzspital ❶. Dazwischen liegt eine abwechslungsreiche



Wegstrecke mit grossen, unterschiedlich farbigen Ackerflächen, knorrigen Obstbäumen und vielfältigen Gehölzen. Was aber den Ausflug wirklich lohnend macht, ist der wunderbare Weitblick in die Region.

Geeignet

Für alle, speziell auch für Menschen, die Sauerstoff benötigen.

Highlights

- Schöner Rundweg über 5 Kilometer auf guten Wegen und mit Sitzbänken am Wegrand
- Erholsame Ruhe mit Panoramaaussicht nahe der Stadt Basel
- Kürbisausstellung im Herbst und Maislabyrinth im Sommer auf dem Mathis-Hof ❷
- Blumen zum Selberpflücken auf dem Feld ❸ bei der Batterie (Barzahlung oder Twint)

Verpflegung

- Restaurant Predigerhof ❹ mit regionaler und saisonaler Küche, Terrasse, Kinderspielplatz und Holz-Kegelbahn
- Diverse Hofläden mit Verpflegungsmöglichkeiten und hausgemachten Produkten (z. B. Mathis-Hof ❷)

Anreise

- **ÖV:** Vom Bahnhof Basel SBB mit der S3 nach Basel, Dreispitz, dann Buslinie 47 zum Bruderholzspital. Alternative: Tram 10 bis Bottmingen, Schloss, und dann Buslinie 47 bis zum Bruderholzspital
- **Auto:** Die Zufahrt zum Bruderholzspital ist ausgeschildert, ebenso der Fahrweg zur öffentlichen Parkierungsanlage. Bitte nicht die Zufahrt zu Bushaltestelle und Notfallstation benutzen

Weitere Infos

<https://schweizmobil.ch/de/wanderland/route-483>

