

Nr. 3, März 2021



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost



Nisa Datchev, die Überlebenskünstlerin S. 4

Sozialberatung: Stark im Team S. 6

Wie finde ich heraus, ob ich auf Pollen allergisch bin? S. 9

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: Yvonne Uebelhart (Seite 10 oben links und Bildrätsel), zVg Schloss Wildenstein (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
Irène Böhm: «Dank Yoga und Schreiben kann ich meine Krankheit besser akzeptieren.»

Aus dem Leben4
Nisa Datchev, die Überlebenskünstlerin

Unterwegs6
Sozialberatung: Stark im Team

Fachleute antworten.....9
Wie finde ich heraus, ob ich auf Pollen allergisch bin?
Bin ich von den Änderungen bei den Ergänzungsleistungen betroffen?

Kurse & Veranstaltungen.....9

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



«Dank Yoga und Schreiben kann ich meine Krankheit besser akzeptieren.»

mich mit meinem Seelenleben zu befassen. So entdeckte ich mehr und mehr wieder meinen gesunden Kern aus Optimismus und Lebensfreude. Durch diesen Prozess versöhnte ich mich mit meinem Schicksal und bin heute überzeugt, dass alles seinen Sinn hat, auch wenn ich es nicht immer verstehe.

Eine weitere Hilfe im Umgang mit meiner Krankheit sind Yoga und andere Körperübungen. Das bewusste Atmen verhilft mir zu einem bewussten Leben und jeder bewusste Atemzug gibt mir viel mehr Lebensenergie als ein unbewusster.

Mit der Lungenliga kam ich vor 15 Jahren in Kontakt. Ich steckte damals in einer schwierigen Lebenssituation und wandte mich an die Sozialberatung. Peter Eschbach und später Silvia Hürlimann, die mich betreuten, waren stets sehr zuvorkommend. Sie leisteten praktische Hilfe und fanden Lösungen, wo ich nicht mehr weiterwusste.

Ich freue mich, dass die Krankheitsschübe seit drei Jahren nicht mehr so heftig sind. Der ganze Prozess über die letzten 25 Jahre hat mich zur Erkenntnis gebracht: Ich lebe – und eigentlich noch ganz gut.»

Irène Böhm

Irène Böhm hat nach ihrer kaufmännischen Lehre eine Zweitausbildung zur Landwirtin absolviert. Mit Anfang 30 erfuhr sie, dass sie an der Erbkrankheit akut-intermittierende Porphyrie leidet – einer seltenen, potenziell gefährlichen Stoffwechselkrankheit, die schubweise kolikartige Bauchkrämpfe und andere Symptome verursacht. Die Sozialberatung der Lungenliga betreut nicht nur Menschen, die an einer Lungen- oder Atemwegserkrankung leiden, siehe Kasten auf Seite 7. Mehr zur Krankheit: porphyria.ch.

«Wie gehe ich mit einer Erbkrankheit um, die mir oft heftige Bauchkrämpfe beschert, die sich schlimmer anfühlen als eine Geburt? Die bislang 300 Spitalaufenthalte nach sich gezogen und mich eine Zeit lang an den Rollstuhl gefesselt hat? Diese Frage beschäftigt mich seit dem ersten Auftreten meiner Porphyrie vor 25 Jahren. Am Anfang hatte ich mich manchmal bemitleidet. Und ja, auch Tränen habe ich einige vergossen, obwohl ich wirklich kein weinerlicher Mensch bin.

Was das Jammern über das schmerzgeplagte Leben angeht, hatte ich eines Tages im Spital ein Schlüsselerlebnis. Ich wartete unter heftigsten Krämpfen auf meine Behandlung. Als ich dann zu wimmern anfang, merkte ich plötzlich, dass ich damit dem Schmerz nur noch mehr Raum gebe. Mir wurde klar, dass ich stattdessen den Weg der Gelassenheit gehen musste.

Das Schreiben half mir, meine Krankheit zu verarbeiten. Ich schrieb Briefe an meinen Schmerz, bis ich mich schliesslich an ein Buchprojekt wagte. Meine Porphyrie zwang mich,



Die Überlebenskünstlerin

Mit ihrer Zwerchfellhernie (siehe Kasten) ist die kleine Nisa mehrmals knapp dem Tod entronnen. Doch auch in den verzweifeltsten Momenten haben die Eltern ihren Glauben an ihre Tochter nicht verloren. Und so ist heute vieles möglich, was anfänglich undenkbar war. Unterstützung bekam die Familie unter anderem von der Sozialberatung der Lungenliga.

Eine Zwerchfellhernie entsteht durch eine Störung bei der Entwicklung des Zwerchfells in der 8. bis 10. Schwangerschaftswoche. Von 10 000 Neugeborenen leiden 2 bis 5 unter der Fehlbildung. Die Folge ist eine Lücke im Zwerchfell, durch die später Bauchorgane in den Brustkorb rutschen. Das können Teile von Leber, Darm, Magen und Milz sein. Dadurch bleibt im Brustkorb weniger Platz für die Lunge, die sich nicht zu ihrer normalen Grösse entwickeln kann. Häufig kommt es auch zu einer Fehlbildung des Lungengewebes, die nach der Geburt zu Kreislaufproblemen führen kann.

Nach der Geburt wird das Kind sofort via Luftröhrenschnitt beatmet und mit einer Magensonde versorgt. Ist das Kind genügend stabil, kann es operiert werden. Dabei werden die verschobenen Organe an ihren ursprünglichen Platz versetzt und die Lücke im Zwerchfell so weit wie möglich verschlossen.

Erlebt man, wie Nisa rennt, herumtollt und plaudert, käme man nie auf die Idee, was dieses Mädchen mit ihren viereinhalb Jahren bereits alles durchgemacht hat. Dass sie heute so fidel und quicklebendig ist, ist nicht selbstverständlich und macht die Eltern Gül und Dantcho Datchev überglücklich. «Jeden Tag sehe ich mich bestätigt, dass wir das Richtige getan haben», kommentiert der Vater.

Der Weg bis zur heutigen Situation war steinig und dramatisch. Mitten in der Schwangerschaft bekamen die Eltern die Nachricht, dass ihr Kind an einer angeborenen Zwerchfellhernie leidet. Es gab Ärzte, die Gül Datchev zur Abtreibung rieten. Für die Eltern kam das aber nicht infrage. «Wir können nicht Gott spielen. Ausserdem liebten wir unser Kind schon damals, auch wenn es beeinträchtigt war.» Das sagt die Mutter mit einer Bestimmtheit, die keinen Raum für Zweifel lässt.

18 Monate im Spital

Besonders die erste Zeit nach der Geburt war für die ganze Familie hart und nervenaufreibend. «Nach der Geburt hörten wir oft von den Ärzten, dass unser Kind kaum Überlebenschancen habe und wir jederzeit mit dem Schlimmsten rechnen müssten», erzählt Dantcho Datchev. Nach zahlreichen Komplikationen freuten sich schliesslich alle,

als Nisa im Alter von sechs Monaten zu wachsen begann. Nach elf Monaten mehrheitlich im Bett durfte das Kind schliesslich zum ersten Mal nach draussen – immer mit dem Beatmungsgerät im Schlepptau.

Anderthalb Jahre lang verbrachten die Eltern ihre Zeit praktisch immer im Spital. Abgelöst wurden sie von den Grosseltern, sodass permanent ein Familienmitglied bei Nisa war. Silvia Hürlimann vom Sozialdienst der Lungenliga beider Basel organisierte zusammen mit dem Sozialdienst des Universitäts-Kinderspitals während der intensivsten Phase eine günstige Übernachtungsmöglichkeit für die Eltern im Ronald-McDonald-Haus in Spitalnähe.

Schliesslich kam dann der Moment, mit dem bei der Geburt niemand gerechnet hatte: Nisa durfte nach Hause. Auch wenn sich die Eltern über jeden kleinen Erfolg gefreut hatten, so fürchteten sie sich doch vor diesem Augenblick. Denn plötzlich sollten sie sich um alles kümmern, was zuvor das Pflegepersonal erledigt hatte. Die Maschine musste gewartet, die Schläuche ausgetauscht und regelmässig Sekret aus der Atemkanüle abgesaugt werden. «Das ganze Kinderzimmer war voller Apparate», erzählt die Mutter. Dank der Pflegeunterstützung gelang schliesslich dieser Übergang: Schritt für Schritt lernten die Datchevs, die Aufgaben selbst zu übernehmen.

Selbstredend nahm die Pflege von Nisa viel Zeit in Anspruch. Da war die Familie umso dankbarer, dass Silvia Hürlimann sie bei vielen administrativen Arbeiten unterstützte, namentlich beim Antrag auf Hilfsmittel und Hilflo-senentschädigung. «Frau Hürlimann half uns überall, wo sie konnte», erzählt der Vater mit leiser Begeisterung.

Ein anderer Blick auf die Welt

Nisa machte weitere Schritte in die Selbständigkeit. Mit drei Jahren ging sie erstmals in die Spielgruppe. Das Beatmungsgerät konnte sie da schon zu Hause lassen. Wieder ein Jahr später schlug der behandelnde Arzt vor, den Luftröhrenschnitt zu schliessen. Die Operation gelang leider nicht im ersten Anlauf. Schliesslich wurde Nisa für die dreiwöchige Behandlung ans Unispital in Lausanne überwiesen. Wiederum organisierte Silvia Hürlimann eine günstige Übernachtungsgelegenheit für die Eltern. Auch während der zehntägigen Narkose waren sie fast immer bei ihrer Tochter. Dantcho Datchev: «Wir wollten sie spüren lassen, dass wir da sind.»

Schliesslich klappte alles wie am Schnürchen. Was lange undenkbar war, wurde Realität: Nisa atmet heute ganz selbständig. Nur für den Notfall steht heute ein Sauerstoffkonzentrator im Kinderzimmer. Einzig die Magensonde

unterscheidet Nisa noch von einem ganz gesunden Kind. Und natürlich die Narben an ihrem Körper. «Sie erzählen, was unser Kind alles durchgemacht hat», sagt der Vater.

Blicken die Datchevs zurück, so verhehlen sie nicht, dass sie nervlich manchmal ans Limit kamen. «In gewissen Momenten waren wir der Verzweiflung nah, aber wir konnten uns



zum Glück immer wieder aufrappeln», erzählt der Vater. Die Mutter ergänzt, dass die durchgestandenen Erlebnisse sie verändert hätten: «Alle anderen Probleme kommen mir plötzlich ganz klein vor.»

Heute machen die Datchevs anderen Eltern Mut, die in einer ähnlichen Lage sind wie sie selbst früher. Immer wieder bekommen sie Anrufe von Eltern, deren Kind einen Luftröhrenschnitt benötigt – das Universitäts-Kinderspital darf ihre Nummer weitergeben. Ab und zu kommen solche Eltern auch zu Besuch. Gül Datchev: «Sie sehen Nisa und verstehen, dass es sich lohnt durchzuhalten.»

Stark im Team

Zusammenarbeit – das ist das Schlüsselwort von Almira Mehmedovic für ihre Aufgabe bei der Sozialberatung der Lungenliga beider Basel. Dabei schätzt sie sowohl den Austausch mit ihren Teamkollegen als auch das gemeinsame Finden von Lösungen mit den Klientinnen und Klienten. Einige Fälle gehen ihr dabei recht nah, doch allzu viel zum Sinnieren kommt sie nicht. Denn auch sonst hat sie viel zu tun.



Wie prägt die Corona-Pandemie Ihren Alltag?

Almira Mehmedovic: «Am Anfang der ersten Welle sagten wir alle Termine ab. So schnell wie möglich boten wir Ersatz an. Wir merkten, dass neben längeren Telefonaten vor allem WhatsApp gut funktionierte, um den Kontakt aufrechtzuerhalten und Fragen zu klären. Seit dem Frühsommer 2020 führen wir wieder Beratungsgespräche im Direktkontakt durch, selbstverständlich gemäss den Hygienevorschriften des Bundesrates.»

Was beschäftigt Sie in diesem Zusammenhang am meisten?

«Meine grössten Sorgen sind die Vereinsamung und die finanzielle Zusatzbelastung unserer Klienten. Besonders ältere Menschen oder solche mit mehreren Krankheiten meiden Kontakte, da sie zur Risikogruppe gehören. Durch die Anschaffung von Hygienemasken und Desinfektions-

mitteln wird das Budget unserer Klienten zusätzlich belastet. Für die meisten von uns sind das keine grossen Posten, aber wenn man von der Sozialhilfe lebt und jeden Rappen umdrehen muss, eben schon.»

Welche Hilfe können Sie anbieten?

«Mir wurde in dieser Zeit bewusst, wie gross die Bedeutung unserer Hausbesuche ist. Deshalb besuchen wir Klienten, die nicht mobil sind, zurzeit häufiger. Dank unseren beschleunigt angeschafften Laptops können wir gleich vor Ort die Klienten administrativ unterstützen, zum Beispiel bei der Steuererklärung oder beim Ausfüllen von Anträgen auf Invalidenrenten, Sozialhilfe und Ergänzungsleistungen. Sehr eng arbeiten wir auch mit anderen Hilfsorganisationen zusammen, beispielsweise wenn es um rechtliche Fragen, die Wohnungssuche oder die Budgetberatung geht. Ich bin froh, dass heute soziale Institutionen, die während des Lockdowns schliessen mussten, wieder funktionieren. Denn viele Klienten sind angewiesen auf solche zusätzliche Unterstützung, wie sie zum Beispiel die Lebensmittel-Hilfsorganisation Tischlein deck dich bietet.»

Sie erleben täglich Schicksale, die unter die Haut gehen. Beschäftigt Sie das manchmal auch nach Feierabend?

«Es gibt schon Schicksale, die mir nahegehen. Besonders, wenn ich jemanden gut kenne. Aber meistens gelingt es mir, diese Themen im Büro zu lassen, wenn ich nach Hause gehe. In unserer Ausbildung wurden wir ja auch sensibilisiert auf das Thema Nähe und Distanz. Mir fehlt zudem

schlicht die Zeit, zu viel nachzudenken. Denn parallel zu meiner Teilzeitstelle bei der Lungenliga mache ich noch ein Zusatzstudium in sozialer Innovation, bin im nationalen Vorstand unseres Berufsverbandes tätig und mache den Notfallpikettdienst für das Rote Kreuz Basel-Stadt. Zum Ausgleich habe ich meine Hobbys. Besonders beim Klettern kann ich gut abschalten, da ich mich ganz auf meinen Körper konzentrieren muss.»

Was hilft Ihnen selbst, wenn Sie bei der Arbeit eine schwierige Situation erleben?

«Für ganz belastende Situationen gibt es sechs- bis achtmal im Jahr eine Supervision mit einer externen Fachperson. Was mir aber am meisten gibt, ist der formelle und informelle Austausch in unserem Sozialberatungsteam. Der Blick von aussen ist mir ganz wichtig, um mich selbst besser zu reflektieren. Wenn ich ganz allein arbeiten müsste, fände ich es schwierig.»

Was ärgert Sie am meisten?

«Unsere Klientinnen und Klienten werden manchmal als Gesprächspartner nicht ernst genommen. Bei Behörden oder Wohnungsvermietern braucht es oft eine Intervention

Unsere Sozialberatung zeigt Auswege aus belastenden Situationen auf und organisiert praktische Hilfe. Einzelpersonen, Gruppen oder Familien bieten wir kostenlos Kurzberatungen oder längerfristige Begleitung an. Betroffenen stehen wir mit Rat und Tat zur Seite in Sachen Finanzen, Versicherungen, Administration, Wohnen, Arbeiten und Lebensgestaltung. Unser Beratungsangebot darf nutzen, wer an einer chronischen Krankheit in einem der folgenden Bereiche leidet: Lunge, Herz, Kreislauf, Nieren, Leber, Magen oder Darm. Selbstverständlich garantieren wir Diskretion. lbb.ch

von unserer Seite, damit etwas passiert. Das ärgert mich. Ebenso, wenn jemand durch alle Lücken des Sozialstaats fällt und von nirgendwo sonst Hilfe bekommt.»

Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

«Im Vergleich zur gesetzlichen Sozialhilfe, wo ich früher gearbeitet habe, kann ich mir bei der Lungenliga mehr Zeit nehmen, um gemeinsam mit den Klienten nach guten Lösungen zu suchen. Die Zusammenarbeit geschieht hier freiwillig und auf gleicher Augenhöhe. Hier gefällt mir auch die Kombination von selbständiger und teambasierter Arbeit. Zudem schätze ich die Flexibilität von Arbeitgeberseite und dass es möglich ist, neue Ideen einzubringen. So haben wir seit Februar eine Praktikantin. Dadurch profitieren beide Seiten von der Verknüpfung von Theorie und Praxis. Und wir tragen zur Ausbildung der nächsten Generation von Sozialarbeitern bei.»



Traumhafte Therapielösung



Gesundheit und Lebensqualität hängen in hohem Masse von einem erholsamen Schlaf ab. Durch eine konsequente Therapie lassen sich gesundheitliche Risiken reduzieren und die Lebensqualität dauerhaft steigern.

Schlafapnoe ade, dank der DreamFamily werden Träume wieder wahr. Lernen Sie die komplette DreamFamily kennen, welche sich ganz Ihren Bedürfnissen anpasst.

www.philips.ch/dreamfamily



DreamStation DreamStation Go DreamWear DreamMapper



FACHLEUTE ANTWORTEN

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).

Wie finde ich heraus, ob ich auf Pollen allergisch bin?

Niesen, Schnupfen, tränende Augen und erschwerte Atmung sind die häufigsten Symptome bei einer Pollenallergie, auch Heuschnupfen genannt. Mit einem Pollenflugkalender (pollenundallergie.ch) oder der Pollen-News-App können Sie herausfinden, woher die allergieauslösenden Partikel stammen könnten. Als erste Hilfe empfehle ich, im Freien Kopfbedeckung und Sonnenbrille zu tragen und bei der Heimkehr zu duschen. Draussen sein und lüften sollten Sie besser, wenn nur wenige Pollen in der Luft sind. Also eher am Morgen, nach einem starken Regenguss oder wenn es nicht heftig windet. Wenn trotz dieser Massnahmen die Symptome länger andauern oder immer zur gleichen Jahreszeit auftreten, sollten Sie zu Ihrem Hausarzt gehen. Gegebenenfalls wird er Sie dann an einen Spezialisten überweisen.



Brigitta Meier
dipl. Pflegefachfrau HF, Mitarbeiterin
CPAP- und Asthmaberatung

Ich beziehe Ergänzungsleistungen zu meiner Rente. Bin ich von den Änderungen per 1. Januar 2021 betroffen?

Rund 17 % der AHV- und IV-Rentnerinnen und -Rentner in der Schweiz beziehen Ergänzungsleistungen (EL), das sind gut 328'000 Menschen. Aufgrund der zunehmenden Kosten für dieses Sozialwerk, aber auch angesichts der gestiegenen Mieten hat der Bund ab dem 1. Januar 2021

einige Änderungen beschlossen. Die wichtigsten Neuerungen sind:

- Die Maximalmietzinse sind höher
- Das Vermögen spielt eine grössere Rolle (u. a. sind die Freibeträge tiefer und die Erben müssen allenfalls einen Teil der Leistungen zurückzahlen)
- Das Einkommen des Ehepartners wird zu 80% (statt zu 66%) angerechnet
- Beim Lebensbedarf von Kindern ändert sich die Berechnung

Falls Sie EL beziehen und von den Änderungen betroffen sind, haben Sie vom zuständigen Amt bereits eine neue Verfügung und ein neues Berechnungsblatt erhalten. Wenn Sie mit der neuen Berechnung weniger EL bekommen, so gilt die Übergangsfrist. Das heisst, Sie bekommen noch drei Jahre lang die gleichen EL-Beträge, erst dann verringern sie sich. Haben Sie hingegen mit der neuen Berechnung eine höhere EL zugut, so erhalten Sie diese bereits ab dem 1.1.2021.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der AHV/IV (ahv-iv.ch). Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an das Sozialberatungsteam der Lungenliga beider Basel wenden.



Silvia Hürlimann
Sozialarbeiterin, Mitarbeiterin
Sozialberatung

KURSE & VERANSTALTUNGEN

Kurs/Veranstaltung	Empfohlen für	Ort	Daten
Keine Angst vor Atemnot Viertägiger Kurs	Menschen mit COPD, Asthma oder allgemeiner Atemnot	Liestal	14.4.–28.4. sowie 5.5.2021
Rauchstopp-Abendkurs Drei Kursabende	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien und begleitet werden möchten	Basel	28.4., 5. und 12.5.2021
Lungenfunktion testen	Mindestalter 18 Jahre	Basel und Liestal	s. Website

Um **aktuelle Kursinfos** zu erhalten, besuchen Sie bitte unsere Website, lbb.ch/kalender, oder rufen Sie uns an: 061 269 99 66



Mein besonderes Hobby

«Zu meinen Bienen kam ich fast über Nacht. Vor gut acht Jahren ging es einem Bekannten von mir gesundheitlich nicht gut. Kurz entschlossen besuchte ich einen Imkerkurs und übernahm seine zehn Bienenvölker. Gerade in der Anfangszeit schwärmten meine Bienen ausserordentlich häufig, sodass ich nach einem Jahr bereits 24 Völker hatte.

Ganz unvorbereitet traf mich meine neue Aufgabe nicht. Ich liebe die Natur und war schon immer viel draussen. Auch

wenn meine «Imbi» viel zu tun geben und ich immer dranbleiben muss, gibt mir die Beschäftigung eine innere Ruhe. Das Bienenhaus ist wie eine Oase für mich, wo ich Kraft schöpfe. Gestresst dürfte ich bei meinem Hobby auch gar nicht sein, denn das würden die Bienen merken und aggressiv reagieren. Trotzdem bekomme ich pro Jahr durchschnittlich etwa zehn Stiche ab, meistens wenn sie auf die Schuhe fallen und dann das Hosenbein hochkriechen. Da ich die Stiche mittlerweile gewohnt bin, ist die Schwellung nicht sehr stark und klingt rasch wieder ab.

Nach einem starken Rückschlag wegen der Varroa-Milbe habe ich heute wieder 34 Bienenstöcke. Im Sommer sind es somit bis zu 1,3 Millionen Bienen. Von jedem Volk ernte ich rund zehn Kilogramm Honig. Das ist weniger als bei anderen Imkern. Denn wichtiger als ein hoher Ertrag ist es mir, nicht zu stark in die Natur einzugreifen und meinen «Imbi» ihr angestammtes Verhalten zu belassen.»



Denise Plattner
Mitarbeiterin Sauerstoff- und CPAP-Beratung

Denise Plattner hat nichts dagegen, wenn man ihr bei der Arbeit über die Schulter schaut. Eines ihrer Bienenhäuser befindet sich in der Nähe von Schloss Wildenstein (siehe letzte Seite).

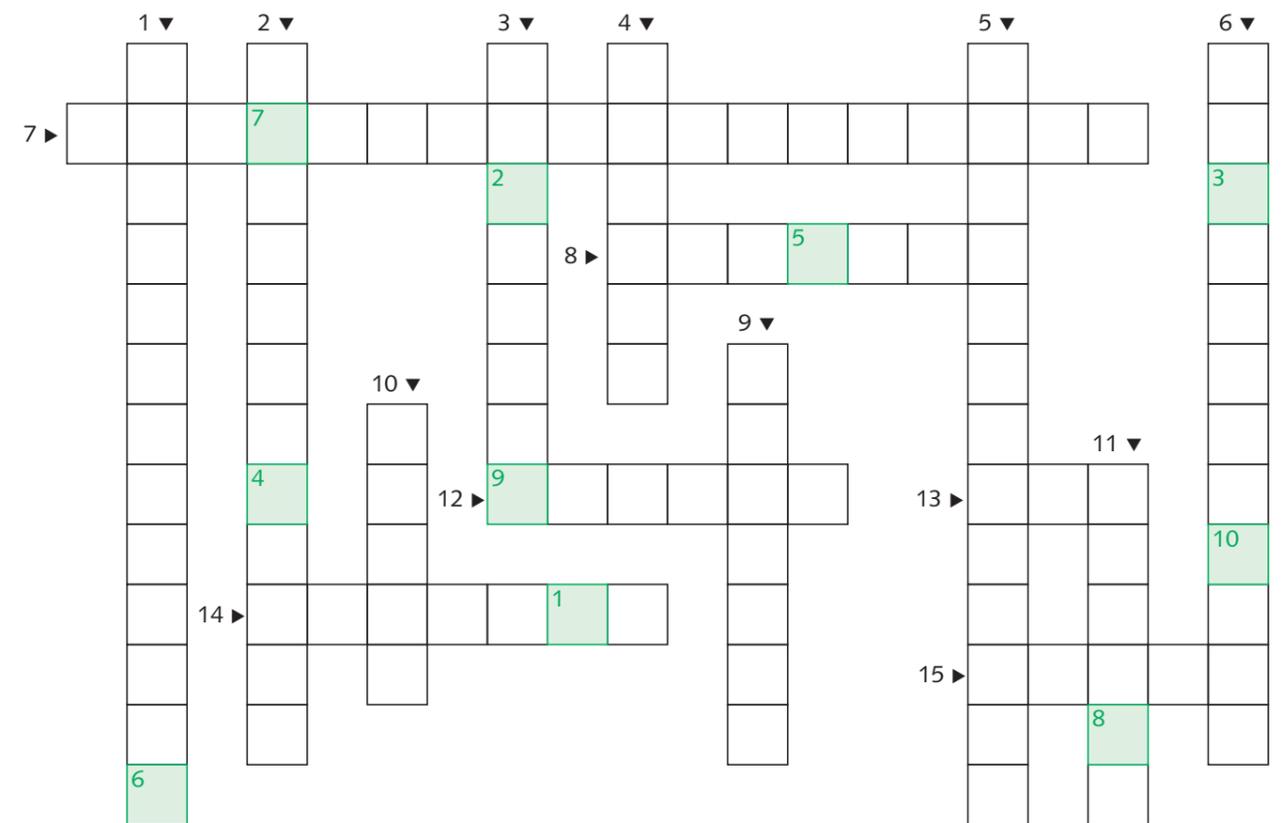
Bildrätsel



Das währschafte Bure-Zmorge auf dem Bild wurde an einem sogenannten O₂-Treffen aufgetischt. An diesen von der Lungenliga beider Basel organisierten Anlässen tauschen sich Menschen aus, die zusätzlichen Sauerstoff benötigen.



Zudem erleben sie Spannendes, ohne sich um die sichere Sauerstoffversorgung sorgen zu müssen. **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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

1. Eine Zwerchfellhernie kann zu einer Fehlbildung des ... führen
2. Porphyrie ist eine ...krankheit
3. Die Sozialberatung der LLBB ist auch via ... erreichbar
4. Für Spontanbesuche hält Denise Plattner Getränke ...
5. Davon hat Denise Plattner zehn übernommen
6. Pollenallergie
7. Nisa wurde nach der Geburt via ... beatmet
8. Damit wurden früher Schweine gemästet
9. Nachname der kleinen Nisa
10. Sozialarbeiter werden sensibilisiert auf ... und Distanz
11. Die ...-Milbe dezimiert den Bestand der Bienen
12. Almira Mehmedovic macht Notfall...dienst für das Rote Kreuz Basel-Stadt
13. Schloss Wildenstein kann mit dem Auto oder per ... erreicht werden
14. An ihn schrieb Irène Böhm Briefe
15. Die Ausflugstipp-Highlights sind dort eingezeichnet

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 30. April 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:

1. **Preis:** Wake-up-Light von Philips
2. **bis 3. Preis:** je ein Glas Bubendörfer Crème-Bienenhonig von Denise Plattner (500 g)
4. **bis 8. Preis:** je ein Mikrofaser-Badetuch (120 x 75 cm)



Auflösung und Gewinner finden Sie ab Mitte Mai auf lbb.ch/luftpost

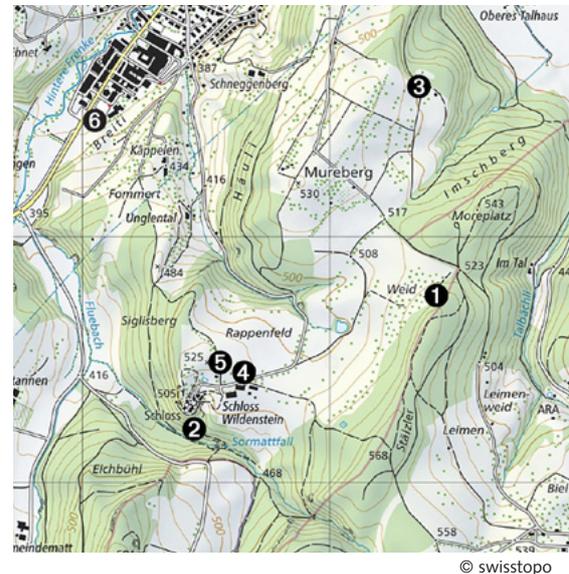
Teilnahmebedingungen: Teilnehmen dürfen alle in der Schweiz wohnenden Personen. Davon ausgenommen sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga, der beteiligten Agenturen und Lieferanten sowie sämtliche Angehörigen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Lungenliga bezahlt die Preise nicht in bar aus und beantwortet auch keine Anfragen zum Wettbewerb.

Vielseitiges Schloss Wildenstein

Umgeben von alten Eichen, erhebt sich auf den Jurahöhen bei Bubendorf das Schloss Wildenstein. Im Frühling lohnt sich ein Ausflug in die blühende Kulturlandschaft ganz besonders.



Ausflugstipp
(speziell für
O₂-Klienten)



© swisstopo

Bis vor 800 Jahren gab es auf dem Hügel südwestlich von Bubendorf dichten Urwald. Dann rodeten die Herren von Eptingen das Plateau und errichteten die Burg Wildenstein. Lange wurde die Rodung nach dem Dreifelderprinzip bewirtschaftet. Davon zeugen noch heute die Baumreihen und Hecken, welche die damaligen Felder und Weiden trennten. Auch der reiche Bestand an alten Eichen ❶ geht auf das Mittelalter zurück, als Schweine mit Eicheln gemästet wurden.

Dies und noch mehr erfahren Besucherinnen und Besucher auf dem Informationspfad rund ums Schloss. Dank den installierten 3-D-Stereoskopen können sie sich kurzfristig ins Mittelalter versetzen. Auch heute noch strahlt die vielfältige Kulturlandschaft ihren magischen Reiz aus – dies ganz besonders natürlich zur Zeit der Obstblüte.

Das gut erhaltene Höhenschloss ❷ bietet mit seinen Türmen und Zinnen

einen malerischen Anblick. Besichtigen kann man es nur an bestimmten Tagen (siehe Highlights). Private Führungen und Saalmieten sind jederzeit möglich. Für alle, die das Schloss nicht besuchen können, gibt es einen virtuellen Rundgang (siehe Infos).

Geeignet

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

Highlights

- Vielfältige und malerische Kulturlandschaft
- Englischer Landschaftsgarten
- Rundgang: ein Blick ins Mittelalter mit 3-D-Stereoskopen
- Öffentliche Schlossführungen (Muttertag und erster Sonntag im Monat von Juni bis Oktober)
- Bienenhaus von Denise Plattner (❸, siehe Seite 10)

Verpflegung

- Hofladen mit Sitzgelegenheit ❹: Kaffee, Apfelmilch, Gebäck, Früchte, Fleischwaren
- Schlossbeizli (nur an Tagen mit Schlossführungen)
- Fünf Feuerstellen
- Imkerin Denise Plattner hält immer ein paar Getränke für spontanen Besuch bereit

Anreise

- **ÖV:** Ab Bahnhof Liestal mit Bus Nr. 70 (Richtung Reigoldswil) nach Bubendorf Steingasse. Von dort zu Fuss auf der Strasse oder dem Wanderweg zum Schloss (35–40 Min.).
- **Auto:** In Bubendorf den braunen Schildern folgen. An Werktagen ist die Zufahrt zum Schloss gestattet. Parkplätze ❺ vorhanden. An Sonn- und Feiertagen gilt ein allgemeines Fahrverbot, bitte Parkplätze der Firma Carbogen Amcis AG ❻ in Bubendorf benützen (signalisiert).

Weitere Infos

- schlosswildenstein.bl.ch (mit virtuellem Rundgang)
- schloss-wildenstein-bubendorf.ch (Führungen, Reservierungen Räume)