

Nr. 10, September 2024



Das Magazin der **LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Luftpost



Dank der Lungenliga läuft es etwas runder S. 4

Eine Entscheidung fürs Leben S. 6

Was bringt mir eine Spirometrie? S. 9

Ansichten3
 Baselland will ambulante Versorgung stärken

Aus dem Leben4
 Dank der Lungenliga läuft es etwas runder

Unterwegs6
 Eine Entscheidung fürs Leben

Fachleute antworten.....9
 Was bringt mir eine Spirometrie?
 Was ist besser: CPAP oder APAP?
 Ist Asthma heilbar?

Kreuz & quer10–12
 Mein besonderes Hobby
 Bildrätsel
 Kreuzworträtsel mit Wettbewerb
 Gesundheitstipp

Kontakt

Sämtliche Korrespondenz inklusive Adressänderungen, Abbestellungen 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, Markus Ahmadi, Hape Müller
 Konzept und Text:
 Markus Ahmadi, dialogika, Basel
 Konzept und Gestaltung:
 Hape Mueller Projects, Basel
 Fotografie: Tobias Sutter Photography, Münchenstein
 Weitere Fotos: zVg Kanton Basel-Landschaft (S. 3), Christian Jaeggi (S. 6 und 7), zVg (S. 10 oben), Denise Brogli (S.10 unten)
 Korrektorat: 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

Plastikfolie ist die beste Wahl

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

Baselland will ambulante Versorgung stärken



«Wenn wir die dezentrale spitalambulante Versorgung im Kanton forcieren, dann streng unter der Bedingung, dass dadurch die stationären Behandlungstage reduziert werden. Um dieses Potenzial zu nutzen, ist es entscheidend, die Anreize für alle Akteure in der Gesundheitsversorgung richtig zu setzen. Denn aus Sicht des einzelnen Akteurs mag der heutige finanzielle Anreiz für eine stärkere Verlagerung hin zu einer ambulanten Versorgung tatsächlich nicht immer genügend hoch sein. Deshalb müssen wir die Diskussion führen, wie es gelingen kann, dass das medizinisch mögliche Potenzial für die Ambulantisierung ausgenutzt und damit das Kosten- respektive das Prämienwachstum gedämpft werden kann. Was mich freut, ist, dass ich von vielen Seiten positive Signale für einen solchen Prozess erhalte.

Für uns als Landkanton ist es zudem wichtig, dass wir die Grundversorgung auch in den ländlichen Gebieten wohnortsnah sicherstellen. Dazu gilt es, Systeme zu sichern, welche Gesundheitsdienste bedarfsgerecht zur Verfügung stellen. Hierbei spielt auch die Lungenliga eine bedeutende Rolle. Dass die Lungenliga angesichts sinkender Tarife insbesondere im Bereich der Sauerstofftherapien ihre Dienstleistungen längerfristig einschränken muss, ist ein weiteres Beispiel dafür, dass im Bereich der Finanzierung des Gesundheitswesens und in der Gesundheitspolitik insgesamt ein Umdenken stattfinden muss, damit ambulante Behandlungsmöglichkeiten gestärkt und die Dauer der teuren stationären Aufenthalte reduziert werden können.

Von Seiten des Kantons betrachten wir die Lungenliga als wichtige Partnerin, ja Verbündete auch im Bereich der

Gesundheitsförderung. Wir schätzen sie zum Beispiel als spezialisierte, hochkompetente und initiative Akteurin in der Tabak- und Nikotinprävention. Dass dabei neue Präventionsprojekte immer wieder entwickelt und finanziert werden müssen, ist zwar aufwendig, sehe ich aber auch als Grundlage für eine starke, agile Organisation mit hoher Innovationskraft.»

Regierungsrat Thomi Jourdan

Regierungsrat Thomi Jourdan ist Vorsteher des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Landschaft. Vor seiner Wahl in den Regierungsrat 2023 arbeitete er studierte Ökonom als Streetworker und stellvertretender Geschäftsführer bei der Stiftung Jugendsozialwerk, dann als Personalleiter im Gesundheitsbereich und schliesslich als Geschäftsführer eines Immobilienunternehmens. Er ist Mitglied der Evangelischen Volkspartei.



Dank der Lungenliga läuft es etwas runder

Stephanie Kollers Zwillinge Leon und Luana leiden unter der Erbkrankheit Cystische Fibrose. Für die alleinerziehende Mutter von drei Kindern ist das eine von vielen Herausforderungen, die sie in ihrem Alltag bewältigen muss. Die Unterstützung der Lungenliga beider Basel, so sagt sie, ist dabei für sie wichtig und enorm wertvoll.

Der Fussball rollt über die sonnendurchtränkte Spielwiese. Ihm hinterher rennen die Kinder Rafael, Luana und Leon und ihre Mutter Stephanie Koller. Gelöste Stimmung, glückliche Gesichter, fröhliches Geschrei. Eine ganz normale Familie, denkt man. Doch das stimmt nicht ganz.

Die 13-jährigen Zwillinge Leon und Luana leiden unter der Erbkrankheit Cystische Fibrose (abgekürzt CF, weitere Infos im Kasten). Für die alleinerziehende Stephanie Koller ist

das eine zusätzliche Bürde im Rahmen einer ganzen Reihe von Belastungen, mit denen sie zurechtkommen muss.

Die Diagnose bekam die Mutter kurz nach der Geburt nach einer Kontrolluntersuchung. «Es war ein Schock», erzählt sie, «mir liefen die Tränen nur so herunter.» Das erste Jahr war besonders anstrengend. «Ich lebte im Dauerstress.» Das Leben war geprägt von zahlreichen Spitalaufenthalten, denn Leon litt zusätzlich unter einer instabilen Luftröhre und hatte mit Infekten zu kämpfen. «Manchmal hat er geröhrt wie ein Elch, was sehr beängstigend war», berichtet die Mutter.

Entwicklungen, die Mut machen

Nach rund sieben Jahren hatte sich das Problem mit der Luftröhre schliesslich ausgewachsen. Geblieben ist die CF der Zwillinge. Das bedeutet: erhöhte Vorsicht bei jedem Infekt, zahlreiche Spitalaufenthalte, viele Gespräche mit Betreuungs- und Lehrpersonen. Und das alles sozusagen

im Doppelpack. «Es ist nicht immer einfach sicherzustellen, dass alle Bezugspersonen richtig informiert sind und genug Verständnis für die Gesundheitssituation meiner Kinder aufbringen», sagt Stephanie Koller mit einem leisen Seufzer. Als einziger aktiver Elternteil trägt sie viel auf ihren Schultern.

Zum Glück gibt es auch viele ermutigende Nachrichten. Zum Beispiel das gute Einvernehmen von Stephanie Koller mit dem betreuenden Pneumologen, Prof. Dr. Jürg Hammer vom Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB). Oder die positiven Erfahrungen mit dem relativ neuen Medikament Trikafta, das die Sekrete von CF-Betroffenen verflüssigt.

Voraussetzung dafür ist allerdings die regelmässige Einnahme – und das ist im beginnenden Jugendalter nicht immer einfach. «Ich versuche, ein Gleichgewicht zwischen der Eigenverantwortung und sanfter Kontrolle zu finden», sagt die Mutter. «Ich helfe den Kindern, die Haltung zu entwickeln, dass es keine Schande ist, wegen einer Krankheit Medikamente zu nehmen – und schon gar kein Grund, ausgelacht zu werden.»

Positiv sehen auch die betroffenen Zwillinge ihre Situation. «Im Alltag merke ich fast keine Einschränkungen», findet Leon, der in seiner Freizeit im lokalen Club Fussball spielt. Und Luana fühlt sich in ihrer Klasse wohl: «Die anderen unterstützen mich.» Ihre Mutter ergänzt: «Ich bin froh, dass es uns allen gut geht.»

Grosse Belastung, starke Hilfe

Damit meint sie vor allem die gesundheitliche Situation. Denn finanziell und psychisch kommt Stephanie Koller hin und wieder an den Anschlag. In solchen Situationen kommt die Hilfe der Sozialberatung der Lungenliga beider Basel zum Tragen. «Die Belastung von alleinerziehenden



Cystische Fibrose oder Mukoviszidose ist eine der häufigsten Erbkrankheiten unter hellhäutigen Menschen – eines von 2700 Neugeborenen leidet darunter. Die Körperflüssigkeiten der Betroffenen sind zäher als diejenigen von gesunden Menschen. Das wirkt sich besonders in der Lunge, im gesamten Verdauungsbereich und bei den Schweißdrüsen aus. Ein Dauerthema bei Betroffenen ist die Infektionsabwehr; dazu werden Impfungen und Antibiotikatherapien eingesetzt.

Unsere Sozialberatung steht allen offen, die an einer chronischen Krankheit leiden. Dies, wenn einer der folgenden Bereiche betroffen ist: Lunge, Herz, Kreislauf, Nieren, Leber, Magen oder Darm. Wir zeigen Auswege aus belastenden Situationen auf und organisieren praktische Hilfe. lbb.ch

Müttern ist generell hoch und das Armutsrisiko steigt ebenfalls», erzählt Jael Wälle, die für die Unterstützung von CF-Betroffenen und deren Familien in der Region Nordwestschweiz zuständig ist. «Wie auch bei Stephanie Koller kommen oft kräftezehrende Scheidungsverhandlungen hinzu.»

Im Fall von Stephanie Koller hilft Jael Wälle beim Erstellen eines Haushaltsbudgets sowie bei Anträgen für Sozialversicherungen und Stiftungen, etwa wenn es um Ausgaben zur Förderung der Kinder geht. Auch die psychosoziale Begleitung ist ein wichtiger Bestandteil der Beratung. «In Belastungssituation versuche ich, aufbauend und wertschätzend zu wirken», sagt die Sozialarbeiterin. Ganz wichtig ist ihr, wie es den Kindern in solchen Familien geht. «Die Kinder sollen im Fokus bleiben», sagt sie. Bei Bedarf sucht sie – nach Absprache mit der Mutter – das Gespräch mit weiteren Betreuungspersonen, beispielsweise aus der Schule.

Das Angebot der Lungenliga schätzt Stephanie Koller enorm. «Ich war schon in vielen Situationen unglaublich froh um diese vielseitige Unterstützung», meint die Mutter. «Auch sich mal ausheulen zu dürfen, finde ich wertvoll.»

Neben der Hilfe der Lungenliga holt sich Stephanie Koller auch an anderen Orten Kraft für den Alltag. So sind ihre Eltern und die Tagesmutter eine wichtige Stütze für die 40-Jährige. Sie verschaffen ihr Verschnaufpausen, um aufzutanken. Auch die Arbeit als Betreuerin gibt ihr neue Energie, indem sie dort Bestätigung erhält. Und schliesslich hilft der Mutter mit ihrer starken, positiven Ausstrahlung auch ihre eigene Zuneigung. Sie sagt: «Ich liebe meine Kinder.»

Eine Entscheidung fürs Leben

Jugendliche sind besonders suchtfährdet. Deshalb liegt der Schwerpunkt der Präventionsarbeit der Lungenliga bei dieser Altersgruppe. Doch wie gelingt es, die Aufmerksamkeit dieser stark umworbenen Gruppe zu gewinnen? Ein Augenschein in der Berufsfachschule KV Basel.

«Wie viele Entscheidungen trifft ein Mensch pro Tag?», fragt Samira Fischer in die Runde. Die Arme gehen hoch. Die Gebote beginnen bei 50 und steigen schrittweise bis auf 1000. Schliesslich löst die Workshopleiterin das Rätsel auf: «Es sind unglaubliche 20000 Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen – meistens unbewusst.» Und um einen ganz wichtigen Entscheid geht es in dieser Präventionslektion der Berufsfachschule KV Basel: Will ich nikotinsüchtig werden oder möchte ich suchtfrei bleiben?

Dass diese Frage zu einem bewussten Entscheid wird, ist Samira Fischer sehr wichtig. Die Präventionsfachfrau der Lungenliga beider Basel setzt sich dafür ein, dass weniger Kinder und Jugendliche nikotinsüchtig werden.

Aufklärung durch Fakten

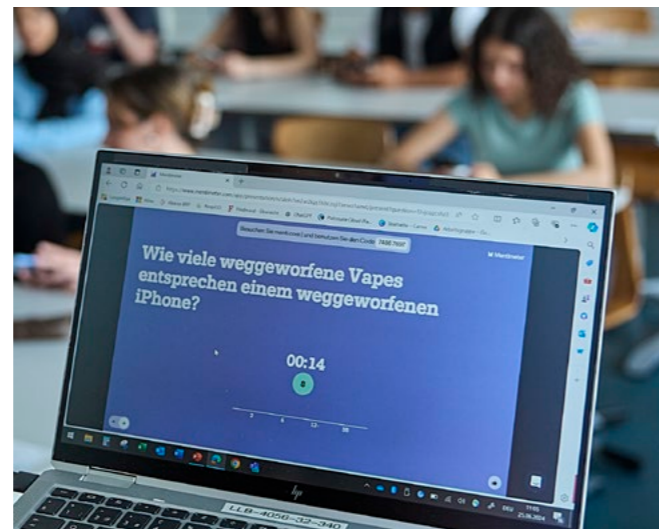
Ob jemand sich fürs Vapen oder Rauchen entscheidet, hängt meist mit dem Gruppendruck zusammen. Kann ich selbst dem Druck widerstehen? Wie reagiere ich, wenn jemand Nein sagt? Diese Fragen stellt Samira Fischer den 15- bis 18-Jährigen. Ergänzt durch eindrückliche Fakten regen sie die Jugendlichen zum Nachdenken und Mitmachen an. Die Sprache ist klar und direkt, die eingesetzten Medien auf das Alter zugeschnitten. Gebannt hören ihr die Teilnehmenden zu, engagiert beteiligen sie sich.

Die Fakten machen den Jugendlichen Eindruck. «Pro Stunde stirbt in der Schweiz eine Person an den Folgen des

Tabakkonsums», erzählt sie. «In rund vier Jahren sind das so viele Menschen, wie im St. Jakob-Stadion Platz haben – also 38000 Menschen.» «Crazy», entfährt es einer Teilnehmerin. Nicht weniger Eindruck machen die Fakten zu Zigaretten: Wer raucht, nimmt unter anderem Rattengift, Cadmium und Propylenglykol zu sich, das sich im Körper in Formaldehyd umwandelt. Zu diesem Giftcocktail gesellt sich noch der Teer: «Wer ein Päckchen täglich raucht, hat nach einem Jahr bereits eine Kaffeetasse voll Teer zu sich genommen.»

Nebst den herkömmlichen Zigaretten sind auch die neueren Formen des Nikotinkonsums wie etwa Snus oder E-Zigaretten, sogenannte Vapes, ein Thema. «Mit den Vapes kommen immer mehr ganz junge Menschen in Kontakt mit Nikotin, zum Teil sind es bereits Zwölfjährige», erzählt Samira Fischer. Meist fängt es – vermeintlich – harmlos an: Man zieht an der E-Zigarette eines Kollegen, die einen verlockenden Duft von Gummibärchen oder Zuckerwatte verströmt. «Doch der Nikotingehalt vieler Produkte ist so hoch, dass man unglaublich schnell süchtig wird», warnt die Workshopleiterin.

Wer weiss es? Eine Frage aus dem Quiz am Ende der Präventionslektion an der Berufsfachschule KV Basel



Gesundheitsförderung und Prävention gehören zu den gemeinnützigen Aufgaben der Lungenliga beider Basel. Wir fördern die Nikotinfreiheit und bieten umfassende Unterstützung rund ums Thema Rauchen, Vapen und Nikotinstopp. Der Schwerpunkt unserer Präventionsarbeit liegt bei Jugendlichen. Denn sie stehen ganz besonders im Visier der Tabakkonzerne. Unser Ziel ist eine Zukunft ohne Nikotinsucht für möglichst viele Menschen. Infos zum Rauch- und Nikotinstopp: einfachatmenbasel.ch



Jugend im Visier

«Weshalb wohl haben die Tabakkonzerne speziell die Jugendlichen im Visier?», fragt die Expertin in die Runde. Rasch kommen die Antworten wie: «Wir sind experimentierfreudig.» Oder: «Wir können noch sehr lange Nikotinprodukte konsumieren.» Samira Fischer erklärt auch, dass die Hirnstrukturen der Jugendlichen noch nicht so gefestigt und deshalb noch sehr formbar sind. «Je früher man sich an den Nikotinkonsum gewöhnt, desto schwerer kommt man davon wieder los.»

Umgekehrt funktioniert das auch: Je früher die Prävention beginnt, desto besser. Deshalb führt die Berufsfachschule KV Basel alle zwei Jahre einen Präventionstag durch. Die rund 1000 kaufmännischen Lernenden erhalten dadurch Gelegenheit, sich einen Tag lang mit verschiedenen Gesundheitsthemen zu befassen. Das Wahlangebot reicht von Burn-out-Prävention über Ernährung bis zu Gewaltvermeidung.

Am Ende der Lektion kündigt Samira Fischer ein Quiz an. Wettbewerbsfieber kommt auf. Die Jugendlichen zücken ihre Handys und beantworten die kniffligen Schätzfragen zum Nikotinkonsum. Wer richtig antwortet, sammelt Punkte. Wer schnell antwortet, bekommt Bonuspunkte. Nach der letzten Frage steigt die Spannung: Wer erscheint wohl zuoberst auf der Rangliste? Unter Jubel bekommt der Sieger ein Päckchen Gummibärchen. Natürlich richtige, nicht nur den Duft.



Wer eine Stunde Shisha raucht, inhaliert so viel Rauch wie aus 100 Zigaretten und so viel Nikotin wie aus 10 Zigaretten.



11 Millionen Menschen könnte man ernähren, wenn weltweit statt Tabak Nahrungsmittel angebaut würden.



6 Vapes haben zusammengekommen eine gleich starke Batterie wie ein iPhone.



Jede zweite E-Zigarette wird falsch entsorgt.



280 000 Fussballfelder: Das ist die Fläche, die jährlich abgeholzt wird, um Tabakblätter zu trocknen. Meist handelt es sich dabei um tropischen Wald.

DreamStation 2 Fortgeschrittene Therapie entwickelt für Ihre Bedürfnisse



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@llbb.ch oder auf dem Postweg.

Was bringt mir eine Spirometrie?

Die Spirometrie ist die gängigste Methode zum Messen der Lungenfunktion. Sie lässt sich einfach und kostengünstig durchführen. Das Spirometriegerät misst die Luftmenge und deren Geschwindigkeit beim Ausatmen. Anhand der Kurvendarstellung, die das Gerät ausgibt, kann man erkennen, ob die Lungenfunktion normal ist oder ob eine obstruktive oder restriktive Lungenerkrankung vorliegen könnte.

Zu den obstruktiven Krankheiten gehören Asthma oder COPD, zu den restriktiven die Lungenfibrose, ein deformierter Brustkorb (z. B. bei Skoliose) oder Adipositas (Zwerchfell und Brustwand weniger beweglich). Die Spirometrie liefert Hinweise auf solche Krankheiten – für eine genaue Diagnose braucht es eine ärztliche Abklärung. Die Spirometrie kann auch zeigen, ob eine Therapie wirkt oder ob das Training das Lungenvolumen erhöht hat.

Eine Spirometrie empfehle ich allen, die eine Veränderung der Kondition ihrer Lunge feststellen. Wer eine unkomplizierte Möglichkeit für eine Spirometrie sucht, kann sich bei uns in der Lungenliga beider Basel einschreiben. Nächste Termine: 18. bis 22. November.



Denise Lorenzoni
Pflegefachfrau HF

Was ist besser: CPAP oder APAP?

Zur Therapie von Schlafapnoe verwendet man in den meisten Fällen Geräte, die Luft unter Druck in die Atemwege blasen. Dies verhindert ein Zusammenfallen der Atemwege und ermöglicht ein freies Atmen im Schlaf. Die Geräte haben zwei Funktionsweisen: CPAP und APAP. CPAP steht für Continuous Positive Airway Pressure. Das heisst, das Gerät liefert Luft mit konstantem Druck. Bei der APAP-Therapie (A steht für Automatic) passt das Gerät den Luftdruck automatisch an den Bedarf an. Das Gerät überwacht die Atmung und erhöht oder verringert den Druck innerhalb eines festgelegten Rahmens. Dies zum

Beispiel, wenn man sich im Schlaf bewegt oder der Schlaf in eine andere Phase übergeht.

Welche Therapieform am besten passt, ist individuell verschieden und wird durch den Arzt verordnet. Dabei spielt es zum Beispiel eine Rolle, welcher Art die Atemaussetzer sind, in welcher Körperlage und in welcher Schlafphase sie auftreten. In geschätzten neun von zehn Fällen stellen wir das Gerät auf APAP ein.

Welche Therapieform auch immer, das Wichtigste ist eine gut sitzende Maske. Wir haben in der Lungenliga eine grosse Auswahl an Masken und nehmen uns gerne Zeit, die optimale Lösung zu finden.



Ursi Stehrenberger
Pflegefachfrau, Expertin Intensivpflege
NDS HF

Ist Asthma heilbar?

Asthma kann nicht geheilt, aber sehr gut behandelt werden. Eine Ausnahme sind Kinder: Wenn sie Asthma haben, kann sich die Krankheit mit zunehmendem Alter auswachsen. Grundsätzlich gibt es zwei Typen von Asthma: allergisches und nicht allergisches. Beim allergischen Asthma gibt es einen Auslöser. Das können Staub, Pollen, Tierhaare oder Milbenkot sein. Bei nicht allergischem Asthma ist das nicht der Fall, es kann zum Beispiel bei Anstrengung auftreten. Um Asthma optimal zu behandeln, ist eine ärztliche Abklärung der Ursachen nötig. Mit der richtigen Medikation und individuellen Massnahmen können die meisten Betroffenen ihr Asthma gut kontrollieren. Sie sind beschwerdefrei und können arbeiten, Sport treiben sowie überallhin reisen.



Brigitta Meier-Merkli
Pflegefachfrau HF



Riesen-bovist 89 Meisige Freude

Mein besonderes Hobby

«Als Kind nahm mein Vater mich und meine drei Geschwister jeweils zum Pilzsammeln mit. Mir gefiel die gemeinsame Zeit im Wald. Gleich in der Nähe war der Pilzkontrolleur. Dort zeigte ich dann, was ich gefunden hatte, und lernte so neue Pilzarten kennen.»

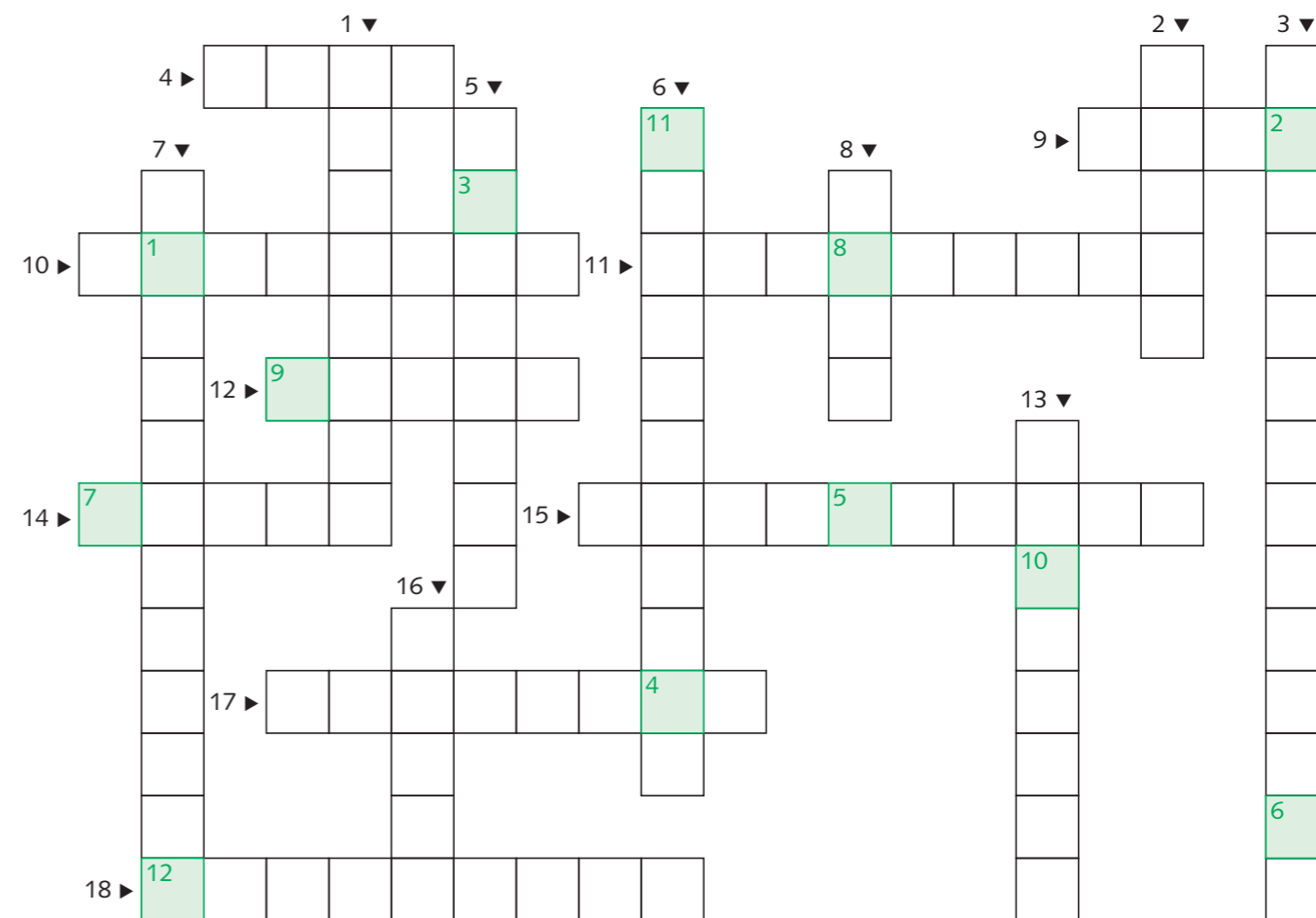
Auch heute noch begeistert es mich, selber Pilze zu suchen. Meistens bin ich dabei allein unterwegs, da ich leider weder meine Frau noch meine Kinder für dieses Hobby begeistern konnte. Wenn man gelernt hat, an welchen Stellen die Pilze am besten wachsen, kann man diese Orte immer wieder aufsuchen. Wenn ich eine gute Stelle finde, halte ich sie natürlich geheim.

Die Pilzsaison dauert vom Sommer bis in den Spätherbst. Dieses Jahr können wir uns auf ein sehr gutes Pilzjahr freuen, da es viel geregnet hat. Mit den gesammelten Pilzen kochen wir jeweils ein feines Gericht. Meine Frau und ich lieben Pilzrisotto. Auch für eine feine Sauce verwende ich die Pilze gerne. Den Riesenbovist (Bild) bereite ich wie ein Wiener Schnitzel zu. Ich schneide ihn in Scheiben, paniere ihn und brate ihn in der Pfanne.

Wenn man zum ersten Mal Pilze sammeln geht, dann am besten mit jemandem mit Erfahrung. Auch Bestimmungsbücher oder Apps sind eine Hilfe. Ich selber hatte zum Glück noch nie eine Pilzvergiftung.»



David Schaffner
Pflegefachmann HF



Lösungswort:

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

Bildrätsel



Nein, das ist keine fröhliche Grillparty, sondern eine ernsthafte Sache. In einer Brandschutzschulung lernten die Mitarbeitenden der Lungenliga beider Basel, wie sie sich bei einem Brand richtig verhalten und mit welcher



Löschmethode man welche Brände am besten löscht. Echt cool! 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.

- Leons Hobby
- Ob jemand raucht, hängt oft vom Gruppen... ab
- Was hatte David Schaffner noch nie?
- Was ist so verlockend an den E-Zigaretten?
- Wer nahm am Präventionstag des KV Basel teil?
- Die Pilzsaison dauert bis in den ...
- Cystische Fibrose ist eine ...
- Obstruktive Lungenerkrankung
- Vorname von Frau Stehrenberger
- CPAP steht für Continuous Positive Airway ...
- Wofür steht das erste A in APAP?
- Anderes Wort für E-Zigaretten
- Medikament bei Cystischer Fibrose
- In welcher Stadt arbeitet Prof. Dr. Jürg Hammer?
- Welchen Beruf übt Stephanie Koller aus?
- Zum Abschluss der Atemübung Hände darauf legen

- Was kann eine Spirometrie nicht liefern?
- Können Asthma auslösen

Preise zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort bis zum 11. 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:

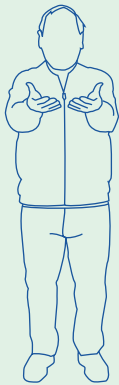
- Preis:** Überraschungsbox im Wert von 100 Franken
- Preis:** Stadtrucksack mit Gewebe aus rezyklierten PET-Flaschen
- Preis:** Notizbuch B5 mit Stift der Marke Leuchtturm

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.

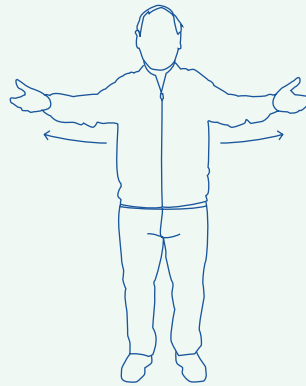
Mehr Energie und Gelassenheit

Abwechselnd mit unseren Ausflugstipps präsentieren wir auf dieser Seite Gesundheitstipps. Den Anfang machen wir mit einer einfachen Atemübung. Sie wird Ihnen helfen, auch im hektischen Alltag entspannt zu bleiben. Probieren Sie es gleich aus!



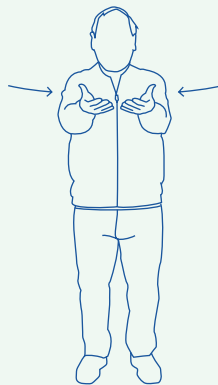
1 Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme auf Brusthöhe vor den Körper.



2 Arme ausbreiten

Atmen Sie durch die Nase ein und führen Sie gleichzeitig die Arme weit auseinander. Denken Sie dabei: Meine Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel frische Luft auf.



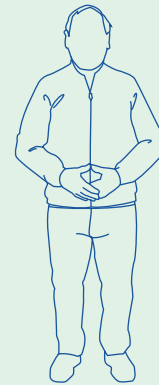
3 Arme zusammenführen

Atmen Sie durch die locker aufeinanderliegenden Lippen aus. Zugleich führen Sie die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei denken Sie: Alles Negative fliesst zusammen mit der verbrauchten Luft aus meinem Körper.

3x

Wiederholen Sie die Übung dreimal. Dann senken Sie die Arme langsam.

Atemübung
für alle – besonders
wichtig für COPD-
Betroffene



4 Abschluss

Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie eine Weile nach.

Genug Bewegung

ist in jeder Jahreszeit wichtig. Ist die Luft draussen sehr kalt oder liegt Nebel in der Luft, so kann das bei Menschen mit Lungen- oder Atemwegskrankheiten unter Umständen zu Atemnot und Hustenreiz führen. Damit Betroffene auch in der kühleren Jahreszeit zu genügend Bewegung kommen, ist ein Training in Innenräumen wichtig. Freiübungen wie die hier gezeigte oder ein Hometrainer bringen da viel!