

Nr. 8, September 2023



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost

Linus: Baustellen als Hobby S. 4

Die Aufwärtsspirale S. 6

Was muss ich bei einer CPAP-Therapie selbst bezahlen? S. 8



Ansichten3
Gute Ideen unter der Dusche

Aus dem Leben4
Linus: Baustellen als Hobby

Unterwegs6
Die Aufwärtsspirale

Fachleute antworten.....8
Warum soll ich zu Ihnen kommen, wenn ich auch in der Apotheke ein Inhalationsgerät bekommen kann?
Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Zuweisenden?
Was muss ich bei einer CPAP-Therapie selbst bezahlen?

Atemfest 20239
Ein gelungenes Fest

Kreuz & quer 10–12
Mein besonderes Hobby
Bildrätsel
Kreuzwörterrätsel 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 (Seiten 8, 10 oben und 12), Cheryl Dürrenberger (Seite 9)

Konzept und Gestaltung: Hape Mueller Projects, Basel

Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein

Weitere Fotos: Dominik Plüss (Seiten 6/7), zVg (Seite 3 und Seite 10 oben), Markus Plattner (Seite 9 oben), Denise Brogli (Seite 9 unten), Susanne Schenker (Seite 12)

Korrektur: Christian Bertin, Basel

Druck: Steudler Press AG, Basel

Auflage: 7000 Ex.



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

Gute Ideen unter der Dusche



«Auf der Intensivstation erleben wir die ganze Palette des Daseins: von dramatischen Momenten, wo wir um das Leben eines Kindes kämpfen, bis zu den Freudentränen, wenn ein Kind nach überstandener Krise seine ersten Schritte im Innenhof macht. Besonders schön zu sehen ist für mich, wenn sich scheinbar ausweglose Situationen positiv entwickeln. Es macht mich ganz schön stolz, wenn wir ein solches Kind nach Hause entlassen können.

Dass ich einmal mit Früh- und Neugeborenen arbeiten werde, wusste ich schon als Kind. Und so betreue ich nun seit 15 Jahren junge Menschen vom Start ins Leben bis zum 18. Geburtstag. Im Lauf meiner Tätigkeit erkannte ich, dass mein Herz für chronisch-kritisch kranke Kinder und deren Familien schlägt. Sie bleiben meistens länger hier, weil es in vielen Fällen keine passende Anschlusslösung gibt.

Oft sehe ich Eltern, die in der ständigen Angst leben, ihr Kind zu verlieren. Das motiviert mich, für jeden Fall eine Lösung zu finden. Die besten Ideen kommen mir jeweils morgens unter der Dusche. Ich bin ein kreativer Kopf, der aber immer ein klares Ziel vor Augen hat.

Im Umgang mit unseren jungen Patientinnen und Patienten ist es mir wichtig, auch in den für alle belasten-

den Situationen das Lachen nicht zu vergessen. Ein paar schöne Momente beim Spielen im Innenhof – und schon geht es den Kindern gesundheitlich besser. Sie zeigen öfter Freude, haben mehr Appetit und brauchen weniger Medikamente.

Ich habe mich auf Kinder mit einem externen Luftröhrenzugang (Tracheostoma) spezialisiert. Zu meinen Aufgaben gehört es, die Eltern und das weitere Umfeld beim Austritt aus dem Spital zu schulen. Damit stellen wir sicher, dass die Betreuung zu Hause wie auch im Kindergarten oder in der Schule gewährleistet ist. Tagesstät-

ten nehmen keine Kinder mit externem Luftröhrenzugang auf, deshalb liegt es an der Familie, für die Betreuung zu sorgen. Das bedeutet meist, dass ein Elternteil zu Hause bleiben und sich um das Kind kümmern muss.

Ich bin sehr froh, dass ich beim Übergang in die ambulante Pflege auf die Kompetenz und die Unterstützung der Lungenliga beider Basel zählen kann. Insbesondere schätze ich die Fachkompetenz und die Erfahrung, welche die Mitarbeitenden in der Heimtherapie haben. So wissen sie zum Beispiel, welche Leistungen die Krankenkassen übernehmen und welche nicht. Die gute persönliche Beziehung erleichtert den fachlichen Austausch. Ich kann immer anrufen und bekomme eine fundierte Antwort.»

Fabienne Mani

Fabienne Mani ist Pflegeexpertin auf der Intensivstation des Universitäts-Kinderspitals beider Basel (UKBB). Nach der Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau und mit der nötigen Berufserfahrung liess sie sich zur Expertin Intensivpflege weiterbilden. Nach ihrem kürzlich abgeschlossenen Masterstudium in pädiatrischer Pflege widmet sie sich heute der Qualitätssicherung auf der Station sowie der internen wie externen Aus- und Weiterbildung von Fachkräften.



Baustellen als Hobby

Linus ist ein fröhlicher junger Mann mit einer schier unstillbaren Leidenschaft für Baustellen. Da er unter Muskelschwund leidet, ist er auf technische Unterstützung angewiesen: am Tag auf einen Rollstuhl und nachts auf ein Atemtherapiegerät. Ein Spaziergang mit ihm und seiner Mutter vermittelt einen Einblick in seine frohe, momentbezogene Welt.

Was für die einen ein Grund zum Ärgernis ist, bereitet Linus unsägliches Vergnügen: Baustellen. Zum Glück für ihn gibt es in der Region Basel mehr als genug davon. So fährt er auch an diesem Nachmittag mit seinem Elektrorollstuhl und ausgerüstet mit seiner Kamera zu einer Baustelle in Aesch. Er möchte seiner Mutter Sarah G. zeigen, wo er seinen Bauhelm bekommen hat. «Mit der Schule führten sie hier offenbar ein kleines Filmprojekt durch und alle Schülerinnen und Schüler bekamen beim Besuch einen Helm geschenkt», erklärt sie. Linus nickt und strahlt freudig über das ganze Gesicht, als seine Mutter die Geschichte

erzählt. Das war ein grosser Tag für ihn – und eine nette Geste der Baufirma.

Seither hat der Helm eine Verschönerung erhalten: ein grosses rotes «M». Es steht für «Mario», eine Figur aus einem bekannten Videospiel. «Mit dem Helm und weiterer Verkleidung gingen wir zusammen an die Spiele-Messe Fantasy Basel», erzählt die Mutter.

Die Familie ist wichtig

Linus leidet unter Muskelschwund, genauer gesagt unter einer Duchenne-Muskeldystrophie (siehe Kasten). Die Krankheit wurde bei ihm im Alter von zwei Jahren entdeckt. Den Eltern war Linus' sprachliche und motorische Entwicklungsverzögerung aufgefallen, deren Ursache sich nicht auf Anhieb erkennen liess. Erst ein auffälliger Blutwert brachte den Arzt schliesslich auf die richtige Spur. Bis im Alter von zwölf Jahren konnte er noch selbst gehen, seither ist er immer auf einen Rollstuhl angewiesen.

Heute, mit 19 Jahren, ist er ein wahrer Meister im Umgang mit seinem elektrisch betriebenen Gefährt. Mit grossem

Geschick wendet und platziert er sich präzise – dank der Steuerung per Joystick geht das wie beim Videospiel. Auch kann er jeweils sehr genau einschätzen, ob eine Durchfahrt für ihn gross genug ist oder ein Randstein zu hoch. Er liebt es, mit seinem Elektrorollstuhl auf Spazierfahrt zu gehen. Dabei stören ihn nur die Autos, die ihm zu laut sind. Und diejenigen Fahrzeuge, die ihm auf dem Trottoir den Weg versperren.

Aber für Ärger ist eigentlich nicht so viel Platz in seinem Leben. Denn Linus ist eine wahre Frohnatur. Und mit seiner Heiterkeit und Geselligkeit steckt er sein ganzes Umfeld an. Sarah sagt: «Er macht es allen einfach, ihn zu mögen.» Das ist auch umgekehrt der Fall. Denn wenn man Linus fragt, was ihm besonders wichtig ist im Leben, antwortet er «Familie» und lehnt sich ein wenig an seine Mutter. Sie meint: «Zu viel an die Zukunft möchten wir gar nicht denken. Wir planen nur ein bis zwei Jahre im Voraus.»

Viel Ausdauer beim Training

Die Einschränkungen aufgrund seiner Erbkrankheit scheint Linus unbeeindruckt wegzustecken. Zudem machen ihm die täglichen Übungen, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, viel Spass. So sitzt er gern an einem seiner vielen Trainingsgeräte. Mit viel Ausdauer lässt er sich seine Arme und Beine mit einem Gerät bewegen, das seinen Muskeltonus reguliert, die Muskulatur lockert und die Gelenkbeweglichkeit fördert. Oder er bläst gegen Widerstand ein Bällchen hoch, damit seine Lungen trainiert werden. Dabei ist er sehr gewissenhaft. «Wenn ich es vergesse, erinnert er mich jeweils daran, dass er noch seine Übungen machen will», erzählt Sarah.

Vor gut einem Jahr kam zu den Trainingsgeräten noch ein Heimventilationsgerät hinzu. Im Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) hatte man bei einer Schlafuntersuchung leichte Atemaussetzer in der Nacht festgestellt. Von der Lungenliga beider Basel bekam Linus dann ein paar Masken zum Ausprobieren. «Er hat eine sehr anspruchsvolle Gesichtsform, doch jetzt haben wir eine Maske mit einem Schaumstoffkissen, die gut sitzt», erzählt seine Mutter. Mit dem UKBB, der Lungenliga und der Zusammenarbeit der beiden Organisationen hat Sarah nur gute Erfahrungen gemacht: «Der Austausch mit und zwischen den zuständigen Fachpersonen funktioniert sehr gut», meint sie.

Im Moment steckt Linus in einer Übergangsphase. Seine Schulzeit hat er beendet. Nun

geht er tagsüber in eine Förderstätte für junge Menschen, die aufgrund der Schwere ihrer Behinderung weder im freien noch im geschützten Arbeitsmarkt eine Ausbildung direkt im Anschluss an ihre reguläre Schulzeit machen können. Das Arbeits- und Bildungsangebot soll Linus so weit vorbereiten, dass er vielleicht später an einem geschützten Arbeitsplatz beschäftigt werden kann. «Ich denke, Linus ist da am richtigen Ort: Er ist sehr neugierig und er bekommt dort die passende Förderung», sagt Sarah.

Duchenne-Muskeldystrophie ist die häufigste muskuläre Erbkrankheit im Kindesalter. Sie betrifft eine von 6000 Personen, je nach Studie sind es auch mehr. In der Regel erkranken nur männliche Personen daran. Die Symptome zeigen sich im Kleinkindalter zunächst durch eine geschwächte Becken- und Oberschenkelmuskulatur. Später greift die Krankheit auch auf die Muskulatur von Schultern und Armen über. Bei schweren Formen können die Kinder bis im Alter von sieben Jahren kaum mehr ohne Hilfe aufstehen oder Treppen hochsteigen. Auch das Anheben der Arme wird zunehmend schwerer. Viele Kinder sind bereits im Alter von zwölf Jahren auf den Rollstuhl angewiesen, können sich aber noch selbstständig versorgen. Nach und nach schwächt die Krankheit auch die Herz- und Atemmuskulatur. Infolge des Muskelschwundes kommt es zu schmerzhaften Fehlstellungen von Gelenken und Knochenverformungen. Mit fortschreitender Krankheit werden die Betroffenen vollständig pflegebedürftig.

Durch optimierte Therapie mit Heimbeatmung und Cortisonpräparaten bereits im frühen Kindesalter kann der Verlauf der Krankheit verlangsamt werden. Durch eine verbesserte medizinische Versorgung ist in den letzten Jahren auch die Lebenserwartung auf über 30 Jahre gestiegen.



Die Aufwärtsspirale

Wer unter der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder anderen schweren Atemproblemen leidet, kann möglicherweise das Vertrauen in den eigenen Körper verlieren und sich resigniert zurückziehen. Das umfassende Trainingsprogramm *Respirare* bietet einen Ausweg aus dieser Abwärtsspirale, wie ein Augenschein bei einem Training zeigt.

Die drei Frauen wissen, was sie zu tun haben, und setzen sich nach einer kurzen Begrüssung an eines der Geräte. Rudern, Rennen und Velofahren stehen zur Wahl, um die Ausdauer zu trainieren, sowie Beinpressen, Armziehen und Gewichtheben für die Kraft. Die Stimmung ist ruhig und konzentriert. Zwischen den Trainierenden zirkuliert Nicole Affolter, gibt Tipps und beantwortet Fragen. Sie ist Physiotherapeutin mit einer Spezialausbildung in Atemtherapie und leitet an diesem Tag das *Respirare*-Training im St. Claraspital. «Versuchen Sie, durch die Nase einzuatmen», sagt sie zu Cecile Vögtli, die das dritte Mal da ist. Die Sauerstoffsättigung der Teilnehmerin steigt, wie der Clip an ihrem Finger zeigt. Sie freut sich über den kleinen Erfolg. «Sehen

Sie, jetzt sind wir schon bei 96%», meint Nicole Affolter motivierend.

«Ich sehe mich eher als Coach und weniger als Therapeutin», kommentiert sie. Sie will die innere Motivation der Betroffenen fördern – mit Erkenntnissen und Erfolgen. Auch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe fördert den Antrieb. In der Regel bezahlt die Krankenkasse 24 Trainings, in einigen Fällen bis zu 36. Das Ziel erklärt Nicole Affolter so: «In diesem Zeitraum sollen die Teilnehmenden merken, dass das Training ihnen etwas bringt, und dann auf eigene Kosten weitertrainieren.»

Ab 60 noch wichtiger

Kondition und Muskulatur zu trainieren, ist in jedem Alter wichtig. Doch je älter man wird, desto entscheidender ist es, regelmässig dranzubleiben, erklärt Nicole Affolter. «Hat man die magische Grenze von 60 Jahren überschritten, so bauen sich die Muskeln innerhalb von zwei Wochen ab, wenn man nichts macht.» Deshalb empfiehlt sie, zweimal wöchentlich zu trainieren. «Aber auch einmal ist besser als keinmal.»

Das *Respirare*-Programm gibt es seit 2006. Es besteht aus dem beschriebenen Training in einem der fünf Trainingszentren in der Region und aus einer Schulung, die von der Lungenliga beider Basel organisiert wird (siehe Kasten). Das Ziel des Programms ist, die Lebensqualität von Menschen mit COPD und anderen schweren Atembeeinträchtigungen zu steigern. «Betroffene neigen dazu, wegen ihrer Atembeschwerden immer weniger zu machen und sich zurückziehen», weiss Denise Plattner, Leiterin Heimtherapie der



Lungenliga beider Basel. «So geraten sie in eine Abwärtsspirale.» *Respirare* wirkt dem entgegen und dreht die Vorzeichen um: Durch die Erfolge sollen die Betroffenen eine Aufwärtsspirale erleben.

Respirare: doppelt geholfen

Und wie ergeht es nun den Frauen, die im St. Claraspital trainieren? Schon länger dabei ist Ruth Krähenbühl. Zwei Monate zuvor litt sie unter akuter Atemnot. Nun geht es ihr wesentlich besser. Geholfen haben ihr drei Dinge: ein schleimlösendes Medikament, die *Respirare*-Schulung und das *Respirare*-Training. In der Schulung bekam sie den Tipp, ein Vorschaltgerät für ihren Cortison-Spray zu benutzen. «Das hat die Wirkung des Medikaments enorm gesteigert», erzählt sie. Auch das Training hat ihr sehr viel gebracht, wie sie sagt. «Mein schlechter Zustand hat mir den Impuls gegeben, etwas zu tun. Ich möchte das Training nicht mehr missen.» Besonders gefällt ihr die Art der Betreuung: «Hier werde ich nicht gepusht, sondern sehr wohlwollend motiviert.» Die Methode von Nicole Affolter hat also gewirkt.

Respirare ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Menschen mit schwerwiegenden Atemproblemen, meist COPD. Es besteht einerseits aus dem im Haupttext beschriebenen Körpertraining zur ambulanten pulmonalen Rehabilitation (APR), andererseits aus einer Schulung. APR-Trainingszentren in der Region sind nebst dem erwähnten St. Claraspital das Universitätsspital, das Medical Fitness Team Basel sowie das Kantonsspital Baselland an den Standorten Bruderholz und Liestal.

Die Schulung findet jeweils an zwei Nachmittagen statt und wird von der Lungenliga beider Basel organisiert. An der Schulung erhalten betroffene Personen wertvolle Anregungen für einen positiven Umgang mit der Krankheit sowie Praxistipps von einer Lungenärztin, einer spezialisierten Physiotherapeutin, einem Psychotherapeuten und einem Ernährungsberater.

Die nächste *Respirare*-Schulung findet am 2. und 9. November 2023 am Kantonsspital Baselland in Liestal statt. Teilnehmen kann, wer gleichzeitig ein APR-Training besucht. Wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Weitere Infos: libb.ch/kalender

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.

Warum soll ich zu Ihnen kommen, wenn ich auch in der Apotheke ein Inhalationsgerät bekommen kann?

Wer bei der Lungenliga ein Inhalationsgerät kauft, erhält von uns die dafür notwendige Beratung. Unsere Fachleute sind geschult, Ihnen die korrekte Handhabung des Geräts zu zeigen, damit Sie die Inhalationstherapie sachgemäss anwenden können und sie die bestmögliche Wirkung entfaltet. Dafür nehmen sich unsere Fachleute genügend Zeit. Dank ihrer langjährigen Erfahrung mit verschiedenen Inhalationsgeräten können sie Tipps und Tricks weitergeben, die auf keiner Gebrauchsanleitung aufgeführt sind. Auf Wunsch führen wir die empfohlene jährliche Wartung des Gerätes inklusive Filterwechsel durch. Verbrauchsmaterial erhalten Sie ebenfalls bei uns. Sofern Sie eine ärztliche Verordnung haben, übernehmen wir die Abrechnung mit der Krankenkasse.



Ursi Stehrenberger
Pflegefachfrau, Expertin Intensivpflege
NDS HF

Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Zuweisenden?

Die Zusammenarbeit mit den Zuweisenden (z. B. Hausärztinnen, Pneumologen) liegt uns sehr am Herzen. Es ist enorm wichtig, dass diese Zusammenarbeit auf Augenhöhe funktioniert. Eine gute Kommunikation und gegenseitiger Respekt sind für eine vertrauensvolle und offene Zusammenarbeit wichtig und somit ein entscheidender Erfolgsfaktor bei der Behandlung unserer Klientinnen und Klienten.

Damit wir eine effiziente Behandlung anbieten können, braucht es auch eine gute Zusammenarbeit mit den verschiedenen Spitälern. Wir möchten als verlässliche Partnerin mit einfachen Abläufen, guter Erreichbarkeit und zeitnaher Versorgung der Klienten unsere Zuweisenden unterstützen.

Die gemeinsamen Sprechstunden bei den Pneumologinnen und Pneumologen wie auch bei den Spitälern werden von

unseren Klientinnen sehr geschätzt. Die Kontrolle an einem Ort zu haben, erleichtert ihnen den Alltag sehr. Ausserdem haben wir so die Möglichkeit, bei Problemen oder Fragen direkt die behandelnde ärztliche Fachperson beizuziehen.



Denise Plattner
Leiterin Heimtherapie

Was muss ich bei einer CPAP-Therapie selbst bezahlen?

Die Grundversicherung der Krankenkasse in der Schweiz deckt die Kosten einer CPAP-Therapie, wenn ihr eine aktuelle ärztliche Verordnung vorliegt. Als Klient oder Klientin erhalten Sie dann vierteljährlich eine Leistungsabrechnung für die CPAP-Therapie. Die von der Grundversicherung nicht gedeckten Kosten sind die jährliche Franchise, welche Sie mit Ihrer Krankenkasse vereinbart haben, sowie der Selbstbehalt. Falls Sie innerhalb Ihres Verordnungsjahres für mehr als 380 Franken Verbrauchsmaterial beziehen, müssen Sie für die darüber hinaus entstehenden Kosten selbst aufkommen. Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Mittel- und Gegenständeliste (Kapitel 14.11 Geräte zur Behandlung von Atemstörungen im Schlaf). QR-Code zum Herunterladen siehe unten.



Katharina Jonasch
Sachbearbeiterin Finanzen



Ein gelungenes Fest

Mit grosser Freude blickt die Lungenliga beider Basel auf das Atemfest 2023 zurück. Es war ein unvergessliches Ereignis, das ganz im Zeichen der gesunden Lungen stand. Über 250 Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, auf spielerische Art mehr über ihre Atmung zu erfahren.

Die Gäste massen ihr Atemvolumen und erfuhren so, wie fit sie sind. Auch testeten viele ihr Risiko für Lungenkrankheiten. Damit trugen sie zur wichtigen Früherkennung von Schlafapnoe und COPD, landläufig Raucherlunge genannt, bei. Zudem gab es zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten, Gewinnspiele und je einen Stand der Sozialberatung sowie der Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Nikotinkoffer und dem Luftikus-Clown. Für die kleinen Gäste stand ein Kinderschminken auf dem Programm.

Das Atemfest 2023 war somit nicht nur ein unterhaltsamer und informativer Anlass, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Aufklärung und Prävention von Lungenkrankheiten. Cheryl Dürrenberger, Leiterin Kommunikation, wertete den Anlass als durchschlagenden Erfolg: «Wir haben sehr viele Menschen erreicht und konnten gemeinsam einen schönen Tag verbringen. Bei unseren Besuchenden bedanken wir uns, dass sie das Fest zu dem gemacht haben, was

es war: eine lebendige und inspirierende Veranstaltung. Zudem haben wir sehr viele Spenden erhalten, worüber wir uns ausserordentlich freuen.»

Die Lungenliga beider Basel bedankt sich auch bei den grosszügigen Sponsoren, die das Atemfest sowohl finanziell als auch mit tollen Sachpreisen fürs Gewinnspiel unterstützt haben. «Als Non-Profit-Organisation sind wir auf solche Hilfe angewiesen und dankbar für jeden Beitrag», freute sich Cheryl Dürrenberger. Und fügte an: «Ein besonderer Dank gilt auch unseren Mitarbeitenden, die mit grossem Engagement und viel Herzblut daran gearbeitet haben, das Atemfest zu organisieren und durchzuführen.» Die Lungenliga beider Basel freut sich bereits auf den nächsten Event und hofft, noch mehr Menschen für das Thema sensibilisieren zu können.



Mein besonderes Hobby

«Mein Vater fing mit dem Segeln an, als ich etwa 14 Jahre alt war. Er kaufte sich ein Segelschiff auf dem Bodensee, da durfte ich ab und zu mit. Nach meiner Lehre als Drogistin machte ich in der Ägäis Segelferien für junge Leute. Da hat es mir so richtig den Ärmel reingezogen. Da kam verstärkt der Wunsch auf, dass ich nebenberuflich Skippern möchte. Die Skipperin ist die Chefin an Bord und für die Sicherheit von Schiff und Besatzung verantwortlich. Dies mache ich bis heute, aktuell als freie Mitarbeiterin für die Organisation «Join The Crew». Um zu segeln, braucht es neben Schiff und Material vertieftes Wissen über das Wetter und die Segeltechnik. Beim Segeln kann man sich zwar viel durch Lernen aneignen, aber es braucht auch ein gutes Gefühl für das Schiff, das Material und die Naturgewalten.

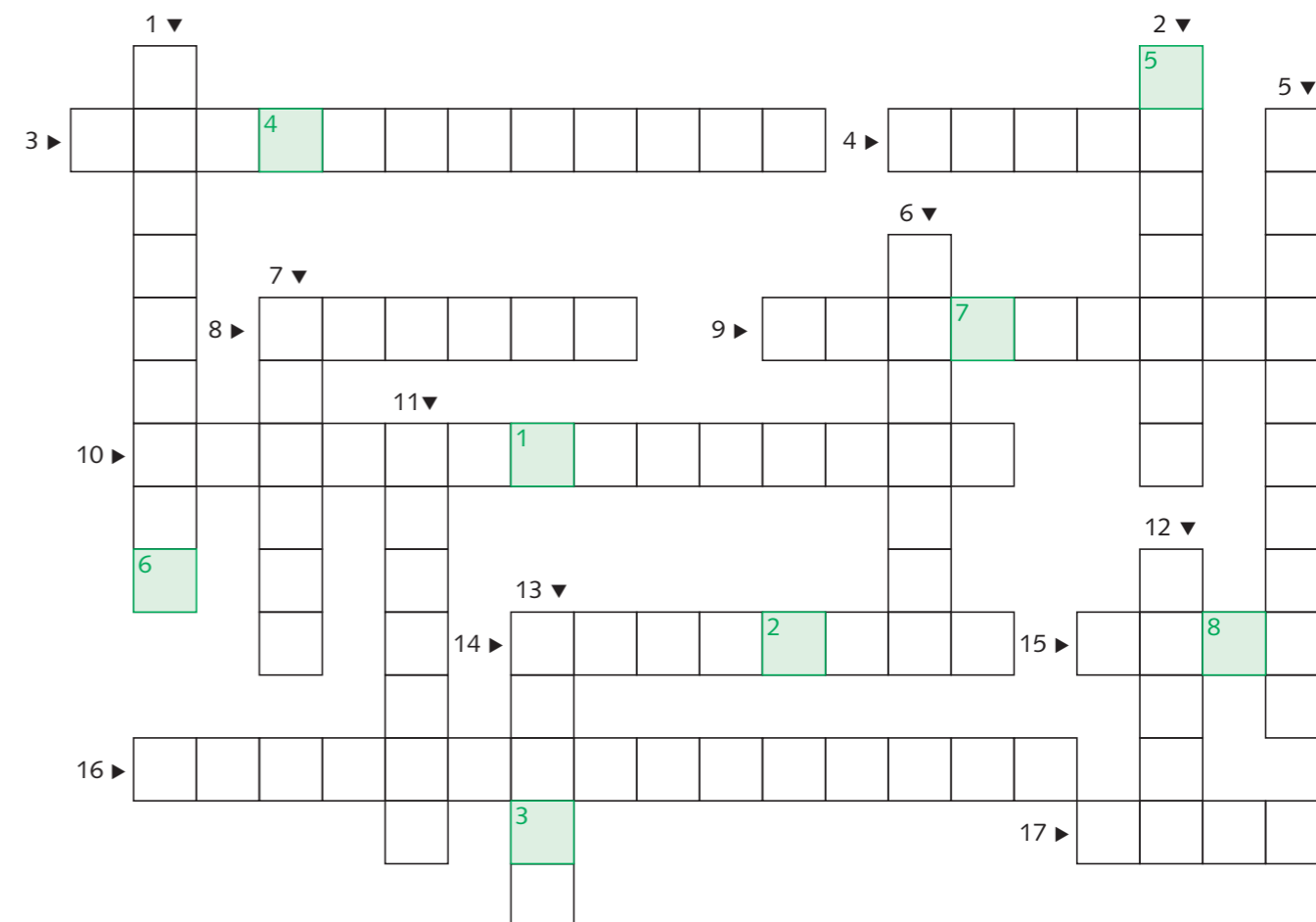
In den letzten Jahren konnte ich viel Segelerfahrung sammeln und habe alle nötigen Segelprüfungen absolviert wie z. B. den Hochseeausweis und den Funkschein. Das Segeln und Skippern gefällt mir so gut, dass ich für zwei Jahre an die Nordsee zog, um als Skipperin zu arbeiten und auch Regatten zu segeln. Beides mache ich auch heute in der Schweiz noch gelegentlich. Am Segeln fasziniert mich vor



allein die Kraft der Naturelemente und dass man sich nur mit Windenergie so schnell fortbewegen kann.»

Samira Fischer

Gesundheitsförderung Jugend und kantonale Projektleitung ready4life



Lösungswort:



Bildrätsel



Vor genau fünf Jahren konnten wir den Umbau unserer Geschäftsstelle an der Mittleren Strasse 35 in Basel abschliessen. Seither freuen sich alle an den hellen, freundlichen Räumen und dem hindernisfrei zugänglichen Lift.



Die reich verzierte Fassade des um die Jahrhundertwende erbauten Gebäudes ist eine Augenweide für alle, die Architektur lieben. **Finden Sie die 10 Unterschiede auf dem Bild rechts?** Auflösung: lbb.ch/luftpost

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

1. Trainingsprogramm mit Schulung bei COPD
2. Wichtig für Linus
3. Denise Plattner ist Leiterin der ...
4. Externer Luftröhrenzugang: Tracheo...
5. Wichtig für die LLBB ist eine Zusammenarbeit mit Zuweisenden auf ...
6. Gute Ideen hat Fabienne Mani beim ...
7. Hobby von Samira Fischer
8. Wertvolles Highlight der Römerausstellung: ...schatz
9. Da hält sich Linus gerne auf.
10. Zur Römerzeit Hauptstadt der Region Basel (ohne Wortabstand)
11. Verantwortlich für Sicherheit von Schiff und Besatzung
12. Zur Basilica gehört die ...
13. In dieser Ortschaft finden *Respire*-Trainings statt.
14. Am Atemfest gab es einen Stand der Sozial...

15. Vorname von Frau Krähenbühl

16. Was stand am Atemfest für die kleinen Gäste auf dem Programm?

17. 1700 Jahre altes Objekt aus Blei

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 13. 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: Eintritt Sole Uno
2. Preis: Gutschein «Bluemelade Bim Schloss»
3. Preis: Gutschein Bider & Tanner

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.

Die Römerzeit erleben in Augusta Raurica

Ausflugstipp
speziell für
O₂-Klienten und
-Klientinnen

Augusta Raurica war zur Römerzeit die Hauptstadt der Region Basel. Heute ist das Gelände in Kaiseraugst mit seinen Ruinen und dem Museum ein Erlebnisort, der faszinierende Einblicke in die Römerzeit bietet.

Das Freilichtmuseum ist jederzeit kostenlos zugänglich. Besonders imposant sind das am besten erhaltene römische Theater nördlich der Alpen sowie die Kastellmauer. Das kostenpflichtige Museum bietet zu den Öffnungszeiten (täglich 10 bis 17 Uhr) vertiefte Einblicke ins Alltagsleben der römischen Stadt. Highlight der Ausstellung ist der Silberschatz von Kaiseraugst, der als einer der wertvollsten Schätze der Spätantike gilt. Wechselnde Sonderausstellungen gehen ein Thema vertieft an. Die aktuelle Ausstellung zeigt, wie Forscherinnen und Forscher aus verschiedenen Disziplinen gemeinsam

die Geheimnisse eines 1700 Jahre alten Bileisargs lüften.

Ergänzt wird das Angebot durch ein reichhaltiges Programm an Workshops, Führungen, Anlässen sowie ein Online-Museum, wo sich einige Schätze auch von zu Hause aus betrachten lassen.

Geeignet

Obwohl die Ruinen und das Gelände naturgemäss nicht immer einfach begehbar sind, lassen sich viele Punkte auch mit dem Rollstuhl erreichen. Für mobilitätseingeschränkte Menschen gibt es einen erweiterten Stadtplan mit

Angaben zu Steigung und Bodenbeschaffenheit an der Museumskasse, beim Parkplatz P1 oder auf der Website (siehe unten).

Highlights

- Romantische Ruinenlandschaft
- Tierpark mit Tierarten, die es schon zur Römerzeit gab
- Kostenloser Museumseintritt für Menschen mit IV-Ausweis sowie eine Begleitperson

Verpflegung

- Die Theaterbuvette LUCI bietet Getränke und Zwischenverpflegung (geöffnet von April bis Oktober, rollstuhlgängig)
- Picknick: zwei offizielle Picknickplätze mit Grill

Anreise

- ÖV: S1 ab Basel SBB, Frick oder Rheinfelden nach Kaiseraugst oder Bus Nr. 81 ab Basel Aeschenplatz bzw. ab Liestal bis Haltestelle Augst
- Auto: Autobahnausfahrt «Augst» oder «Rheinfelden», den braunen Wegweisern «Augusta Raurica» folgen

Weitere Infos

augustaurica.ch
mail@augusta-raurica.ch
+41 61 552 22 22

Plan für mobilitätseingeschränkte Personen (PDF):



— Befestigter Weg ➡ Steigung ●●● Unbefestigter Weg

- 1 Museum mit Römerhaus
 - 2 Tempelstützmauer und Backstube
 - 3 Tempel auf Schönbühl
 - 4 Theater
 - 5 Taberna
 - 6 Forum und Forumtempel
 - 7 Basilica und Curia
 - 8 Hypokaust (Heizanlage)
 - 9 Badeanlage und Brunnenhaus
- ♿ Zugang mit Rollstuhl nicht möglich