

Nr. 11, März 2025



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

# Luftpost



Der Bewegungsliebhaber **S. 4**

Immer im Schuss – die Lagerbewirtschafter der Lungenliga **S. 6**

Reisen mit Sauerstoffgerät – was muss ich beachten? **S. 8**

**Kontakt**

Sämtliche Korrespondenz inklusive Adressänderungen, Abbestellungen 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:



[@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: Patricia Lüttin, Markus Ahmadi, Hape Müller  
Konzept und Text: Markus Ahmadi, dialogika, Basel  
Konzept und Gestaltung: Hape Mueller Projects, Basel  
Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein  
Weitere Fotos: Fabienne Schertenleib (S.10), zVg (S.12)  
Korrektur: Christian Bertin, Basel  
Druck: Steudler Press AG, Basel  
Auflage: 6000 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)

**Plastikfolie ist die beste Wahl**

Damit Sie die «Luftpost» in einwandfreier Qualität erhalten, schweissen wir das Magazin in eine hauchdünne, schadstofffreie Folie aus Polyethylen ein. Gemäss einer Studie der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) weist diese Verpackungsart die geringste Umweltbelastung über den gesamten Lebensweg auf. Andere Verpackungen wie z. B. die deutlich schwerere Papierhülle verbrauchen mehr Energie und Wasser bei der Herstellung.

**Ansichten** .....3  
Profifussball: Ohne Gesundheit keine Leistung

**Aus dem Leben** .....4  
Der Bewegungsliebhaber

**Unterwegs** .....6  
Immer im Schuss – die Lagerbewirtschafter der Lungenliga

**Fachleute antworten**.....8  
Wie viel kann ich dank Rauchstoppberatung sparen?  
In welchen Fällen von Schlafapnoe ist eine Protrusions-  
schiene sinnvoll?  
Reisen mit Sauerstoffgerät – was muss ich beachten?

**Umfrage** .....9  
Die Luftpost wird fleissig gelesen und gefällt

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

# Profifussball: Ohne Gesundheit keine Leistung

«Zum Fussball kam ich im Kindergartenalter. Dazu inspiriert hat mich mein Vater, der ein begeisterter «Tschütteler» ist. So stand ich schliesslich als Zehnjährige beim FC Birsfelden als einziges Mädchen mit den Buben auf dem Platz. Bald stieg ich beim FC Concordia Basel ein und besuchte die Sportklasse der Wirtschaftsmittelschule. Es war mir schon damals wichtig, einen Schulabschluss zu machen. Ich wusste, dass meine Fussballkarriere ganz schnell zu Ende sein könnte – da reicht schon eine schwere Verletzung. Zum Glück verlief meine Jugendkarriere auch diesbezüglich sehr glatt – meine erste ernsthafte Blessur, einen Bänderriss, hatte ich erst mit 21 Jahren als Profispielerin in der deutschen Bundesliga.



Dennoch hatte ich einmal gravierende Atemwegsprobleme. Bei einem Unfall brach ich mir meine Nase. Sie wurde gerichtet, aber ich hatte höllische Schmerzen. In meinen Nasenlöchern steckten über eine Woche lang zwei Watteröllchen. So musste ich durch den Mund atmen und hatte keinen Geruchssinn mehr. Das war eine Erfahrung, die ich niemandem wünsche. Ich war dann heilfroh, als alles wieder normal funktionierte.

Im Spitzensport gehörten Gesundheitstests zum Alltag. Von dem her war es nichts Neues, bei der Lungenliga einen Lungenfunktionstest zu machen. Etwas ungewohnt war die Erfahrung trotzdem, denn beim Ausatmen durch die Röhre gibt es bei diesem Gerät keinen Gegendruck. Es ist etwa so, als müsste man möglichst rasch die Geburtstagskerzen auf einer riesigen Torte auspusten. In der ersten Sekunde konnte ich 3,67 Liter Luft ausatmen, das sind 91 % meines Lungenvolumens – ein sehr guter Wert, wie Pflegefachmann Julian Gerber mir versichert hat.

Mir war immer klar, dass meine Gesundheit mein Kapital ist. Denn nur ein gesunder Körper kann Leistung bringen. Ich fand und finde es deshalb wichtig, meine Gesundheit zu schützen. Viel Bewegung, gesunde Ernährung und Verzicht auf Suchtmittel gehören ebenso dazu wie das Respektieren der eigenen körperlichen Grenzen. Training und Spiele verlangten von uns ein Höchstmass an Disziplin, doch bei Zigaretten oder Alkohol musste ich mich nicht einmal speziell zurückhalten, denn ich hatte gar nie das Bedürfnis danach.

Das liegt sicher auch daran, dass ich mich auch heute noch gern und viel bewege. In meiner Freizeit spiele ich Badminton, gehe wandern, joggen und ins Fitnessstudio. Nur Fussball spiele ich nicht mehr – die Verletzungsgefahr ist mir zu gross.»

*Danique Stein*

**Vom 8. bis 11. April 2025** führt die Lungenliga beider Basel Lungenfunktionstests (Spirometrien) in Basel (8., 10. und 11.4.) und Liestal (9.4.) durch. Mit einem Gerät werden das Volumen des Atemstroms sowie die Geschwindigkeit beim Ausatmen gemessen. Die Messung zeigt auf, ob die Atemwege offen oder verengt sind. Die Untersuchung lässt sich einfach, schmerzfrei und innerhalb weniger Minuten durchführen.

**Anmeldung erforderlich. Weitere Infos:**



Danique Stein arbeitet vollzeitlich in der Geschäftsführung der Stiftung Nachwuchs-Campus Basel und unterstützt auch die Koordinatorin für Schullösungen im Talentmanagement beim FC Basel. Zuvor war sie eine zentrale Figur des Schweizer Frauenfussballs: 2014 errang sie mit dem FC Basel den Cupsieg, in der Saison 2021/2022 arbeitete sie als Trainerin derselben Frauenmannschaft. Von 2009 bis 2014 spielte die Abwehrspielerin auch im Aufgebot der Schweizer Nationalmannschaft.



## Der Bewegungsliebhaber

**Die häufigste Ursache für COPD ist das Rauchen. Doch gibt es auch andere Gründe, welche die Krankheit verursachen. Bei Hanspeter G. waren auch Dämpfe und Feinstaub an seinem Arbeitsplatz im Spiel. Nun benötigt er seit zehn Jahren Flüssigsauerstoff. Sein Rezept für den Umgang mit der Krankheit: viel Bewegung.**

Vor dreizehn Jahren erhielt Hanspeter G. die Diagnose COPD und ist seither auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen. «Ja, ich habe geraucht, doch die Hauptursache für meine Lungenkrankheit sehe ich in der Belastung im Berufsalltag.» Der gelernte Metzger übernahm zunächst den Familienbetrieb in Bottmingen, dann arbeitete er 28 Jahre lang als Abteilungsleiter in einer grossen Fleischtrocknerei im bündnerischen Churwalden.

«Als Chef sollte man nur das in Auftrag geben, was man auch selber machen kann», beschreibt er seinen Grundsatz. Und so hat er auch selber kräftig mit angepackt. Das heisst: Die gepökelten Fleischstücke an Stangen in den Rollwagen

hängen, abnehmen, pressen und wieder aufhängen. Der Ablauf wiederholte sich mit jedem Fleischstück zwei bis drei Mal, bis es die Hälfte an Gewicht verloren hatte. Pro Woche verarbeiteten er und sein Team an die 50 Tonnen Fleisch. «Das war körperlich sehr anstrengend», sagt er.

Im Alltag war er dadurch manchen Belastungen für die Atemwege ausgesetzt. Einerseits den Pilzsporen und den Ammoniakdämpfen, die in den Trocknungskammern beim Pökelprozess entstehen. Andererseits dem Staub des Reismehls, in dem verschiedene Produkte gewendet wurden, um deren Feuchtigkeit zu regulieren. «Das alles atmete ich ein», erzählt er. «Unter dem Strich hat das auf die Dauer meine Lunge geschädigt.»

### Brille und basta

Eines Morgens im Frühling 2012 beim Schieben eines voll beladenen Fleischwagens passierte es. «Ich verspürte einen starken Harndrang und einen starken Leistungsabfall», erinnert sich Hanspeter G. Der Pneumologe in Chur diagnostizierte eine schwere COPD. Drei Jahre später, als ihm das Unispital Zürich einen endoskopischen Eingriff

vorschlug, entschied er sich schliesslich für eine Operation, die sein Lungenvolumen um die Hälfte reduzierte und ihm so seine Lungenüberblähung minderte. Er kam in die Reha nach Davos und kehrte dann nach Churwalden zurück. Dass er seit der Diagnose immer eine Nasensonde – auch Sauerstoffbrille genannt – tragen muss, beschäftigt ihn nicht gross. «Das gehört zu mir, und damit basta!», meint er lapidar.

Etwas weniger Gelassenheit und gar kein Verständnis zeigte hingegen sein Arbeitgeber: Nach fast drei Jahrzehnten im Betrieb erhielt Hanspeter G. mit 59 Jahren die Kündigung. «Besonders stossend war für mich die Tatsache, dass meine COPD mehrheitlich vom Beruf herrührt», meint er enttäuscht. Es blieb ihm nur noch, eine Invalidenrente zu beantragen, die ihm schliesslich auch gewährt wurde.

Kurz vor dem ordentlichen Pensionsalter kehrte er nach Reinach zurück, wo er seither mit seiner Frau Priska und seinem Mischlingshund Oski lebt. Seine zupackende Art ist ihm nicht abhandengekommen: Auch heute noch bewegt er sich selber viel und versucht, auch andere dazu zu motivieren. Er fährt gern Velo – wenn möglich draussen und sonst täglich mindestens eine Viertelstunde auf dem Heimtrainer. Dazu kommt der Hundespaziergang plus einmal pro Woche das Schwimmen. Da es gemeinsam mehr Spass macht, holt er drei Bekannte mit dem Auto ab und fährt sie nach Ettingen ins Hallenbad. «Ich liebe das Baden, am schönsten ist es natürlich im Sommer an der Birs.»

### Immer auf Achse

Woher nimmt er die Motivation für sein Fitnessprogramm? «Mein Körper treibt mich an», sagt er, «es gibt nichts anderes, als mich zu bewegen.» Und tut er es einmal nicht, zum Beispiel wegen eines Spitalaufenthaltes, so merkt er das rasch. «Sobald ich wieder trainiere, nimmt meine



**COPD-Sauerstoffpatienten** nennt sich der schweizweit tätige Verein, der Selbsthilfe für Betroffene anbietet. Das Wichtigste dabei ist der Austausch unter Betroffenen und die Geselligkeit, aber auch Anlässe mit Fachvorträgen stehen auf dem Programm. Trotz des Namens sind nicht nur COPD-Patienten willkommen, sondern alle, die unter Atemwegsproblemen leiden. Interessierte können sich gerne melden unter: [mail@copd-sauerstoffpatienten.ch](mailto:mail@copd-sauerstoffpatienten.ch)  
[copd-sauerstoffpatienten.ch](http://copd-sauerstoffpatienten.ch)

Leistung spürbar zu», weiss er. Auf der anderen Seite sieht er auch, wo die Krankheit ihm Grenzen setzt. «Ich habe gelernt, weniger zu planen und jeden Tag zu schauen, was möglich ist.»

Bewegt geht es auch bei seinem Hobby zu und her, der Modelleisenbahn. Mit Leidenschaft entwirft er Pläne für Gleisanlagen, verkabelt Weichen und lässt eine seiner zahlreichen modernen oder historischen Zugkompositionen über die Schienen rattern. Besondere Freude machen ihm die beleuchteten Passagierwaggons und der Rauch, der aus dem Kamin der Dampflok steigt. Die Begeisterung hat sich wohl übertragen, denn einer seiner beiden Söhne ist Lokführer geworden. «Ich durfte ihn einen Tag lang auf den Strecken der Rhätischen Bahn begleiten – es war grossartig», schwärmt er.

Auch selbst reist er gern, dies allerdings mit dem Auto. «Da ich Flüssigsauerstoff benötige, muss ich mobil sein, um meine Tanks rechtzeitig wieder aufladen zu können», erklärt er. Seine Frau Priska ergänzt: «Seit der Diagnose spielen Überlegungen und Gedanken über die Krankheit eine grosse Rolle – unser Leben hat sich stark verändert.» Sie ist froh, dass sie ein gutes Umfeld hat, das sie unterstützt: «Das hilft mir an schwierigen Tagen. Doch habe ich auch gelernt, mich an den positiven Dingen zu freuen.» Seinen eigenen Umgang mit der Krankheit fasst Hanspeter G. so zusammen: «Der schwierigste, aber wichtigste Schritt war für mich, die Situation zu akzeptieren. Als ich da durch war, kam auch die Energie wieder.»

Wichtig ist ihm auch der Austausch mit anderen Betroffenen. Gerne nutzt er die Luftholtage der Lungenliga Schweiz, engagiert sich im Verein COPD-Sauerstoffpatienten (siehe Kasten) und besucht auch die O<sub>2</sub>-Treffen der Lungenliga beider Basel. Sein Kommentar: «Ich merke, dass ich nicht allein bin mit meiner Krankheit.»

# Immer im Schuss

Schlafapnoe-Geräte sind für Klientinnen und Klienten unerlässlich, Sauerstoffkonzentratoren lebenswichtig. Deshalb muss die Lungenliga beider Basel garantieren, dass die Mietgeräte immer einsatzbereit sind und notfalls ein Ersatz bereitsteht. Ein Besuch in der Werkstatt macht deutlich, wie viel Aufwand hinter dem System steckt, das rund um die Uhr funktionieren muss.

«Ganz so durchautomatisiert wie bei den grossen Online-Händlern ist unser Lagersystem nicht», erzählt Marc Eichenberger, «doch ein paar Schritte in Richtung digitaler Verwaltung der Ersatzteile haben wir bereits hinter uns.» Stolz verweist der Lagerbewirtschafter auf die QR-Codes auf den hellblauen Körben im Regal. «Dank den Codes und unserem neu angeschafften Scanner kann ich fehlende Teile schneller nachbestellen und gewinne Zeit beim Dokumentieren der aufbereiteten Geräte.»

Marc Eichenbergers Passion ist es, die Prozesse rund um das Management der Verschleissteile zu verbessern. Zu den

Aufgaben an seinem Arbeitsplatz in der ersten Etage an der Mittleren Strasse 35 in Basel gehört auch das Reinigen, Kontrollieren und Bereitstellen von Druckluftgeräten zur Therapie von Schlafapnoe. «Täglich bereite ich fünf bis zehn CPAP-/APAP-Geräte auf, welche wir dann an die Klientinnen und Klienten als Mietgeräte abgeben», erklärt er.

### Verräterische Geräusche

Immer wieder kommen während unseres Besuchs Beraterinnen und Berater vorbei und holen sich Masken, Filter und Schläuche. Und hin und wieder richtet jemand eine technische Frage an den gelernten Zahntechniker, der die Geräte bis ins Detail kennt. So gut, dass er hört, wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte. Um die Schlafapnoe-Geräte zu testen, lässt er sie jeweils über Nacht laufen und hört dann am Morgen auf die Geräusche, die sie von sich geben. «Die Geräte sollten leise laufen, damit der Schlaf der Klientinnen und Klienten nicht gestört wird», erklärt er. Macht das Gerät störende Geräusche, so retourniert er es an den Hersteller.

Zwei Etagen tiefer kümmert sich derweil Stefan Schaub um die Sauerstoffkonzentratoren, welche die Lungenliga ebenfalls vermietet. Auch im Keller lagern Austauschteile wie Schläuche und Sauerstoffbrillen in vielen Varianten für die unterschiedlichen Bedürfnisse. Der Lagerbewirtschafter zieht eine Kiste mit violetten Schläuchen aus dem Regal. «Diese sind zum Beispiel für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit, denn sie sind besser sichtbar als die normalen, die transparent sind», erklärt er.

Im einem der Kellerräume gibt es eine Werkbank. «Hier öffne ich die Geräte, reinige sie und tausche in der Regel die Grobstaub-, Eingangs- und Bakterienfilter aus.» Abhängig von der Funktionsfähigkeit und den Betriebsstunden des Geräts ersetzt er auch defekte Teile. Bei Geräten mit über 25 000 Betriebsstunden lohnt sich allerdings eine Reparatur nicht mehr – sie müssen entsorgt werden. Das Ziel ist, immer genügend betriebsbereite Ersatzgeräte im Vorrat zu haben. «So kön-

nen wir einen 24/7-Austauschservice garantieren», erklärt Stefan Schaub.

**2500 Sauerstoff- und 4500 APAP-/CPAP-Geräte** vermietet die Lungenliga beider Basel im Total. Während die Sauerstoffkonzentratoren überlebenswichtig sind, so sind auch die Apparate zur Schlafapnoetherapie notwendig für die Gesundheit der Betroffenen. Deshalb ist es entscheidend, die Geräte sorgfältig zu warten und ständig genügend Ersatzgeräte bereitzuhalten. Der Pikettdienst sorgt dafür, dass die Geräte im Notfall auch ausserhalb der Bürozeiten rasch bei den Klientinnen und Klienten ausgetauscht werden können.

Auch Stefan Schaub wird gern um Rat gefragt. Dann setzt er alles daran, eine Lösung zu finden. «Flugreisen sind immer eine spezielle Herausforderung», weiss er und erzählt die Geschichte einer Reisenden mit Sauerstoffgerät. Die Fluggesellschaft verbot ihr, einen grossen Akku für den Konzentrator mitzunehmen. «So organisierte ich fünf kleinere Akkus, und der Flug nach Spanien wurde möglich.»

### Flugreise möglich gemacht

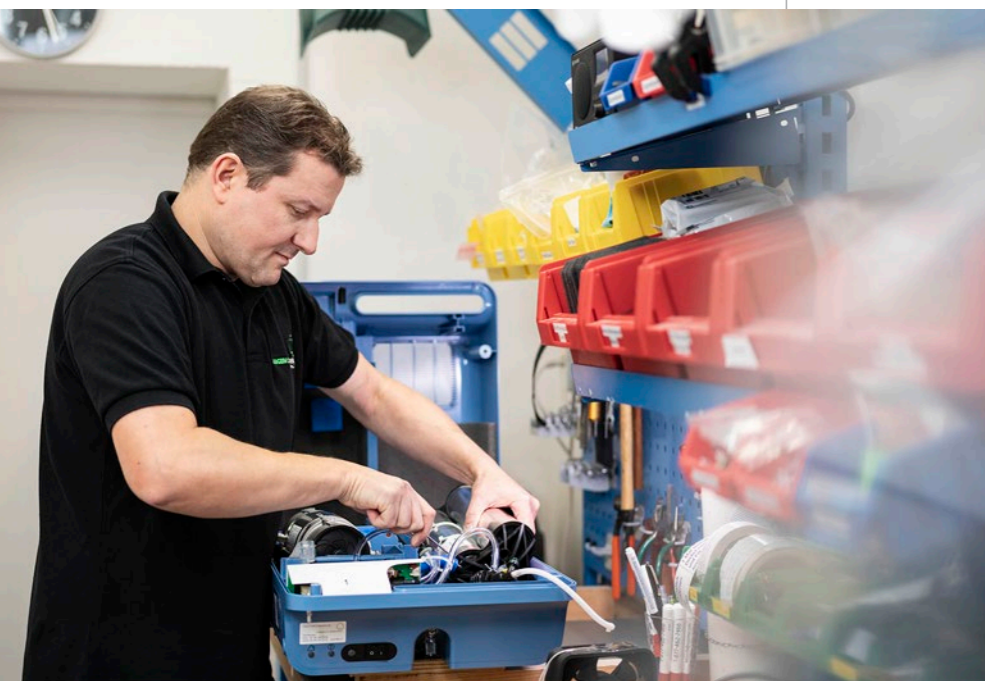
Im Vergleich zur ersten Etage gibt es in den Kellerräumen wesentlich weniger Tageslicht. «Mir macht das nichts aus, ich fühle mich hier wohl», sagt Stefan Schaub. Trotzdem tauscht er alle drei Monate seinen Arbeitsplatz mit Marc Eichenberger. «Das hat unter anderem den Vorteil, dass wir uns beide in beiden Fachgebieten auskennen und uns gegenseitig vertreten können.»

Auch sonst funktionieren die beiden gut als Team. «Jeder hat seine Stärken, die er einbringen kann», sagt Marc Eichenberger. Er selber kümmert sich am liebsten um ein

ordentliches und logisches Lagersystem, während Kollege Stefan Schaub gern Sauerstoffkonzentratoren wartet und sich – er ist gelernter Automechaniker – um den Fuhrpark der Lungenliga kümmert, der aus acht Autos und zwei Elektrowelos besteht. Auch diese müssen stets betriebsbereit sein, damit die Versorgung an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr funktioniert.



Marc Eichenberger hat QR-Codes zur Verwaltung von Geräten und Ersatzteilen im Lager eingeführt.



Stefan Schaub wartet einen Sauerstoffkonzentrator.



Rund um die Uhr einsatzbereit: Funktioniert ein Sauerstoffkonzentrator nicht ordnungsgemäss, liefert die Lungenliga ein Ersatzgerät. Wenn es eilt, auch nachts und am Wochenende.

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.

**Wie viel kann ich dank Rauchstoppperatung sparen?**

Die meisten Raucherinnen und Raucher benötigen eine Schachtel Zigaretten am Tag. Pro Jahr macht das eine Summe von 3300 Franken. Eine Rauchstopp-Beratung dauert im Schnitt drei bis vier Stunden zu 100 Franken. Im ersten Jahr nach dem Rauchstopp sparen Sie somit 2900 Franken und in den Folgejahren die ganzen 3300 Franken. Dazu kommt: Die Zigaretten werden nicht günstiger. Zudem leben Sie ohne Zigaretten wesentlich gesünder: Sie gewinnen Zeit und Lebensjahre! Kurzum: Ein Rauchstopp lohnt sich auf allen Ebenen. Packen Sie es an!

Rauchstopp-Beratung: 061 269 99 70



**Michael Boguslaw**  
Rauchstopptrainer



Weitere Infos:

**In welchen Fällen von Schlafapnoe ist eine Protrusionschiene sinnvoll?**

Eine Unterkiefer-Protrusionsschiene wird vor dem Schlafengehen in den Mund eingelegt. Sie schiebt den Unterkiefer nach vorne. Dadurch entsteht mehr Platz im Rachenraum und die Atemwege werden weniger blockiert. Denn genau dies passiert bei einer sogenannten obstruktiven Schlafapnoe, der häufigsten Form dieses Leidens. Aus verschiedenen Studien und meiner eigenen Erfahrung leite ich die folgenden generellen Empfehlungen ab. Bei mittelschwerer bis schwerer Schlafapnoe sollte die CPAP-Therapie die bevorzugte Behandlungsmethode sein. Denn sie verhindert Atemaussetzer äusserst zuverlässig und ist somit sehr wirksam. Bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe kann die Unterkiefer-Protrusionsschiene eine Alternative sein. Dies insbesondere für Personen, welche die CPAP-Therapie nicht tolerieren – sei es aufgrund von Beschwerden mit der Maske, des kontinuierlich erhöhten Luftflusses, der Geräusche des Gerätes oder anderer Nebenwirkungen. Voraussetzung für eine Therapie mit der Schiene ist, dass keine Zahnlücken vorhanden sind, das Zahnfleisch nicht chronisch entzündet ist und keine

Probleme mit dem Kiefergelenk bestehen. Jedoch gilt es immer zu bedenken, dass die Schiene nicht gleich wirksam wie ein CPAP-Gerät ist und dass es mit der Schiene zu Verschiebungen im Kiefer kommen kann.



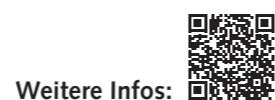
**Joel Kaiser**  
Pflegefachmann, Experte Intensivpflege NDS HF

**Reisen mit Sauerstoffgerät – was muss ich beachten?**

Die wichtigste Regel, die es zu beachten gilt: Kümmern Sie sich frühzeitig um die Organisation Ihrer Reise. Falls Sie einen Sauerstoffkonzentrator benutzen, so können Sie bei uns ein handliches Reisegerät mieten. Es misst ca. 20 x 30 x 30 Zentimeter und wiegt fünf Kilogramm. Wir überreichen es Ihnen mit einem kleinen Handwagen, mit dem Sie es hinter sich herziehen können. Achtung: Die Anzahl Geräte ist beschränkt, also frühzeitig reservieren! Benötigen Sie hingegen Flüssigsauerstoff, so können Sie innerhalb der Schweiz das Netz von O<sub>2</sub>-Tankstellen nutzen, das ein relativ unkompliziertes Reisen ermöglicht. Wünschen Sie für einen längeren Aufenthalt einen Sauerstofftank, so teilen Sie uns dies mindestens einen Monat im Voraus mit. Wir organisieren europaweit, zum Teil sogar weltweit Lieferungen an Ihre Feriendestination. Alles, was Sie sonst noch bei Ihrer Reiseplanung berücksichtigen müssen, haben wir auf einem neuen Merkblatt zusammengefasst. Sie erhalten es bei Ihrem Berater oder auf unserer Website.



**David Schaffner**  
Pflegefachmann HF



Weitere Infos:

# Die Luftpost wird fleissig gelesen und gefällt

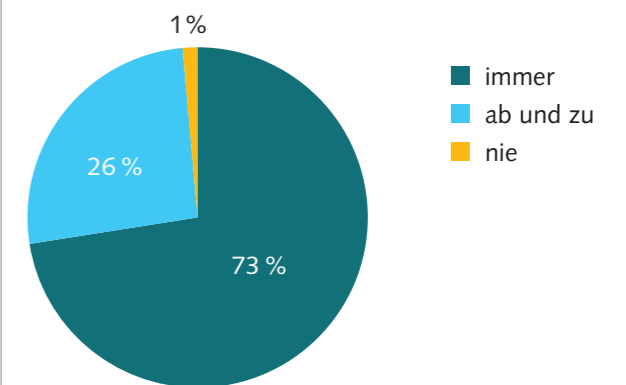
Die Umfragekarte in der letzten Ausgabe der Luftpost wurde rege benutzt: 214 Einsendungen gingen bei uns ein. Dieses Echo, die Umfrageresultate und die vielen aufmunternden Kommentare freuen uns und zeigen, dass wir mit dem Klientenmagazin auf dem richtigen Kurs sind.

Der Blick auf die Umfrageresultate zeigt ein erfreuliches Bild. Jeweils drei Viertel der Teilnehmenden lesen jede Ausgabe der Luftpost. Ebenfalls drei Viertel interessieren sich eher stark oder sehr stark für die Themen «Meinungen und Ideen zu Krankheit/Gesundheit», «Dienstleistungen der Lungenliga beider Basel und Wissenswertes für Betroffene» sowie die Rubrik «Fachleute antworten». Lediglich 3 bis 7 % haben gar kein oder eher weniger Interesse an diesen Themen. Rund 55 % lesen gern oder sehr gern Geschichten über Betroffene sowie die Ausflugs- und Gesundheitstipps, während 36 bis 40 % die neutrale Antwort wählten. An den Rätseln und der Unterhaltung erfreuen sich 44 % stark oder eher stark, während 30 % dem Thema neutral gegenüberstehen. Aus den Rückmeldungen zu den Rätseln wissen wir, dass da eine sehr treue Fangemeinde existiert.

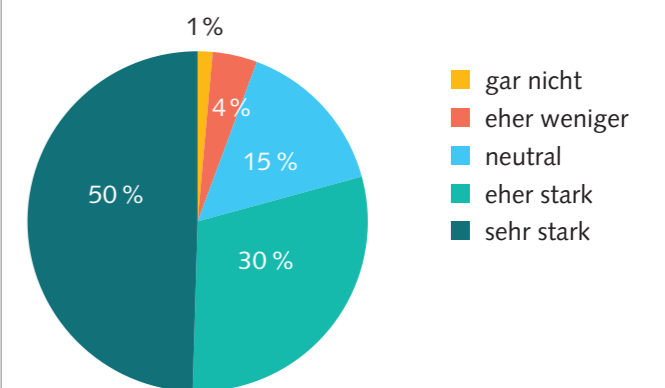
Zusätzliches grosses Interesse besteht gemäss der Umfrage im Bereich Gesundheitswissen und Ratgeber. Volle 63 % der Teilnehmenden wollten noch mehr dazu lesen, während 23 % mehr Infos zur Gesundheitspolitik und 21 % mehr Alltagstipps wünschten (z. B. zu den Themen Budget und Finanzierung). Wir werden diese und die vielen spezifischen Themenwünsche gern aufnehmen. Einerseits werden wir dies in der Rubrik «Fachleute antworten» tun, andererseits werden wir in der Rubrik «Unterwegs» vermehrt Hintergrundwissen bringen.

An den Einsendungen besonders gefreut haben uns die zahlreichen aufmunternden Kommentare. Da hiess es etwa: «Freue mich auf jede neue Ausgabe», «Ist übersichtlich und gut gestaltet», «Besten Dank an das Luftpost-Team!», «Ich finde die Luftpost interessant und hilfreich! Danke!» oder oft schlicht und einfach: «Weiter so!»

**Wie oft lesen Sie die Luftpost?**



**Wie sehr interessiert Sie der Bereich «Dienstleistungen der Lungenliga beider Basel und Wissenswertes für Betroffene»?**



Drei Viertel lesen jede Ausgabe der Luftpost. Die beliebteste Rubrik ist «Unterwegs», wo über die Dienstleistungen der Lungenliga beider Basel und Wissenswertes für Betroffene berichtet wird.



schrank, einem Waschbecken und einer Toilette. Gekocht wird fast bei jedem Wetter draussen auf dem Gaskocher.

Am Reisen mit dem Wohnwagen gefällt mir, dass ich immer die eigenen vier Wände und das eigene Bett dabei habe und alles schon eingerichtet ist. Ich packe nur ein wenig Handgepäck und Proviant, und schon kann es losgehen. Ausserdem geniesse ich es sehr, draussen an der frischen Luft zu sein oder dem Regen zuzuhören, wenn er aufs Dach trommelt. Auch schätze ich das minimalistische, entschleunigte Leben. Natürlich bedeutet das, dass man sich besonders bei schlechtem Wetter gut organisieren muss auf so engem Raum. Dass ich trotzdem alles dabei habe, was ich zum Leben brauche, das ist für mich Luxus.

Am liebsten bin ich in Italien – *dolce far niente* den ganzen Tag. Auch meine Hündin Hiyumi liebt das Campleben – es gibt so viel zu entdecken im Freien! Und auf meinem Stand-up-Paddle-Board fühlt sie sich pudelwohl. Ich freue mich, wenn die Tage wärmer werden und ich den Wohnwagen aus dem Winterschlaf wecken kann.»



**Fabienne Schertenleib**  
Leitung Human Resources & Services

## Mein besonderes Hobby

«In den Ferien und in der Freizeit bin ich gerne mit meinem kleinen Wohnwagen unterwegs. Er ist nur fünf Meter lang und zwei Meter breit, also nicht grösser als ein Personwagen. Wegen seiner gerundeten Form wird er manchmal liebevoll «Eili» genannt. Er ist ausgestattet mit einem Kühl-

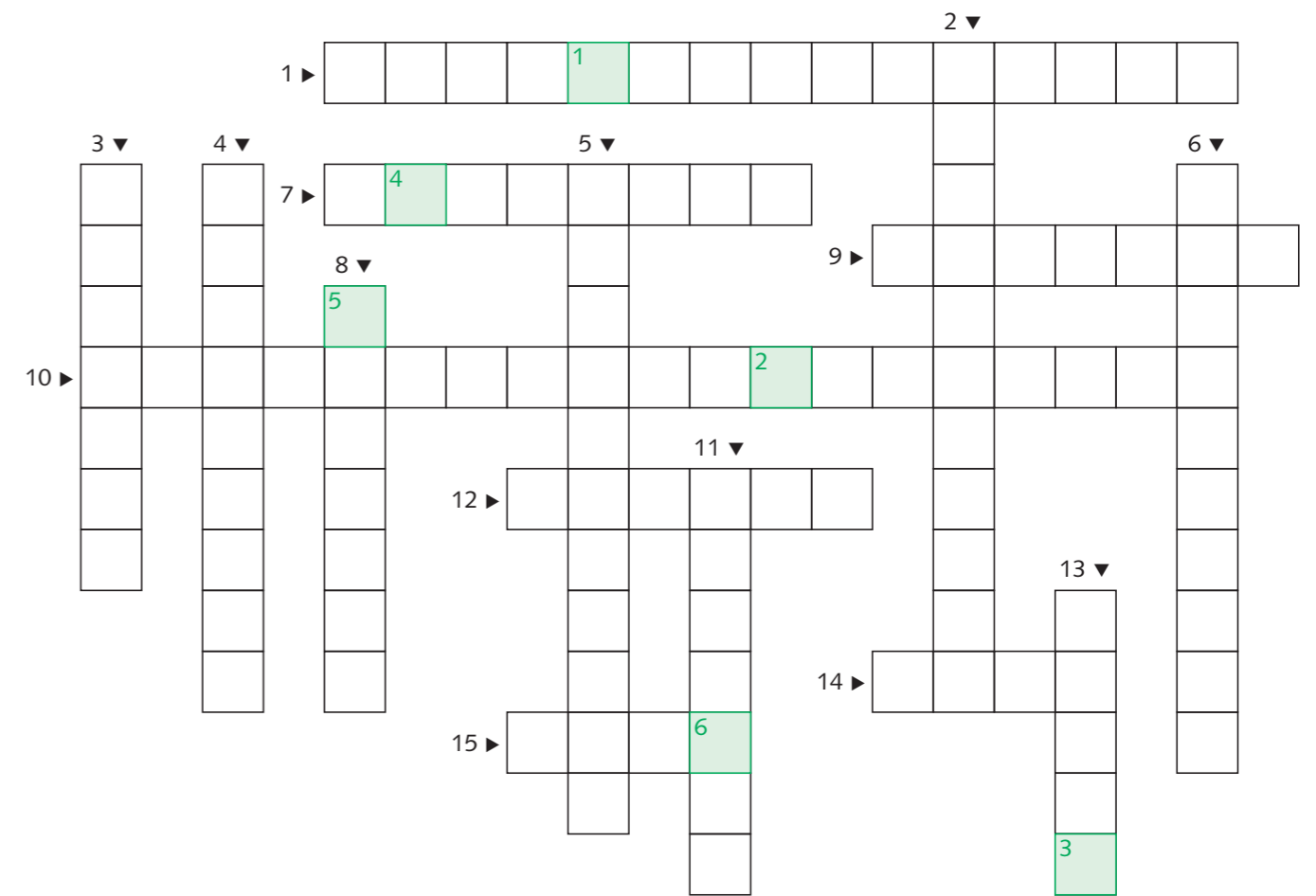
## Bildrätsel



Weshalb diese Seitenlage? Ganz einfach: Bei Bewusstlosigkeit kann man in dieser Position am besten atmen. Diese und weitere Massnahmen können in Notfällen Leben retten. Deshalb führen wir alle zwei bis drei Jahre



für alle Mitarbeitenden einen Nothelferkurs durch. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?**  
Auflösung: [lbb.ch/luftpost](http://lbb.ch/luftpost)



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1. Danique Stein war im Aufgebot als ...
2. Dank Rauchstopp gewinnt man Zeit und ...!
3. Die Spezialfarbe der O<sub>2</sub>-Schläuche
4. Was ist ein «Eili»?
5. Was war die erste ernsthafte Blessur von Danique Stein?
6. Suchtmittel, das nicht günstiger wird (rückwärts buchstabiert)
7. Zu was wurde Danique Stein vom Vater inspiriert?
8. Ehemaliger Beruf von Hanspeter G.
9. Hanspeter G.s Rezept: sich ...
10. Eine Spirometrie ist ein ...
11. Wo geniesst man *dolce far niente*?
12. Mit einem O<sub>2</sub>-Gerät gilt es, die ... gut zu planen
13. Worüber spricht Fabienne Schertenleib?

14. Die Lungenliga beider Basel ist ...-zertifiziert
15. Der Hund namens ...

### Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 5. 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: Bio-Backmischung für Schokokuchen
2. Preis: Lungenliga-Regenschirm
3. Preis: Lungenliga-Sparschwein

Auflösung und Gewinner finden Sie ab Mitte Mai auf [lbb.ch/luftpost](http://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  
O<sub>2</sub>-Klientinnen  
und -Klienten

# Grüne Vielfalt

**Mit den Merian Gärten und der Grün 80 gibt es eine riesige und vielfältige Grünfläche in Stadtnähe. Auch wer die Anlage kennt, entdeckt zu jeder Jahreszeit und in verborgenen Winkeln Überraschungen. Wer weiss zum Beispiel, dass es dort einen Lungenliga-Baum gibt?**

Süssholz, Thymian und Seifenkraut: Das sind ein paar der Heilpflanzen, die im Bereich «Kräuter für die Atemwege» in den Merian Gärten wachsen. Auch für andere Körperbereiche findet sich im Kräutergarten ❶ vielerlei Heilsames. Insgesamt rund 7000 Pflanzenarten und -sorten gibt es zu entdecken, und fast zu jeder Jahreszeit blüht es – von den Schneeglöckchen im Januar bis zu den Herbstzeitlosen im November. Am prächtigsten ist die biologisch bewirtschaftete Gartenlandschaft im Frühsommer, wenn die Rhododendren ❷, die Pfingstrosen ❸ oder die 1800 verschiedenen Irissorten ❹ erblühen. Ebenso reich vertreten sind Nutzpflanzen: Hunderte von Obst-, Beeren- und Gemüsesorten pflegt ProSpecieRara im Bauerngarten ❺, während sich nebenan Schafe, Hühner und Kaninchen seltener Rassen tummeln. Weitere Höhepunkte sind die subtropischen Kübelpflanzen, die naturnahen Trockenwiesen ❻, Hecken und Gewässer sowie der 200-jährige englische Landschaftsgarten ❼ mit seinem Bestand an alten Bäumen.

Mit der Gartenbauausstellung Grün 80 wuchs die Grünfläche nochmals stark. Es entstand eine neue Park- und Freizeitanlage mit zwei Weihern, Spielwiese und Kinderspielplatz. Auch die Lungenliga hat zur Gestaltung beigetragen und einen Judasbaum ❸ gestiftet, der an den Zusammenschluss der Ligen der Kantone Baselland und Basel-Stadt im Jahr 1999 erinnert.

## Geeignet

Für alle. Die Wege sind hindernisfrei, geteert, mit Mergelbelag, Kopfsteinpflaster oder Lattenrosten.

## Highlights

- Naherholung für Städter/-innen
- 7000 Pflanzenarten und -sorten. Darunter bemerkenswerte Sammlungen von Schneeglöckchen, Iris, Clematis, Rhododendren und Pfingstrosen
- Alter Bauerngarten mit seltenen Blumen- und Gemüsesorten
- Kneipp- ❹ und Minigolfanlage ❷
- 365 Tage im Jahr geöffnet, 24 Stunden (Grün 80) oder von 8 Uhr bis Sonnenuntergang (Merian Gärten)

## Verpflegung

- Selbstbedienungsrestaurant und bedientes Restaurant Seegarten
- Restaurants Iris (täglich geöffnet) und Villa Merian (Do.–So.)

## Anreise

- **ÖV:** Haltestellen St. Jakob (Linie 14, Bus 36), Dreispitz (Linien 10 und 11, Bus 36) oder Neue Welt (Linie 10)
- **Auto:** Parkplätze beim Eingang St. Jakob und beim Restaurant Seegarten vorhanden

## Weitere Infos

[meriangärten.ch](http://meriangärten.ch) | [parkimgruenen.ch](http://parkimgruenen.ch)

