

Nr. 2, September 2020



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost



Jeremy Flad, der Jäger des verborgenen Schatzes S. 4

Rauchstopp: ein Rendez-vous mit dem Schweinehund S. 6

Soll ich bei Kälte draussen Sport treiben? S. 8

Kontakt

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

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

Lungenliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
Postfach
4002 Basel
Telefon 061 269 99 66

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: Andreas Zimmermann (Seite 7), zVg Lilian Gross und Lungenliga (Seite 10), Markus Ahmadi (Seite 12)
Korrektorat: Christian Bertin, Basel
Druck: Steudler Press AG, Basel
Auflage: 6500 Ex.

Personenbezeichnungen und Geschlecht

Zugunsten der Verständlichkeit, der Ästhetik und der Kraft der Sprache verwenden wir in manchen Fällen nur die Basisform (generisches Maskulinum), schliessen damit aber niemanden aus.



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

Ansichten3
Laura Wunderlin: «Alle haben mich in der Krise liebevoll unterstützt.»

Aus dem Leben4
Jeremy Flad, der Jäger des verborgenen Schatzes

Unterwegs6
Rauchstopp: ein Rendez-vous mit dem Schweinehund

Fachleute antworten.....8
Soll ich bei Kälte draussen Sport treiben?
Kann ich Sauerstoff auf Vorrat inhalieren?
Was genau macht die Sozialberatung der Lungenliga?

Kurse & Veranstaltungen.....9
Reinigen und Reisen: Infoanlass zu O₂- und CPAP-Geräten

Kreuz & quer9-12
Ein Lösungswort, das es in sich hatte
Mein besonderes Hobby
Bildrätsel
Kreuzworträtsel
Ausflugstipp

«Alle haben mich in der Krise liebevoll unterstützt.»



«Als die Corona-Fallzahlen zu steigen begannen, begab ich mich auf Anraten meines Arztes für drei Monate in Selbstisolation. Da ich ein geselliger Mensch bin und mich gerne mit Freunden treffe, war das schon einschneidend. Der Video-Chat war zwar ein wichtiger Ersatz, aber schon nicht ganz dasselbe. Wie habe ich mich gefreut, als ich dann wieder den ersten Spaziergang mit meiner Freundin machen durfte. Und noch mehr, als wir kürzlich unser erstes Picknick hatten – mit Abstand, aber ohne Masken.

In den akutesten drei Monaten der Corona-Krise hat mich mein gesamtes Umfeld so tatkräftig wie liebevoll unterstützt. Meine Eltern und meine jüngere Schwester gingen nicht mehr arbeiten. Zahlreiche Einzelpersonen und Vereine bei uns in Wallbach boten uns ihre Hilfe an und gingen für uns einkaufen. Da mein Vater seinen Arbeitskollegen nicht im Stich lassen wollte, kaufte er schliesslich einen alten Wohnwagen und lebte für sechs Wochen dort. So konnte er seiner Arbeit bei der Gemeinde nachgehen, ohne mich zu gefährden. Später folgte ihm auch meine Schwester ins neue Exil vor unserem Hauseingang.

Nun hat sich die Situation zum Glück etwas normalisiert. Gerne würde auch ich meine 20%ige Bürostelle wieder aufnehmen, doch ist das noch zu riskant. Ich hoffe, dass

ich die Stelle behalten kann, denn es war sehr schwer, etwas für mich Passendes zu finden. Als Dentalassistentin kann ich leider nicht mehr arbeiten, da die Infektionsgefahr bei dieser Tätigkeit zu gross ist. Schon immer musste ich auf der Hut sein vor Viren und Bakterien. So meide ich seit längerem Menschenansammlungen und Schwimmbäder – insofern ist die Situation mit Corona nichts komplett Neues für mich.

Bei der Stellensuche wie auch beim Antrag auf IV-Rente und Ergänzungsleistungen hat mir die Sozialberaterin der Lungenliga beider Basel mit guten Tipps weitergeholfen. Ich fühlte mich stets gut betreut und schätzte es, dass sie jeweils von sich aus angerufen hat. Trotz meines knappen Budgets hoffe ich, in ein paar Jahren in eine eigene Wohnung zu ziehen.»

Laura Wunderlin

Laura Wunderlin leidet unter der Erbkrankheit Cystische Fibrose (siehe Kasten Seite 5). Nachts und bei Anstrengung ist sie auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen. Die Zwanzigjährige hofft, bald eine Spenderlunge für eine Transplantation zu bekommen. Und wenn das geklappt hat, will die gelernte Dentalassistentin beruflich etwas Neues anfangen.



Jäger des verborgenen Schatzes

Der Umgang mit einer schweren Krankheit und die Suche nach besonderen Mineralien haben einen gemeinsamen Nenner: Beides braucht viel Geduld. Eine Eigenschaft, die Jeremy Flad in grossem Mass besitzt. Der Jugendliche mit Cystischer Fibrose meistert sein Leben mit unglaublicher Coolness.

Wer mit Cystischer Fibrose (CF) auf die Welt kommt, führt von Anfang an ein Leben, das von der Krankheit und deren Therapien geprägt ist: Medikamente schlucken, inhalieren, Physiotherapie, kämpfen gegen Gewichtsverlust, auf der Hut sein vor Krankheitserregern, immer wieder Spitalaufenthalte und das Warten auf Spenderorgane (siehe Kasten). Die Krankheit verlangt den Betroffenen und ihrem Umfeld viel ab. Jeremy Flad hat das Glück, dass ihm auch entscheidende Stärken für den Umgang mit CF in die Wiege gelegt wurden: Gelassenheit und Geduld.

Einigen Leserinnen und Lesern dürfte der Name oder das Gesicht von Jeremy bekannt vorkommen: Als 11-Jähriger wurde er im Jahresbericht der Lungenliga portraitiert. Sein Foto verwendete die Lungenliga auch für ihre Gratisinserate, die zum Spenden aufrufen. Schon damals fiel er durch seine Unerschütterlichkeit auf: Als er einen prall gefüllten Luftballon vor seinem Gesicht zum Platzen brachte, blinzelte er nicht einmal.



Faszinierende Steine

Seither ist aus dem Kind ein junger Mann geworden. Trotz seiner Krankheit ist er in die Höhe geschossen – geblieben sind seine dunklen, wachen Augen. In der Zwischenzeit sehr ausgeprägt hat sich sein Interesse für Natur-

wissenschaften. Ganz locker kann er beispielsweise die medizinischen Details rund um seine Therapien erklären. Und mit Leichtigkeit rechnet er jeweils seinen Insulinbedarf aus. Zudem hat er in der Beschäftigung mit Mineralien und Fossilien eine Freizeitbeschäftigung gefunden, die er mit Leidenschaft und Ausdauer betreibt.

Ob an den Ufern des Rheins, in der Tongrube Frick oder während der Sommerferien in den Dolomiten: Stets hat er Hammer, Meissel und Lupe dabei, um Schätze aus dem Gestein zu bergen. Als Mitglied des lokalen Mineralien- und Fossilienvereins* kann der 16-Jährige dabei auf professionelle Werkzeuge und die Tipps erfahrener Strahler zählen. Unter fachkundiger Anleitung hat er so schon fossile Tintenfische gefunden sowie Rheinwacken zersägt und daraus Schmuckstücke hergestellt. Besonders stolz ist Jeremy auf eine Septarie, die er während einer Exkursion auf die Staffelegg gefunden hat: Der von aussen völlig unscheinbare Knollen aus Kalk barg in seinem Innern eine glitzernde Welt aus Coelestin-Baryt-Kristallen (siehe Titelseite).

Für einen solchen Fund musste er stundenlanges Suchen und anstrengendes Meisseln in Kauf nehmen. Doch manchmal geht es auch einfacher: Aus Freude über das junge Mitglied bekam Jeremy von älteren Strahlern bereits zahlreiche Fundstücke geschenkt, so dass seine Sammlung heute rund 3000 Mineralien und Fossilien zählt. Einen Teil davon hat er in den vier Vitrinen seines Zimmers ausgestellt.

Auch das noch

Wie für sein Hobby bringt Jeremy auch für den Umgang mit seiner Krankheit viel Ausdauer und Gleichmut auf. Mit seiner fast sprichwörtlichen Seelenruhe beeindruckt er sogar seine Mutter Daniela immer wieder. Als er vor Kurzem die zusätzliche Diagnose CF-assoziiierter Diabetes erhielt, verlor sie für einen Moment die Nerven: «Nicht auch das noch!», rief sie. Denn jede weitere Therapie, die dazukommt, bedeutet noch mehr Aufwand und noch früheres Aufstehen. Doch Jeremy blieb cool: «Nur ruhig, das schaffe ich auch noch!»

Die genügende Versorgung mit Nährstoffen ist generell ein Dauerthema für Menschen mit CF. Vor Jahren schlugen die Ärzte vor, bei Jeremy eine Magensonde zu setzen. Denn nicht einmal seine fettreiche Ernährung mit viel Käse, Rahm, Butter und Pains au chocolat reichte aus, um seinen Kalorienbedarf zu decken. «Mit zusätzlichen Energieshakes konnten wir das schliesslich umgehen», erzählt die Mutter. Obwohl die Gewichtszunahme für den Jugendlichen lebensnotwendig ist, war es Daniela Flad wichtig, Jeremy nicht unter Druck zu setzen: «Er sollte trotz allem die Lust

am Essen behalten.» Auf die Waage steht er nur gut einmal pro Monat.

Und wie aus einem unscheinbaren Gesteinsknollen manchmal ein glitzerndes Wunderwerk hervorbricht, so zeitigte auch die Sache mit dem CF-Diabetes eine positive Überraschung. Wegen des CF-Diabetes nimmt Jeremy nun Insulin zu sich. Das wirkt sich positiv auf die Nahrungsaufnahme und den Stoffwechsel aus. Daniela Flad freut sich: «Er ist ein richtiges Stück gewachsen.» Als Jeremy elf war, überragte ihn die Mutter noch um einen Kopf. Heute ist es umgekehrt.

* Schweizerische Vereinigung der Strahler, Mineralien- und Fossilien-sammler (SVSMF), Sektion Basel



Cystische Fibrose (CF) oder Mukoviszidose ist eine der häufigsten Erbkrankheiten hellhäutiger Menschen. Bei einem von 2700 Neugeborenen kommt die Krankheit zum Ausbruch. In der Schweiz werden jährlich rund 40 Kinder mit CF geboren. Die Körperflüssigkeiten der Betroffenen sind zäher als diejenigen von gesunden Menschen. Das wirkt sich besonders da negativ aus, wo Körperflüssigkeiten wichtige Funktionen übernehmen: in der Lunge, im gesamten Verdauungsbereich, bei den Schweißdrüsen und den Fortpflanzungsorganen.

Aufgrund der schlechten Verdauung und des gleichzeitig höheren Energiebedarfs müssen die Betroffenen mindestens eineinhalb- bis zweimal so viele Kalorien zu sich nehmen wie gesunde Menschen, meist ergänzt durch Verdauungsenzyme und Abführmittel. Um den zähen Schleim aus den Bronchien zu lösen und nach aussen zu befördern, helfen Inhalations- und Atemphysiotherapie. Ständiges Thema ist die Infektionsabwehr, wozu Impfungen und Antibiotikatherapien eingesetzt werden. Ist die Zerstörung der Lunge zu weit fortgeschritten, wird eine Lungentransplantation zum Thema. Mit den sich entwickelnden Therapiemethoden steigen Lebenserwartung und Lebensqualität. Heutige Neugeborene können 50 Jahre und älter werden. lbb.ch/cf

Rauchstopp: ein Rendez-vous mit dem Schweinehund

Zackendiagramme, Videos und Gummitiere: Das ist ein Teil des grossen Arsenal von Michael Boguslaw. Nebst Hilfsmitteln setzt der erfahrene Rauchstopp-Trainer packende Geschichten, entlarvenden Humor und seine gewinnende Art ein, um Menschen beim Abschied vom blauen Dunst zu unterstützen. Im Interview verrät er, weshalb eine gute Beziehung zu den Teilnehmern und auf den Einzelnen abgestimmte Methoden zu seinen wichtigsten Erfolgsrezepten gehören.

Wie lange ist es her seit Ihrer letzten Zigarette?

Michael Boguslaw: «Meine erste Zigarette rauchte ich mit 14 Jahren, meine letzte mit 30. Dazwischen habe ich mir ein Päckchen Zigaretten pro Tag reingezogen. Seit 26 Jahren bin ich nun clean.»

Weshalb haben Sie aufgehört?

«Mir wurde klar, dass ich mir damit nichts Gutes tue und Rauchen keine Vorteile bringt.»

Wie führen Sie die Teilnehmer zum Rauchstopp?

«Ich versuche, zu den Menschen eine Beziehung aufzubauen, und gehe dann individuell auf sie ein. Obwohl unsere Kurse meist in Gruppen stattfinden, bekommt jeder Einzelne seine ganz persönliche Unterstützung. Den Beziehungsaspekt finde ich dabei ganz entscheidend. Jeder kennt das von der Schule her: Wenn die Beziehung gut ist, lernt man auch etwas.»

Wie bringen Sie Individualität und Gruppentraining zusammen?

«Es gibt eine Reihe von typischen Anlässen, bei denen jemand raucht. Das sind zum Beispiel: Langeweile,

Anregung, Stress, Geselligkeit oder Genussmomente. Auf diese Situationen zugeschnitten biete ich eine breite Auswahl von positiven Gedanken oder Ersatzhandlungen an, damit man eben nicht wie gewohnt zur Zigarette greift. Die Teilnehmer bekommen also einen Werkzeugkasten, aus dem sie sich ihre eigene Strategie zusammenstellen können. Dies im Gegensatz zu Rauchstopp-Kursen anderer Anbieter, die denselben Weg für alle propagieren. Individuell muss auch das Ziel sein, das sich die Raucher setzen. Im Kurs stellt sich jeder Teilnehmer vor, was er z. B. mit den 3000 Franken, die er bislang jährlich fürs Rauchen ausgegeben hat, machen will. Auch aus dem Willen zur Unabhängigkeit oder der Idee, ein gutes Vorbild zu sein, ergibt sich eine starke Motivation.»

Wie sieht Ihre gedankliche Unterstützung konkret aus?

«Entscheidend ist es, den eigenen Suchtmechanismus zu verstehen. Dazu arbeite ich oft mit einem Diagramm, das in einer gezackten Linie das Auf und Ab der Stimmung eines Nikotinabhängigen aufzeigt (siehe Foto). Den Teilnehmern wird schnell klar, dass ihr Gemütszustand praktisch nie besser ist, als wenn sie nicht rauchen würden. Ein anderes starkes Instrument sind Geschichten – von Erfolgsgeschichten bis hin zur Konfrontation mit den harten Konsequenzen, zum



Ein Rauchstopp ist auf vielen Wegen möglich. Das Angebot reicht vom Rauchstopp-Training über die Telefon- oder Onlineberatung bis zur App. Eine Übersicht über die Angebote finden Sie auf unserer Website. Die Daten für unsere mehrteiligen Kurse und unsere Tageskurse finden Sie auf: lbb.ch/kalender

Beispiel einer Kehlkopfoperation. Auch nutze ich gerne Vorstellungsvermögen und Selbstbeobachtungsgabe. Zum Beispiel schildere ich die Situation vor einem Vorstellungsgespräch. Man ist nervös und muss bis zum Termin noch warten. Da greifen die Raucher zur Zigarette. Dann frage ich: «Würdet ihr einem Nichtraucher in derselben Situation auch empfehlen, eine zu rauchen?» Meist lachen dann die Leute, weil sie sich ertappt fühlen.»

Welche Hilfsmittel empfehlen Sie?

«Die körperliche Abhängigkeit von Nikotin legt sich in der Regel innerhalb von wenigen Tagen. In gewissen Fällen ist vielleicht noch ein Nikotinpflaster nötig. Was hartnäckiger ist, sind die Auslösemomente. Wenn man auf den Bus wartet, wenn man sich mit einem Kaffee hinsetzt, wenn man aus dem Haus kommt – da braucht es Ersatzhandlungen. Das kann ein Strohhalm sein, an dem man ziehen, oder ein Gummiball, den man zerknautschen kann. Gerne arbeite ich auch mit dem Schweinehund, einem Gummitier,

das von Zigaretten lebt und einen zum Rauchen verführen will. Da gilt es, auf der Hut zu sein und die passende Antwort bereitzuhalten. Wenn der Schweinehund sagt: «Komm schon, nur eine Zigarette!», dann muss man ihm entgegenen: «Ich weiss, dass es in Wahrheit 10'000 Zigaretten sein werden.» Auch der Rauchstopp-Kalender oder die Rauchstopp-App können helfen. Denn nicht das Aufhören ist schwierig, sondern das Nicht-wieder-Anfangen.»

Wie wird man eigentlich Rauchstopp-Trainer?

«Ich war lange Jahre Fahrlehrer, dann im Eventmanagement und im Verkauf tätig. Ich habe also immer mit Menschen gearbeitet. Schliesslich habe ich bei der Lungenliga als Freelancer begonnen und am Institut für Therapieforschung in München mein Zertifikat als Rauchstopp-Trainer gemacht. Seit sieben Jahren bin ich nun fest angestellt.»

Vorteile Rauchstopp

Sofort	20 Minuten	8 Stunden	24 Stunden	48 Stunden	1 Monat	2 Monate	1–6 Monate	6–12 Monate	1 Jahr	1–2 Jahre	2 Jahre	4–5 Jahre	10 Jahre
Weniger Kopfschmerzen; möglicherweise angespannte Beziehungen zu Nichtrauchern beginnen sich zu entspannen	Temperatur der Hände normalisiert sich, Blutdruck sinkt, Puls wird regelmässiger	Leistungsfähigkeit der Muskeln steigt dank verbesserter Sauerstoffzufuhr	Herzinfarktrisiko geht zurück	Geruchssinn erholt sich, das Essen schmeckt besser, Verdauung normalisiert sich	Zeugungsfähigkeit und Erektionsfähigkeit erhöhen sich; Atemnot bei Anstrengung nimmt ab	Verbesserte Konzentration, mehr Leistung	Weniger Hustenanfälle, Schlafrythmusstörungen verschwinden, Schlaf wird tiefer	Durchblutung in Händen und Füssen nimmt zu, Haut wird schöner und hat eine frischere Farbe	Gelbe Ränder an Fingerkuppen verschwinden; Risiko, dass Herzkranzgefässe erkranken, halbiert sich	Thrombosegefahr der Venen halbiert sich; Risiko einer Amputation sinkt	Risiko von Lippen-, Mundhöhlen-, Zungen- und Speiseröhrenkrebs sinkt um 50%	Weniger Parodontose	Lungenkrebsrisiko reduziert sich auf 30 bis 50%; Herzinfarktrisiko sinkt auf Niveau von Menschen, die nie geraucht haben

Fragen von Klientinnen und Klienten zu beantworten, ist den Fachleuten der Lungenliga beider Basel ein wichtiges Anliegen. Stellen auch Sie Ihre Fragen per E-Mail an luftpost@lbb.ch (oder auf dem Postweg).

Soll ich bei Kälte draussen Sport treiben?

Wenn wir kalte Luft einatmen, ziehen sich unsere Bronchien zusammen. Unser Körper nimmt dadurch weniger Sauerstoff auf. Während das für Menschen mit gesunder Lunge in der Regel kein Problem ist, kann es bei Lungen- oder Atemwegskrankheiten die Symptome verstärken – rasche Atemnot und starker Hustenreiz sind oft die Folgen. Tückisch ist auch Nebel, denn die schwebenden Wassertropfen enthalten oft winzige Schmutzteilchen, welche die Atemwege reizen. Wer empfindliche Lungen hat, sollte sich deshalb bei Nebel nicht zu intensiv draussen bewegen. Generell aber ist genug Bewegung gerade im Winter wichtig – notfalls in Innenräumen.



Prof. Dr. med. Jörg D. Leuppi
 Facharzt Allgemeine Innere Medizin
 und Pneumologie FMH, Chefarzt
 Medizinische Universitätsklinik
 Kantonsspital Baselland

Kann ich Sauerstoff auf Vorrat inhalieren?

Nein. Wir Menschen können in unserem Körper keinen Sauerstoff speichern. Wer auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen ist, muss ihn also kontinuierlich zuführen. Im Voraus inhalieren und dann beispielsweise ohne Sauerstoff spazieren gehen, funktioniert nicht. Je nach Höhe des O₂-Bedarfs kann es sogar gefährlich sein. Denn ein O₂-Mangel lässt den Druck des Blutes im Lungenkreislauf ansteigen, und das wiederum belastet das Herz. Fehlt der

zusätzliche Sauerstoff, sinkt der O₂-Gehalt im Blut schon im Sitzen innert Minuten ab; noch viel schneller geht das bei körperlicher Anstrengung. Mit einem Pulsoxymeter lässt sich das leicht mitverfolgen.



David Schaffner
 Dipl. Pflegefachmann, Mitarbeiter
 CPAP- und Sauerstoff-Beratung

Was genau macht die Sozialberatung der Lungenliga?

Wir beraten Betroffene im Umgang mit den Folgen einer Lungenkrankheit, einer Atembehinderung oder anderer chronischer Erkrankungen der inneren Organe. Von der Arbeitssituation über die Finanzen und die Sozialversicherungen bis hin zum Wohnen geben wir Tipps im Umgang mit belastenden Situationen und zeigen Auswege. Wir organisieren auch praktische Hilfe und begleiten die Betroffenen sowie deren Angehörige. Weitere Infos sind zu finden auf unserer Website lbb.ch.



Peter Eschbach
 Sozialarbeiter FH, Mitarbeiter
 Sozialberatung

Making our world more productive

PanGas

Kompetenz in medizinischem Sauerstoff.
 Von der Produktion bis zum Patienten.

PanGas AG
 Healthcare, Industriepark 10, CH-6252 Dagmersellen, Telefon 0844 800 300
 contact@pangas.ch, www.pangas-healthcare.ch, shop.pangas.ch

Infoanlass zu O₂- und CPAP-Geräten

Für Menschen mit einem CPAP- oder einem O₂-Gerät sind die Reinigung und das Reisen zwei wichtige Themen. Am Infoabend erhalten Sie von unseren Fachleuten wertvolle Tipps zur Pflege Ihres medizinischen Geräts und lernen unsere leichten und kleinen Reiseapparate kennen. Profitieren Sie von der Erfahrung unserer Profis!

Kosten
 Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 45.–
 Für Klienten/-innen und Mitglieder der Lungenliga beider Basel: CHF 30.–

Ort
 Lungenliga beider Basel, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Daten/Dauer
 Donnerstag, 12. November 2020, 17–19 Uhr



Platzzahl
 beschränkt. Jetzt
anmelden!
lbb.ch/infotag

Anmeldung
 Online via QR-Code oder per Telefon 061 269 99 66
 Anmeldeschluss: 29. Oktober 2020
 Begrenzte Teilnehmerzahl!



KREUZ & QUER

Ein Lösungswort, das es in sich hatte

Die erste Ausgabe der Luftpost hat in mehrerer Hinsicht Aufsehen verursacht. Zum einen hat die Redaktion zahlreiche positive Rückmeldungen und mehrere Zusendungen erhalten, zum anderen hat es das junge Magazin bereits zu einer Schlagzeile in der *Basler Zeitung* (BaZ) gebracht. Anlass dazu war das Lösungswort «Atemnot» unseres Kreuzworträtsels mit Wettbewerb.

Als die Redaktion das Kreuzworträtsel im Januar ausheckte, war «Corona» noch weit weg. Doch als Ende März die ersten Lösungen per Post eintrafen, gab es nur noch «Corona». Und so gelangte eine Postkarte mit der Nachricht «Atemnot» nicht in den Verlosungstopf, sondern löste einen Alarm aus. Da der Absender der Karte sein Telefon nicht abhob, stand nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt schliesslich die Polizei mit Corona-Schutzmontur vor seiner Tür.

Nach und nach begriff der fast taube 85-Jährige, was seine Postkarte ausgelöst hatte – und zeigte viel Humor. Er notierte die Geschichte und schickte sie der BaZ, die sie mit eigenen Recherchen ergänzt veröffentlichte. «Der Rest

Wenn die Polizei vor der Tür steht
 „ATEMNOT“ stand als einziger Text auf der Postkarte eines Bümmiger Herrn X an die Basler Lungenliga (LL). Herr X ist das als Apnoe-Patient registriert.
 Die LL rief bei Herrn X vorgeblich an. Das nahm niemand ab. Deshalb bat die LL den behandelnden Bümmiger Lungenarzt um Kontakthilfe. Dazu das Bild angefügt per Telefon.
 Bis kurz vor dem Anruf hatte Herr X nichts von all dem Geseheenen, bis zu dem Augenblick, als zwei Polizisten vor seiner Haustür standen. Mit Gesichtsmasken, Gummihandschuhen und Schutzbrillen. Herr X dachte gleich an Corona-Kontrolle. Die Polizei hatte Mühe, ihm ihr Anliegen zu erklären, der Herr X fast Haus Nr. Er verstand endlich, er solle seinen Lungenarzt anrufen. Weso und warum konnte ihm nicht verständlich gemacht werden.
 Herr X rief den Arzt an. Mühsam erfuhr er, der Arzt hätte in seiner Not die Polizei bemüht. Aufpreis eine Anfrage der LL.
 Herr X rief die LL an. Dabei kam heraus, dass die besagte Postkarte die Anlass der Suizidation sei.
 Man machte es KLICK bei Herrn X:
 Die LL hatte ein Fadmagazin, Luftpost! verschickte an ihn Mit-glieder. Davon war ein Kreuzworträtsel. Dessen Lösungswort „ATEMNOT“ schickte Herr X an die angegebene Adresse der LL Basel.
 Der Rest ist Schmunzeln.
 27. März 2020

ist Schmunzeln», kommentierte er seine Geschichte und sprach der Lungenliga in einem Brief «ein dickes Dankeschön für die gezeigte Fürsorge» aus. Bei der Verlosung hat er zwar nicht gewonnen, aber den zugesandten Trostpreis hat er sich allemal verdient!



Mein besonderes Hobby

«Angefangen hat es bei mir im Teenageralter. Schon als Kind mochte ich Musik und Bewegung. Und dann sah ich diese Turniertänze im Fernsehen, die mich sofort begeisterten. Bald war klar: Das wollte ich auch machen! So begann ich lateinamerikanische Tänze zu trainieren und nahm

häufig an Turnieren in ganz Deutschland und der Schweiz teil. Nach drei Jahren verabschiedete ich mich vom Turnierbetrieb und vom damit verbundenen Leistungsdruck. Seither betreibe ich den Tanzsport mit mehr Gelassenheit und noch mehr Genuss. Dabei habe ich das grosse Glück, dass auch mein Lebenspartner meine Leidenschaft teilt. So beherrschen wir nun elf Standard- und Lateintänze auf sehr gutem Niveau.

Am Tanzen gefällt mir vor allem die Vielseitigkeit. Es wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es stärkt die Muskulatur, steigert die Kondition und schult die Koordination. Nicht umsonst sagt man, «Tanzen hält jung». Es ist erwiesen, dass es der Demenz vorbeugt. Auch beobachte ich an den Tanzabenden, die wir im Pfarreizentrum Binningen organisieren, wie sich gerade die älteren Menschen auf dem Parkett verwandeln und aufblühen. Ich denke, es ist zudem ein gutes Heilmittel gegen Vereinsamung. So kann ich das Tanzen jedem empfehlen, der körperlich und geistig lange fit bleiben will.»



Lilian Gross
Leiterin Office Management und Hauswirtschaft

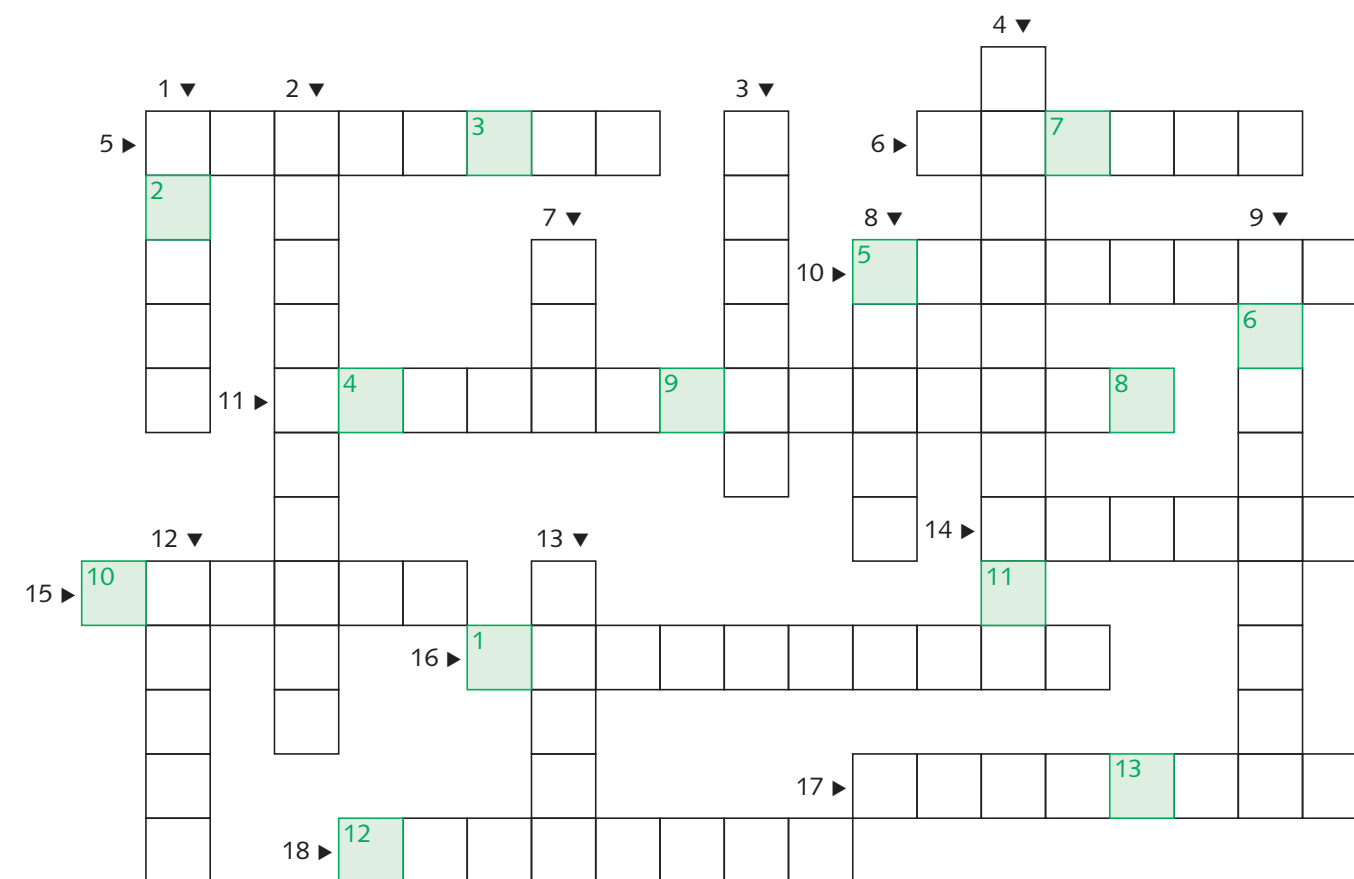
Bildrätsel



Die Lungenliga tritt hin und wieder an Grossveranstaltungen auf – hier an den Swiss Indoors 2019. Dies mit dem Ziel, die Menschen für die Gesundheit ihrer Lungen zu sensibilisieren. Publikumslieblich ist jeweils der Luftikus,



das als Clown verkleidete Atemmessgerät. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Die Auflösung des Bildrätsels finden Sie unter: lbb.ch/luftpost



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

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

- Durch O₂-Mangel nimmt der Druck des Blutes im Kreislauf der ... zu
- Aussichtspunkt an der Challpassstrasse
- Hobby von Lilian Gross
- Als er platzte, musste Jeremy nicht blinzeln
- Als Clown verkleidetes Atemmessgerät
- Kalte Luft kann bei Lungenkrankheiten ...reiz auslösen
- Der Luftpost wurde hier bereits ein Artikel gewidmet
- Dort besteht Thrombosegefahr
- Das Lösungswort können Sie an uns ...
- Davon befinden sich vier in Jeremys Zimmer
- Die Einsendung des letzten Lösungswortes löste einen ... aus
- Schmeckt 48 Stunden nach dem Rauchstopp besser
- In einem Kalknollen können sich Coelestin-...-Kristalle verbergen
- Um am Wettbewerb teilzunehmen, muss man das Kreuzworträtsel ...

- Laura Wunderlin arbeitete als ...assistentin
- Lilian Gross ist bei der LLBB Leiterin Office ...
- Das Gummitier von M. Boguslaw heisst: ...hund
- Jeremy fand eine mit Kristallen im Innern

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 16. November an luftpost@lbb.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:

- Preis:** Migros-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Franken
- Preis:** Lungenliga-Sackmesser
- bis 8. Preis:** je ein Lungenliga-Schirm

Auflösung und Gewinner finden Sie ab Ende November auf lbb.ch/luftpost

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen dürfen alle in der Schweiz wohnenden Personen. Davon ausgenommen sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

Gute Aussichten vom Chall

Ausflugstipp
(speziell für
O₂-Klienten)

Sanfte Ebenen, schroffe Abhänge und ruhige Natur: Die Region um den Challpass bietet alles für einen Kurzurlaub.



© swisstopo

Der Ausflug auf den Chall bietet zahlreiche Aussichtspunkte und Sitzgelegenheiten, wie zum Beispiel hier bei der Felsplatte

Nur knapp 20 Kilometer von Basel entfernt wohnt man sich auf der Lichtung Challmatten ❶ auf 800 Metern über Meer wie in einer Mischung aus afrikanischer Steppe und nordischen Waldlandschaften. Mit seinen breiten Wegen zieht der Ort etliche Spaziergänger, mit seinen Sitzbänken und Feuerplätzen viele Geniesser an – besonders am Wochenende. An anderen Tagen ist es ruhiger – die Natur übernimmt. Nicht selten sind abends Hasen, Füchse und Käuze anzutreffen.

Die Aussicht vom sanften Abhang der Challmatten auf die nahen Jura-Höhenzüge und bei Fernsicht auch auf die Alpen ist eindrücklich. Ebenso der Blick vom Aussichtspunkt Felsplatte ❷, der auf etwas geringerer Höhe direkt an der Challpassstrasse auf der Seite von Metzleren liegt: Der Blick wandert hier über Felder, Obstgärten und Wälder ins südliche Elsass.

Zu den Challmatten gelangt man vom Challpass über einen breiten, sanft

ansteigenden Waldweg bei normalem Gehtempo in gut einer halben Stunde (2,4 km). Wer anschliessend noch weiter wandern möchte, kommt in einer guten Dreiviertelstunde über die Ruine Blauenstein nach Kleintlützel.

Geeignet

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

Highlights

- Aussicht Richtung Elsass von der Felsplatte
- Aussicht auf die erste Jurakette und die Alpen von den Challmatten
- Viele lauschige Sitzbänke und Feuerstellen
- Zahlreiche Wandermöglichkeiten
- Remelturm (8 m hoch) ❸

Verpflegung

- *Besenbeiz Remel* ❹ (nur Wochenende und Feiertage): Käse, Wurst, Fondue, Suppe, Kuchen, Getränke

- *Kühlbox mit Selbstbedienung* ❺ (am Wegrand südlich der Lichtung, saisonal): kühle Getränke und Landjäger mit Fleisch aus Angus-Rind (Eigenproduktion)
- *Restaurant Felsplatte* (zurzeit wegen Corona geschlossen, sonst nur Wochenende und Feiertage)

Anreise

- **ÖV:** Achtung, nur wenige Verbindungen. Bitte Fahrplan prüfen! Ab dem Bahnhof Flüh mit dem Postauto Nr. 69 bis zur Haltestelle Felsplatte (Aussichtspunkt) bzw. Challhöchi (Wanderung).
- **Auto:** Parkplätze auf dem Challpass und wenige beim Restaurant Felsplatte.

Weitere Infos

- schweizmobil.ch (Wanderkarte)
- besenbeiz-remel.business.site (Infos zur Besenbeiz)
- felsplatte.ch (Infos zum Restaurant)