

Nr. 6, September 2022



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost



Thilo van Geloven: Permanent auf High Flow S. 4

Tierische Freude am O₂-Treffen S. 6

Wie tief darf meine Sauerstoffsättigung fallen? S. 9

Ansichten3
Der Tag, an dem der Anruf kam

Aus dem Leben4
Permanent auf High Flow

Unterwegs6
Tierische Freude am O₂-Treffen

Fachleute antworten.....9
Wofür verwendet die Lungenliga die Spenden?
Wie tief darf meine Sauerstoffsättigung fallen?

Kurse & Veranstaltungen.....9

Kreuz & quer 10–12
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:



[#lungenligabeiderbasel](https://www.instagram.com/lungenligabeiderbasel)

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: Yvonne Uebelhart (Seite 10 oben links und unten)
Korrektur: Christian Bertin, Basel
Druck: Stuedler 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

Der Tag, an dem der Anruf kam



«Der Anruf aus Lausanne kam um acht Uhr abends. Mein Freund Raoul und ich hatten es uns gerade gemütlich gemacht, als das Telefon schellte. Als ich auf Französisch begrüsst wurde, war mir sofort klar, worum es ging. Ich sollte ins Unispital Lausanne fahren, damit ich dort eine neue Lunge bekomme. So früh hatte ich nicht mit dem Anruf gerechnet – ich war ja erst seit gut drei Monaten auf der Liste für eine Transplantation. Zum Glück hatten wir unsere Sachen trotzdem schon im Voraus gepackt, denn bereits eine halbe Stunde später war das Taxi da. Meine Mutter stiess zu uns und wir fuhren gemeinsam los. Auf der Fahrt war die Atmosphäre gespannt, wir sprachen fast nichts. Ich versuchte, meine Gedanken zu ordnen. Für mich war es wie ein Schock, den ich verarbeiten musste. Ich merkte, dass ich noch nicht wirklich bereit war.

Nach der Ankunft auf der Notfallabteilung wurde ich untersucht und über das weitere Vorgehen informiert. Der Beginn der Operation war auf den nächsten Vormittag angesetzt. Beim Einschlafen konnte ich noch immer nicht recht fassen, was da vor sich ging. Als ich am anderen Morgen aufwachte, fühlte ich mich sehr einsam. Dass alle Französisch sprachen, verstärkte dieses Gefühl noch. Zum ersten Mal wurde mir auch bewusst, dass ich diese Operation möglicherweise nicht überleben könnte. Ich geriet in Panik. Der Abschied von meinen Angehörigen vor der Operation war folglich sehr gefühlsgeladen. Dass das Personal so sicher und unglaublich nett war, beruhigte mich. Und schon bald wirkten die Narkosemittel.

Als ich in die Narkose versetzt wurde, war noch nicht klar, ob die Spenderlunge wirklich optimal geeignet ist. Erst

beim Aufwachen erfuhr ich – noch halb vor mich hindämmernd –, dass das Organ gepasst hatte und dass die achtstündige Operation gut verlaufen ist.

Die neue Lunge musste ich irgendwie zuerst in Besitz nehmen. Die Funktionen sind am Anfang sehr eingeschränkt. Ich konnte zuerst nicht einmal husten. Der Schleim staute sich und musste von der Physiotherapeutin gelöst werden. Dank Atemübungen ging es dann schnell aufwärts. Am Anfang war die Lunge noch wie blockiert, heute funktioniert sie schon fast normal.

Es war schön zu sehen, dass viele aus meinem Umfeld im entscheidenden Moment für mich da waren. Auch Leute, von denen ich es nicht erwartet hätte, brachten und bringen mir viel Verständnis entgegen. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit der Transplantation eine neue Chance bekommen habe.»

Lorena Schwerzmann

Lorena Schwerzmann ist zurzeit in der Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin und litt unter einem angeborenen zu hohen Blutdruck in der Lunge (Fachbegriff: idiopathische pulmonale arterielle Hypertonie). Kurz nachdem wir sie für die letzte Ausgabe der Luftpost (Nr. 5) ausführlich portraitiert hatten, erhielt sie unerwartet früh die Nachricht, dass es eine Spenderlunge für sie gebe.



Permanent auf High Flow

24 Stunden täglich muss Thilo van Geloven am High-Flow-Beatmungsgerät angeschlossen sein. Und 24 Stunden täglich muss das anderthalbjährige Kleinkind betreut und überwacht werden. Wie schafft es die Familie, den dauernden Ausnahmezustand zu bewältigen?

Die Wohnung der Familie Krähenbühl-van Geloven ist eine Intensivpflegestation. Zugegeben, eine sehr wohnliche in einem Altbau von Anfang des letzten Jahrhunderts. Aber in fast jedem Zimmer sind Spuren sichtbar, die auf die Pflegebedürftigkeit von Thilo hinweisen: Sauerstofftanks im Badezimmer, Ersatzschläuche im Gästezimmer, Medikamente im Wohnzimmer.

Dabei ist das Wohnzimmer Thilos Zimmer. Hier liegt er auf dem Sofabett, beschäftigt sich mit seinen Spielzeugen und gibt zufriedene Laute von sich. Charakteristisch ist seine furchtlose Neugier: Fremde Gesichter betrachtet er ruhig und interessiert. Thilo leidet unter dem Sotos-Syndrom (siehe Kasten). Während er grösser als Gleichaltrige ist und seine Stimme erstaunlich kräftig tönt, entspricht seine sonstige Entwicklung nicht seinem Alter: Durchschnittliche

Kinder laufen herum, doch für Thilo ist es noch schwierig, seinen Kopf lange zu heben.

«Unser Kind ist ein Überraschungsei», sagt Mutter Sophie van Geloven liebevoll. «Wir wissen nicht genau, wie er sich entwickeln wird.» Vater Martin Krähenbühl ist Arzt am Unispital. «Ich habe ausgerechnet, dass in Basel nur alle fünf bis zehn Jahre ein Kind mit dem Sotos-Syndrom auf die Welt kommt. Statistisch gesehen und auch für uns als Familie ist Thilo wirklich etwas Besonderes.»

Auch unter den Sotos-Kindern ist Thilo nochmals speziell. Am 18. August 2021 hatte er einen Atemstillstand. Nur dank der Geistesgegenwart und sicher auch der Fachkompetenz des Vaters, der ihn reanimierte, hat er überlebt. Seither muss er permanent an einem High-Flow-Gerät angeschlossen sein, das ihn mit einem hohen Fluss an sauerstoffangereicherter Luft versorgt und ihn beim Abatmen des Kohlendioxids unterstützt.

Der dauerhafte Einsatz des High-Flow-Geräts zu Hause ist aussergewöhnlich. «Normalerweise benutzen Klientinnen und Klienten das Gerät nur stundenweise», sagt Denise Plattner von der Lungenliga beider Basel. Für sie war es deshalb eine neue Erfahrung, ein Gerät für den Dauerbetrieb einzurichten. «Ich kannte zwar das Gerät von

meiner Arbeit auf der Intensivstation im Spital, doch hatte ich noch einige Fragen zu klären.» Nach Rücksprachen mit der Herstellerfirma und einer erfahrenen Kollegin von der Lungenliga Bern installierte sie das Gerät an Thilos Wohnort. «Ich habe mich sehr über das Vertrauen gefreut, das mir die Familie von Anfang an entgegenbrachte», erzählt Plattner. Martin Krähenbühl gibt das Lob zurück: «Bei Frau Plattner fühlen wir uns gut aufgehoben: einerseits wegen ihrer Kompetenz, andererseits wegen ihrer Bereitschaft, sich auf unkonventionelle Lösungen einzulassen.»

Notfall Stromausfall

Thilo muss ständig überwacht werden. Denn wenn er krank, müde oder im Halbschlaf ist, reisst er sich hin und wieder den Nasenschlauch herunter. «Früher fielen die Sauerstoffwerte so schnell zusammen, dass nicht einmal die elektronische Sättigungsmessung schnell genug reagierte», erzählt Martin Krähenbühl. «Das war ein unglaublicher Stress.» Mit zunehmendem Alter hat sich die Situation etwas verbessert. Ohne Sauerstoffgabe liegt der Sauerstoffgehalt im Blut allerdings weiterhin in einem akut gesundheitsschädigenden bis möglicherweise lebensbedrohlichen Bereich.

Auch technische Probleme oder ein möglicher Stromausfall machen der Familie Sorgen. Doch Martin Krähenbühl hat vorgesorgt: «Im Keller haben wir ein Notstromaggregat und einen Sauerstoffkonzentrator.» Auch sonst ist die Familie technisch gut ausgerüstet. Krähenbühls Onkel – nach dem Erfinder aus den Disney-Comics liebevoll «Düsentrieb» genannt – hat ein älteres Modell eines High-Flow-Geräts mit einer batteriebetriebenen Stromversorgung ausgerüstet. Nur dank diesem mobilen Gerät ist es überhaupt möglich, dass Thilo aus dem Haus kann.

Thilos Betreuung verlangt eine gute Organisation, zahlreiches Personal und viele Ressourcen. Nachdem der Vater ihn während der Nacht betreut hat, übernimmt die Mutter am Morgen. Sie wird abgelöst von der Spitex, die bis um elf Uhr bleibt. So kann sie den älteren Sohn Simon in den Kindergarten bringen und das Nötigste im Haushalt erledigen.

Sotos-Syndrom bezeichnet eine Erbkrankheit, die sich in körperlichen Fehlbildungen äussert. Dazu gehören eine von Geburt an überdurchschnittliche Grösse, ein überdurchschnittliches Wachstum in den ersten fünf Lebensjahren, ein grosser Kopf sowie eine charakteristische Gestalt des Gesichts. Gleichzeitig ist die Entwicklung in den Bereichen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Sprache deutlich verlangsamt. Trotzdem können die betroffenen Kinder alle Entwicklungsschritte machen, und viele der Merkmale lassen mit zunehmendem Alter nach.

Danach wird die Mutter abwechslungsweise von jemandem aus der Verwandtschaft unterstützt. Damit die Eltern etwas mehr Schlaf erhalten, kommt zweimal pro Woche die Nachspitex. Insgesamt sind über dreissig Personen regelmässig in die Betreuung involviert. Mutter Sophie van Geloven freut sich über die grosse Hilfsbereitschaft ihres Umfelds: «Die Betreuung von Thilo ist das Schwerste, das ich im Leben je gemacht habe. Doch wir fühlen uns getragen.»

Zusammensein gibt Kraft

Zur permanenten Betreuung kommen noch viele administrative Aufgaben und die dauernden Auseinandersetzungen mit der Krankenkasse, welche die notwendigen Pflegeleistungen nur widerwillig übernimmt. Die Invalidenversicherung anerkennt Thilos Behinderung nicht, nur eine Hilflosenentschädigung wurde ihm zugesprochen. So plagen die Eltern auch finanzielle Sorgen, denn beide müssen grosse Lohnausfälle hinnehmen.

Woher nimmt die Familie die Energie, das alles durchzustehen? «Wir sind stolz, dass wir mit Thilo und Simon zu Hause sein können», sagt Sophie van Geloven. «Das gibt uns Kraft.» Wichtig ist auch, dass jeder Elternteil seine ganz persönliche Zeit für sich hat. Die Mutter macht Improvisationstheater, der Vater fährt Velo. «Doch ganz abschalten kann ich nie», sagt Martin Krähenbühl. «Ich bin immer für Notfälle erreichbar, und jeder Anruf meiner Frau bringt mich sofort in Alarmbereitschaft.»

Auch Thilo selbst gibt allen Energie. «Mit seiner Zufriedenheit und Fröhlichkeit macht er uns allen die Arbeit leichter», erzählt die Mutter. Dennoch waren die anderthalb Jahre mit Thilo intensiv: «Die Zeit kommt mir vor wie fünf oder sechs Jahre», ergänzt sie. Die Eltern geben offen zu, dass es ihnen hin und wieder einfach zu viel wird. «Manchmal will man einfach nur weg», sagen beide. Und ein andermal denken sie: «Wie toll haben wir uns doch entwickelt und was für eine Bereicherung ist doch Thilo.»

Offen sind die Eltern auch beim Thema, das wie ein Elefant im Raum steht: dem Tod. «Wir möchten mit den Ärztinnen und Ärzten Klartext reden», sagt Martin Krähenbühl, der selbst im Bereich Palliativmedizin tätig ist. Und mit einer Träne im Auge meint Sophie: «Es ist schön, dass wir beide wirklich über alles reden können.»

Nebst Thilo und den Eltern gibt es noch ein viertes Familienmitglied, Thilos älteren Bruder Simon. Für die Eltern ist es nicht immer einfach, ihm genügend Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Doch der kluge, aufgeweckte Sechsjährige scheint viel Verständnis für seinen kleinen Bruder zu haben. Eifersüchtig ist er jedenfalls nicht. Wie zum Beweis umarmt Simon Thilo zum Abschied innig, als er bei unserem Besuch nach draussen zum Spielen geht.



Tierische Freude am O₂-Treffen

Wer auf Sauerstoff angewiesen ist, hat es oft nicht leicht, auf einen Ausflug zu gehen. Deshalb bietet die Lungenliga ihren Klientinnen und Klienten dreimal pro Jahr die Möglichkeit, auf einem O₂-Treffen ein paar unbeschwerte, gesellige Stunden zu verbringen. Diesmal ging die Reise auf den Rütihof in Gränichen AG.

Ein malerischer Pferdehof auf dem Land, ein liebevoll zubereitetes Mittagessen und perfektes Ausflugswetter: Beim O₂-Treffen vom 29. Juni 2022 hat einfach alles gestimmt. Nicht zu vergessen die tadellose Organisation, die sanfte und abwechslungsreiche Carfahrt mit Chauffeur Daniel Hardegger und die fürsorgliche Betreuung durch das Sauerstoff-Team. Das Resultat: rundum strahlende Gesichter!

Unbestrittener Höhepunkt des Tages war die Fahrt mit den Pferdewagen. Durch Wälder und über Felder ging's bergauf und bergab, und zwar in zügigem Tempo. Das Urteil von Pflegefachmann David Schaffner: «Ich fand die Tour recht abenteuerlich.» Vor und nach der Fahrt gab es

Gelegenheit, sich mit den angeschirrten oder eingestellten Pferden auf dem Hof zu beschäftigen. Die gegenseitigen Sympathiebekundungen von Mensch und Tier waren rührend mitanzusehen.

Dank unseren Spenderinnen und Spendern konnten so rund 40 Personen – Betroffene und Angehörige – einen frohen Tag verbringen. «Für viele Teilnehmende ist das der einzige oder einer von wenigen Ausflügen pro Jahr», weiss Organisatorin Yvonne Uebelhart, Verantwortliche Kurse und Veranstaltungen der Lungenliga beider Basel. «Die Dankbarkeit der Klientinnen und Klienten ist deshalb enorm, ganz besonders nach der zweijährigen Pandemie-Durststrecke.»

Abgesehen vom Vergnügen dient ein solcher Tag auch dem Austausch von Tipps, dem Knüpfen von Kontakten und dem Einfädeln von Unterstützungsangeboten.

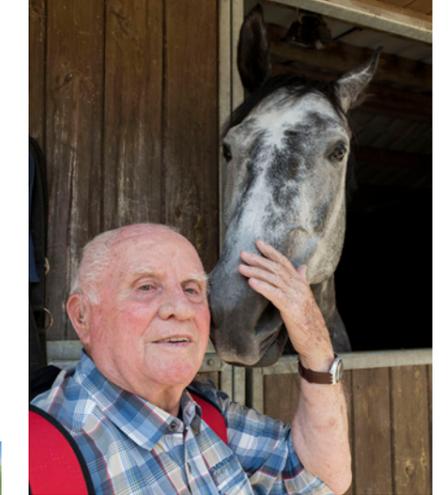
Yvonne Uebelhart: «Ich erlebe es immer wieder, dass sich die Teilnehmenden gegenseitig motivieren, zum Beispiel für die Teilnahme an unseren Kursen oder Therapie- und Ferienangeboten.»



Doris Scandurra: «Ich bin zum ersten Mal auf einem O₂-Treffen. Erst seit zwei Monaten benötige ich Sauerstoff, wenn ich mich anstrengte. Der Umgang mit den Apparaten ist noch neu für mich, aber der Service der Lungenliga ist tadellos, und hier hat es ganz tolle Leute. Ich geniesse es richtig und freue mich schon darauf, wenn es bald wieder so etwas Schönes gibt.»



Verena Graf: «Wir nehmen oft und gerne an den O₂-Treffen teil. Mein Mann leidet an schwerer COPD und kann nur noch wenige Schritte gehen. Dank der tatkräftigen Unterstützung des Pflegepersonals können wir so einen gemeinsamen Ausflug machen und einen schönen Tag erleben. Dabei lernen wir auch immer wieder Leute in ähnlichen Situationen kennen.»



Franz Lammer: «Ja, die Pferde haben es mir angetan. Nach drei Lungenembolien und mit einem Herzschrittmacher bin ich nicht mehr so gut zu Fuss wie früher, als ich noch 50-Kilometer-Märsche mitmachte. Heute bin ich froh, wenn ich an so einem O₂-Treffen unter die Leute komme. Yvonne Uebelhart und das ganze Team machen das einfach grossartig!»



Liebevolle und fürsorgliche Betreuung: das engagierte Team der Lungenliga beider Basel



Hanspeter Gfeller: «Seit sieben Jahren benötige ich wegen meiner COPD Sauerstoff. Ich versuche, mich möglichst viel zu bewegen, fahre Velo und gehe mit unserem Hund Oski spazieren. Über alles liebe ich das Baden in der Birs. Durch meine Krankheit habe ich gelernt, weniger zu planen und jeden Tag zu schauen, was möglich ist. Die O₂-Treffen gefallen mir: Ich merke, dass ich nicht allein bin mit meiner Krankheit.»



Erika Zahnd: «Der Aufenthalt hier auf dem Pferdehof hat mich an meine Kindheit erinnert. Ich bin selber auf einem Bauernhof mit Pferden aufgewachsen. Besonders das Getrappel der Tiere im leichten Galopp hat mich angeheimelt. Ich schätze das nette Personal und freue mich sehr, dass ich das erleben darf.»



Therese Schwyzer: «Wir sind schon das vierte Mal an einem O₂-Treffen dabei. Mein Mann Peter hat seit acht Jahren die Diagnose COPD, seit vier Jahren benötigt er Sauerstoff. Es ist dadurch nicht mehr so einfach wie früher, in die Ferien zu fahren oder Ausflüge zu machen. An den O₂-Treffen haben wir jedes Mal Leute getroffen, die in einer ähnlichen Situation sind wie wir.»



Philips DreamWear Silikonkissen. Eine CPAP-Maske, die man kaum spürt.

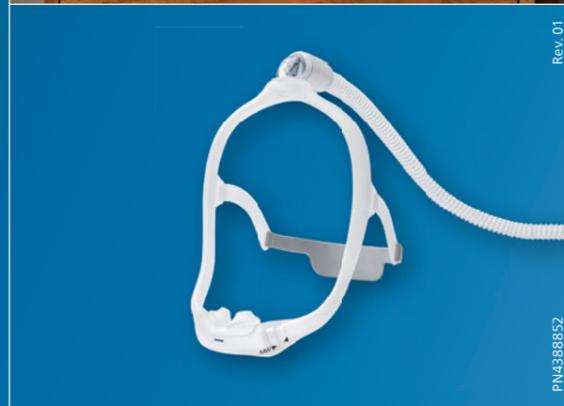
Die bewährte Philips DreamWear bietet mit dem neuen Silikonkissen ein hohes Mass an Komfort, einen sicheren Sitz und eine optimale Abdichtung.^{1,2} Tausende 3D-Gesichtsscans wurden für die Entwicklung des weichen Silikonkissens verwendet. Das Ergebnis: 95% der Personen, die eine DreamWear Silikonkissen Maske nutzen, würden diese anderen mit obstruktiver Schlafapnoe empfehlen.¹ Es gibt immer einen Weg, das Leben besser zu machen.

innovation you

www.philips.ch/dreamwear



1 Analysis after 30 day of use during Jul/Aug 2020. Pillows preference trial with (n=127). Prescribed masks include ResMed AirFit P10, P30i, Swift Fx, F&P Brevida, Philips DreamWear Gel Pillows, Nuance/Pro.
2 Comfort, fit & seal tested individually.



Rev. 01

PN438885Z

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.

Wofür verwendet die Lungenliga die Spenden?

Die Hälfte unserer Spendeneinnahmen verwenden wir zur Förderung von Menschen, die Sauerstoff benötigen. Dazu gehören zum Beispiel unser Kursprogramm oder unsere O₂-Treffen (Seite 6). Dann fliessen Mittel in den Bereich Sozialberatung. Da greifen wir Lungen- und Langzeitkranken in Not unbürokratisch unter die Arme. Zudem finanzieren wir Beratungen, die nicht vom Bundesamt für Sozialversicherungen abgedeckt werden. Im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention wiederum decken wir einen Teil der Basisdienstleistungen ab, sodass Präventionsprojekte wie zum Beispiel *ready4life* für Jugendliche möglich werden. Unsere Zuwendungen an die Forschung in diesem Bereich tragen dazu bei, unsere Botschaften zur Prävention wissenschaftlich zu untermauern. Schliesslich finanzieren wir auch einen Teil der Kosten dieses Magazins aus Spenden; dieses Kommunikationsinstrument ist für uns wichtig, um mit Ihnen im Dialog zu bleiben. Als zewo-zertifizierte Organisation sind wir zu einer effizienten Verwendung der uns anvertrauten Mittel verpflichtet. Sehr gute 86,6 % der Gelder fliessen unmittelbar in Projekte in der Region Basel.

In der Mitte dieses Heftes finden Sie einen Einzahlungsschein und einen Twint-Code.



Sibylle Kraus
Geschäftsleiterin



Roland Heuberger
Pflegefachmann HF

Wie tief darf meine Sauerstoffsättigung fallen?

Als Faustregel empfehlen wir Menschen, die zusätzlichen Sauerstoff erhalten, die Sättigung im Normalbereich zu halten, also zwischen 95 und 99%. Die Sauerstoffsättigung sollte keinesfalls unter 90% fallen, denn dann ist der Körper unterversorgt und reagiert mit Anzeichen von Stress: Der Puls und die Atemfrequenz steigen. Wir Fachleute sprechen in diesem Fall von einer mittelgradigen Hypoxämie. Auch wenn damit noch nicht zwingend eine akute Gesundheitsschädigung verbunden ist, sollte man diesen Zustand vermeiden. Denn der Körper braucht nach dem Stress Zeit, um sich zu regenerieren – je schlechter der Gesundheitszustand, desto länger dauert das. Da die meisten Menschen die Sauerstoffsättigung nicht permanent messen, raten wir, auf den Körper zu achten. Hat man das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen, sollte man unbedingt eine Pause einlegen. Allerdings kann man sich auch an einen ständig zu tiefen Sauerstoffgehalt im Blut gewöhnen. So gibt es Menschen, die sich auch mit einer Sättigung von nur 85% noch wohlfühlen. In diesem Fall rate ich, hin und wieder einen Blick auf das Messgerät, das Pulsoxymeter, zu werfen.

KURSE & VERANSTALTUNGEN

Kurs/Veranstaltung	Empfohlen	Ort	Daten
Infoanlass Sozialberatung Zwei Stunden	Für alle, die mehr über die Dienstleistungen unserer Sozialberatung erfahren möchten	Basel	19.10.2022 14–16 Uhr
Respirare Zwei Nachmittage	Für Menschen mit COPD, die an einem Training zur pulmonalen Rehabilitation teilnehmen	Liestal	3. und 10.11.2022 jeweils 13.45–17 Uhr
Rauchstopp-Einzelberatung Einzelgespräche, auch online möglich	Für Personen, die sofort mit dem Rauchstopp beginnen möchten und flexible Daten wollen	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
Lungenfunktion testen	Bei Verdacht auf eine Lungenkrankheit	Basel und Liestal	Siehe Website
Anmeldung und aktuelle Kursinfos auf lbb.ch/kalender oder rufen Sie uns an: 061 269 99 66			



Mein besonderes Hobby

«Ich ziehe Hirtenhunde auf, von der Geburt, bis sie ein halbes Jahr alt sind. Zum einen handelt es sich um Border Collies, zum anderen um Französische Pyrenäenhunde. Für beide Hunderassen ist es wichtig, dass sie mit Schafen aufwachsen. Da passt es, dass mein Mann einen Bauernhof mit 500 bis 700 Schafen führt. Die folgsamen Border Collies

sind Arbeitshunde, die viel beschäftigt werden müssen. Unsere Zuchthunde sind deshalb bei Leuten gefragt, die selber andere Tiere halten oder mit ihnen Hundesport betreiben. Auf unserem Hof haben wir fünf Border Collies, die sehr hilfreich sind beim Zusammentreiben der Schafe.

Die wachsam, mutigen Pyrenäenhunde wiederum haben die Aufgabe, Schafherden vor Wölfen zu schützen. Herdenschutzhunde haben oft einen schlechten Ruf, weil es manchmal zu Konflikten mit Wanderinnen und Mountainbikern kommt. Um das Problem in den Griff zu bekommen, finde ich es wichtig, die Hunde von klein auf gut an den Menschen zu gewöhnen. Doch auch die Menschen sollten sich gegenüber einem Herdenschutzhund richtig verhalten, das heisst, sich an die Anweisungen auf den Schildern halten. Von der Alp im Isental, wo unsere Hunde im Sommer sind, haben wir nur positive Rückmeldungen bekommen.

Die Tiere geben mir unglaublich viel zurück. Auch ist der Aufenthalt in der Natur eine schöne Abwechslung zur Arbeit. Und: Dank den auslauffreudigen Hunden habe auch ich selber immer genug Bewegung!»



Regula Sprunger
Pflegefachfrau HF

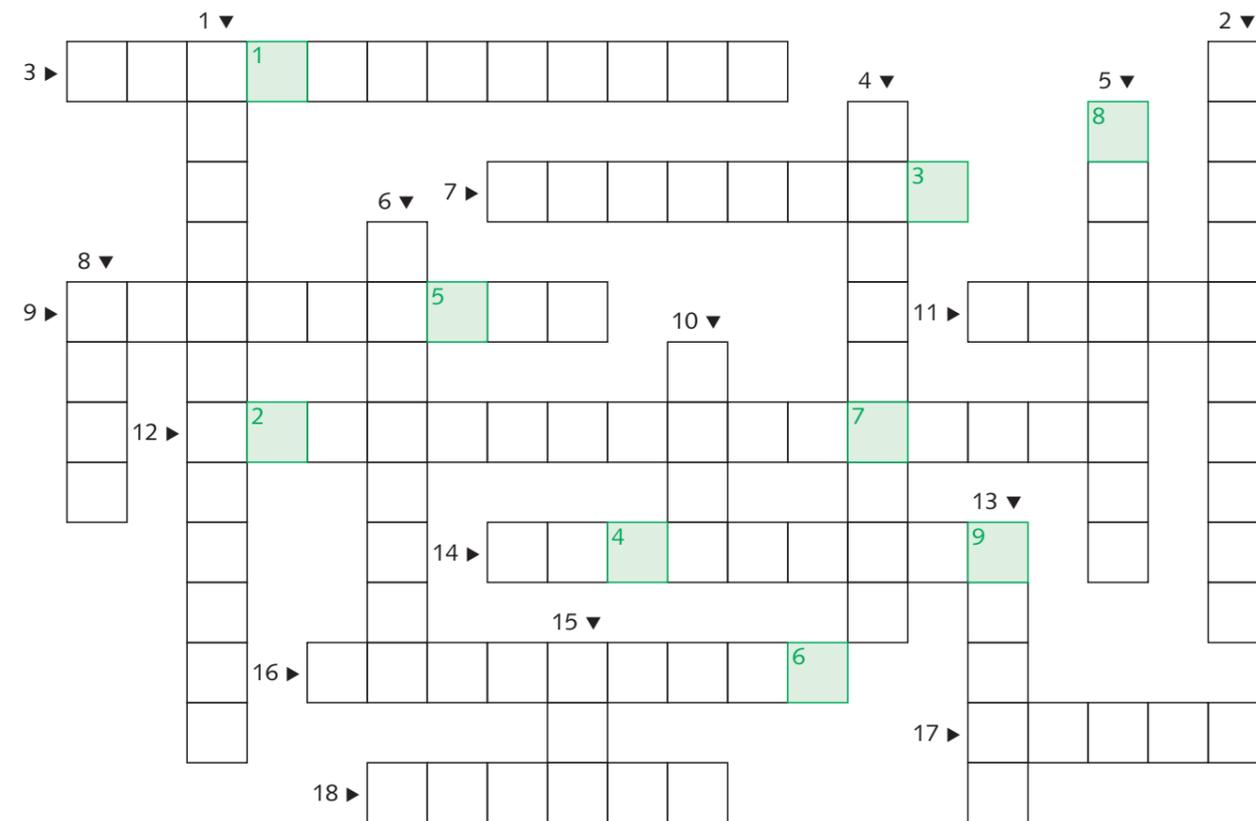
Bildrätsel



Was machen die Personen, die wie zufällig verteilt im Raum stehen? Das sind Mitarbeitende der Lungenliga beider Basel, die am Mitarbeiteranlass ein Abenteuer im Bereich der virtuellen Realität erleben. Von aussen kann



man kaum erahnen, worum es genau geht. Aber so viel ist klar: Es hat allen Spass gemacht. **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

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

1. Das Sotos-Syndrom ist eine ...
2. Wo fand das O₂-Treffen statt?
3. Musste Lorena Schwerzmann nach der OP machen
4. Name einer Veranstaltung für Menschen mit COPD
5. Misst den Sauerstoff: Puls...
6. Lorena musste für die Lungentransplantation nach ...
7. Drückt unsere Luftpost: ... Press
8. Steigt bei zu wenig Sauerstoffsättigung im Blut
9. Regula Sprunger züchtet ...hunde
10. Holte Lorena zu Hause ab
11. Name von Thilos Bruder
12. Für Notfälle hat Thilos Familie im Keller ein ...
13. Was wird an den O₂-Treffen ausgetauscht?
14. Karl Sarasin war ein ...
15. Lorena war im ...spital Lausanne
16. Wonach duften die welken Blätter des Kuchenbaums im Herbst?

17. Bekommt man im Vito serviert
18. Vorname des Carchauffeurs

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 14. November 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: Wake-up-Light von Philips
2. bis 5. Preis: je ein Mikrofaser-Badetuch (120 x 75 cm)
6. 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 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.

Ein Baumpark, den man kaum kennt



Ausflugstipp
speziell für
O₂-Klienten und
-Klientinnen



Alle fahren dran vorbei, aber kaum jemand weiss, was für Schätze darin verborgen sind: Vom St. Alban-Tor bis zur Elisabethenanlage zieht sich ein Grüngürtel entlang der Innenstadt, der zahlreiche einheimische und exotische, meist alte Bäume beherbergt.

Haben Sie schon mal etwas vom Kuchenbaum ❶ gehört? Er heisst so, weil im Herbst seine welken Blätter nach Lebkuchen duften. Oder kennen Sie die Lotuspflaume ❷, deren Holz so schwarz ist wie das Ebenholz? Und wussten Sie, dass es auch schwarze Birken ❸ gibt?

Um solche exotische Bäume kennenzulernen, muss man nicht weit gehen. Von der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen, befindet sich in der St. Alban-Anlage und im Aeschengraben ein botanischer Garten mit Gehölzen aus nah und fern.

Die Parkanlage auf dem Gebiet der äusseren Stadtgräben verdanken die Baslerinnen und Basler dem Seidenband fabrikanten und Politiker Karl Sarasin (Denkmal ❹). Als Magistrat war er ab 1858 zuständig für den

Abriss der Stadtbefestigungen und machte sich Gedanken zur Neunutzung des gewonnenen Landes. In weiser Voraussicht setzte er sich für eine Grünanlage ein, um welche die Stadt je länger, je mehr froh ist.

Den Gang durch die Anlage kann man sowohl bei der Elisabethenanlage ❺ als auch beim St. Alban-Tor ❻ beginnen. Der Vorteil bei der ersten Variante ist, dass es immer leicht abwärts geht. Der Vorteil bei der zweiten Variante ist, dass man sich beim Verkehrsschild beim Fussgängerstreifen ❼ den gedruckten Gehölzfürer der Stadtgärtnerei holen kann. Darin werden 49 der insgesamt 180 Bäume vorgestellt. Einige der Bäume sind auch direkt mit einer Beschriftung versehen. So oder so: Auf dem Weg gibt es viel zu staunen.

Wettbewerb

Wer auf dem Spaziergang die Augen offen hält, entdeckt diese kecke Krähe. Schreiben Sie uns, wer sie entworfen hat (der Name des Künstlers steht auf der Tafel), und mit etwas Losglück gewinnen Sie einen kleinen Preis. Adresse und Teilnahmebedingungen siehe Seite 11.

Geeignet

Für alle. Die Wege sind hindernisfrei.

Highlights

- Ein Spaziergang, der zu allen Jahreszeiten interessant ist: im Frühling mit der Blütenpracht, im Sommer angenehm schattig, im Herbst mit der bunten Blütfärbung
- 65 verschiedene Baumarten, Vielfalt an Brunnen und Kunstwerken

Verpflegung

- Restaurant Zum Kuss, zumkuss.ch ❸
- Pizzeria Vito, vito.ch ❹
- Die Station, diestation.ch ❺

Anreise

- ÖV: Haltestellen Bahnhof SBB, Aeschengraben und St. Alban-Tor
- Auto: Parkhaus Anfos oder Kunstmuseum

Weitere Infos

stadtgaertnerei.bs.ch

Gehölzfürer elektronisch:

