



Die Deutsche Emphysemgruppe e.V. informiert



Liebe Mitglieder der Deutschen Emphysemgruppe e.V., liebe Leserinnen und Leser der *atemwege*

Endlich haben wir Frühling. Die dicken Wintersachen wandern für hoffentlich viele Monate in die hinterste Schrankecke, bunte helle Sommersachen werden einer genaueren Prüfung unterzogen. Besonders die Frauen unter uns probieren etwas skeptisch die Lieblingshose, den Lieblingsrock vom letzten Jahr an. Um dann enttäuscht zu registrieren, dass der Rock wohl über den Winter etwas eingegangen ist. Oder sollten sich da wirklich ganz heimlich ein paar Pfündchen abgelagert haben? Es ist auch nur ein schwacher Trost, wenn der Partner ähnliche Probleme hat und das Atmen schwer fällt.

Zwar sind diejenigen unter uns, die an einem schweren Emphysem leiden, längst auf Gummizüge in der Taille oder wallende Gewänder umgestiegen, aber die überflüssigen Pfunde erschweren das

alltägliche Leben zusätzlich. In diesem Heft werden deshalb zwei Büchlein vorgestellt, die Sie motivieren wollen, diesem Problem zu "Leibe" zu rücken. Entdecken Sie gesunden und kalorienarmen Genuss und freuen Sie sich mit einem leichten Bewegungsprogramm an.

Da wir beim richtigen Thema sind, möchte ich Sie noch mal besonders auf die Einladung nach Würzburg, die Sie am Ende des Heftes finden, hinweisen. Dr. Kenn und seine Mitarbeiterin werden uns viel Wissenswertes über Ziele und Durchführung der Rehabilitation, Atem- und Bewegungstherapie sowie Ernährung vortragen. Sie, liebe Patienten und Angehörige, können sich gerne im Voraus Fragen zu diesen Themen überlegen, die ich, wenn Sie mir diese früh genug mitteilen (evtl. mit der Anmeldung zusammen) an Dr. Kenn weiterleite.

Ganz besonders bedanken wir uns bei der Firma Bayer, die uns sehr behilflich war, so dass diese Veranstaltung im Süden des Landes stattfinden kann und freuen uns darauf, viele neue Besucher, denen bisher die Fahrt nach Norddeutschland zu beschwerlich war, kennen zu lernen.

Ich wünsche Ihnen schöne Frühlingstage und freue mich auf eine erfolgreiche Veranstaltung mit vielen netten Gästen am 28. Juni.

Ihre Heide Schwick
(1. Vorsitzende der Deutschen Emphysemgruppe e.V.)

LACHEN

- die kostenlose Medizin

Sie haben nichts zu lachen? Sie sind zu krank, zu arm/reich, zu traurig, zu einsam und haben nur Ärger? Probieren Sie es doch einfach mal, das Lachen. Warum? Vielleicht aus folgenden Gründen. Lesen Sie bitte, was Lachforscher (Geletologen) herausgefunden haben:

1. Lachen verbessert die Leistungsfähigkeit unseres Atmungsapparates.

Der Therapeut und Autor Michel Titze („Die heilende Kraft des Lachens“) hat insbesondere die Auswirkungen des Lachens auf die Atmung und die Muskeln untersucht:

„Die Atmung ist, wenn Sie kräftig lachen, sehr intensiv, sie regt den Gasaustausch in der Lunge deutlich an, was wiederum zu einer Sauerstoffanreicherung im Blut führt. Dies ist insofern für die Verbrennungsvorgänge im Körper von großer Bedeutung, weil dadurch der Stoffwechsel der biologischen Fette entscheidend gefördert wird. Ein Abfallprodukt dieses Verbrennungsvorgangs ist die Kohlensäure, die bei der Lachmung konsequent ausgestoßen wird. Denn die Vorratsluft in den Lungen wird fast vollständig entleert. ... (Es wird geschätzt,) dass der Wert des Gasaustausches während des Lachens das Drei- oder Vierfache desjenigen im Ruhezustand erreicht.“

Durch Lachen aktivierte Brustmus-

(Fortsetzung auf Seite 2)

(Fortsetzung von Seite 1)

Killerzellen bewirken erhöhten Gasaustausch in der Lunge. Dies gilt besonders für das Zwerchfell, den Hauptmuskel für das Einatmen. Die starke Aktivierung des Zwerchfells führt zu einer bedeutenden Erhöhung der Atemkapazität. Zunächst erhöht sich der Herzrhythmus, sinkt später aber dauerhaft ab. Das Gefäßvolumen wird erhöht, weil sich die Muskulatur der Arterien entspannt, der arterielle Druck wird verringert, es erweitern sich die Bronchien, die Durchlüftung der Lungen wird noch mehr gefördert.

Die Atmung ist im wesentlichen eine Funktion der Muskulatur des Brustkorbs. Die Muskeln, die für das Ausatmen verantwortlich sind, liegen zwischen den Rippenbögen. Sie werden beim Lachen ebenfalls aktiviert, wodurch die Lungenelastizität gefördert wird. Im Lachen wird außerdem die Lungenfunktion stark gesteigert, wobei die Einatmung vertieft und verlängert wird, während die Atmungsphase kurz ist. Dabei wird beinahe das gesamte Luftvolumen der Lunge stoßweise herausgedrückt, was den Kehlkopfbereich mit einbezieht, so dass die Stimmbänder aktiviert werden. Dadurch entstehen die typischen stakkatoartigen Lachlaute.

2. Lachen stärkt das körpereigene Immunsystem:

Lachen erhöht die Anzahl und die Aktivität von Killerzellen und Antikörpern, die gegen Viren, Bakterien und auch Tumorzellen Widerstand leisten.

In einem Experiment, das Dr. Lee S. Berk, Professor der Loma Linda Universität in Kalifornien, im Jahre 1994 durchgeführt hatte, konnte nachgewiesen werden, dass bei den Versuchspersonen, die sich eine Stunde lang einen lustigen Film angesehen hatten, die Aktivität und Anzahl dieser natürlichen

Killerzellen nach einem intensiven Lachen ansteigen. Berk stellte fest, dass es nach einem herzhaften Lachen zu einer Vermehrung der Immunglobulin-A Antikörper kommt. Diese sind von großer Bedeutung für die körpereigene Immunabwehr. Es handelt sich dabei um Eiweißkörper, die vom Blut aus in den Speichel im Mundraum gelangen, um Viren und Bakterien Widerstand zu leisten.

Stress und alle Arten negativer seelischer Befindlichkeit senken die Anzahl der Immunglobuline, es kann zu Keimbefall kommen.

Dr. Berk stellte tatsächlich fest, dass die Anzahl der Immunglobuline im Serum (Blut) nach einer Lachübung ebenso angestiegen war wie im Speichel. Die Aktivität der Immunglobuline bezieht sich vor allem auf den oberen respiratorischen Trakt (Atmungsapparat) und hilft, Verletzungen und Infektionen zu verhindern. Die Immunoglobulin-Effekte hielten teilweise bis zu 12 Stunden an.

Unter medizinischer Aufsicht (Das gibt es tatsächlich) verabreichtes Lachen verringert bei Herzinfarktpatienten die Herz-Rhythmusstörungen, den Blutdruck und die Gefahr eines erneuten Infarktes.

Dr. Berk (1996) konnte in einem weiteren Experiment ebenfalls nachweisen, dass die Mitglieder der Experimentalgruppe, die 30 Minuten am Tag ein Humorvideo anschauten, weniger Herz-Rhythmusstörungen, geringeren Blutdruck und geringeren Bedarf an Beta-Blockern hatten. Zudem war eine deutlich geringere erneute Infarkt-Gefahr als bei der Kontrollgruppe festzustellen! Und was noch?

3. Lachen verschiebt die Schmerzgrenze nach oben, manchmal kommt es zu stundenlangem Schmerzfremdheit bei ansonsten dauerhaft mit Schmerzen geplag-

ten Patienten.

Zum Schluss

Lachen setzt Glückshormone (Endorphine) frei, macht Sie und andere Menschen glücklich, ist förderlich für Ihre Gesundheit und hilft gesunden Menschen weitestgehend gesund zu bleiben. Allerdings kann das Lachen alleine einen erkrankten Menschen nicht wieder gesund machen, vielleicht aber hilft es, als zusätzliche Therapie das Leben etwas zu erleichtern und chronische Erkrankungen am schnellen Voranschreiten zu hindern.

Probieren Sie es doch einfach mal mit einem Lachen! Oder sogar mit häufigem Lachen?

Heide Schwick

Angebot :Buch zur Sauerstoff-Langzeit-Therapie

In unserer Ausgabe von Dezember 2001 hatten wir das Buch „Sauerstoff-Langzeit-Therapie“ von Prof. Dr. med. Petro vorgestellt. Es handelt sich dabei um einen sehr informativen Ratgeber für Patienten. Dieses Buch ist für Laien verständlich geschrieben. Leider hatte der Verlag das Buch kurz darauf aus dem Programm genommen. Die DEG hat einen Teil der Restauflage erworben. Sie können das Buch jetzt zum Selbstkostenpreis von 5 EUR bekommen. Dieser Preis umfasst Porto und Verpackung für den Versand an Sie. Der letzte Preis des Buches war DM 29,89. Bestellungen unter Tel. 0531 / 234 9045 oder DEG@emphysem.de

Bankverbindung/Spendenkonto

Deutsche Emphysemgruppe e.V.
Sparkasse Aachen
BLZ 390 500 00
Konto 100 89 100

Bericht zur Jahreshauptversammlung der Deutschen Emphysemgruppe e.V. am 22.März 2003 im Hotel zum Starenkasten in Braunschweig



Aussprache:

Bericht der Kassenprüferin Martina Fuchs teilte den Vereinsmitgliedern mit, dass von ihr die Kasse geprüft wurde. Es wurden keine Mängel festgestellt.

Abstimmung zur Entlastung des Vorstandes

Frau Fuchs beantragte die Entlastung des Vorstandes. Diese wurde mit einer Enthaltung erteilt.

Verschiedenes:

Es wurden Fragen zu Prolastin und verschiedenen anderen Medikamenten diskutiert

Schlusswort

Mit einem Schlusswort beendete die 1. Vorsitzende die Jahreshauptversammlung 2003.

1. Die 1. Vorsitzende Frau Schwick begrüßt die anwesenden Mitglieder, verliest die Tagesordnung und stellte die Beschlussfähigkeit fest.
2. Das Protokoll vom 09. März 2002 wurde von Frau Schwick verlesen und von den anwesenden Vereinsmitgliedern durch Handzeichen genehmigt
3. Bericht des Vorstandes und Vorlage des Kassenberichtes
4. Aussprache
5. Bericht der Kassenprüferin
6. Abstimmung zur Entlastung des Vorstandes
7. Verschiedenes
8. Schlusswort

Versand von Informationsmaterial und schriftliche Beantwortung von Patientenfragen.

Aufwand gegenüber dem Vorjahr unverändert. Es werden Helfer gesucht die den Vorstand bei Ihrer Arbeit unterstützen.

Die DEG hat z.Zt. ca. 250 Mitglieder mit zunehmender Tendenz. Es bestehen gute Kontakte zu Ärzten und der Pharma-Industrie. Einen besonderen Dank an Frau Benz und Herrn Haas von der Firma Bayer Vital GmbH für ihre Hilfe und umfangreiche Unterstützung für unsere Arbeit. Es wurden Hinweise auf die kommenden Patienteninformations-Veranstaltungen in Würzburg und Delmenhorst gegeben, die Einladungen werden rechtzeitig verschickt.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung fand eine Patienten-Informationsveranstaltung statt, auf welcher Herr Kreth über seine Erfahrungen mit der Lungentransplantation berichtete. Es wurden viele interessierende Fragen gestellt und mit Sachkenntnis beantwortet.

Die Mitglieder hatten anschließend noch viel Gelegenheit für persönliche Gespräche und die Möglichkeit, sich besser kennen zu lernen.

Heide Schwick (1.Vorstand)
Deutsche Emphysemgruppe e.V.

Bericht des Vorstandes und Vorlage des Kassenberichtes:

Schweigeminute für unsere verstorbenen Mitglieder.

Bericht über Aktivitäten auf dem Beratungssektor hinsichtlich der Ziele unserer Satzung betreffend Information und Beratung.

Vorlage des Kassenberichtes:

Da Herr Rösler wegen Erkrankung nicht anwesend war, legte sein Stellvertreter Herr Niemietz den ausführlichen Kassenbericht vor und gab entsprechende Erklärungen ab.

Video Atemgymnastik

Sie können bei der Deutschen Emphysemgruppe e.V. ein Video mit Informationen und Anleitungen zur Atemgymnastik erhalten
Tel. 0531/2349045 oder
DEG@emphysem.de

Früherkennung bei Alpha1-Patienten und deren praktische Umsetzung

(nach Prof. Dr. med. Roland Buhl, Mainz – Quelle: Bayer Vital GmbH)

Der Alpha1-Proteinase-Inhibitor (Alpha1-PI-, syn. Alpha1-Antitrypsin-) Mangel ist die häufigste genetisch bedingte Ursache einer Lebererkrankung bei Neugeborenen und eines Lungenemphysems bei Erwachsenen. Der PiZZ-Genotyp ist verantwortlich für 2-5% aller Emphyseme. Eine Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation empfiehlt die Untersuchung von Neugeborenen auf einen Alpha1-PI-Mangel vor allem aus 2 Gründen. So kann zum einen das Risiko einer frühkindlichen Lebererkrankung erkannt und unmittelbar richtig reagiert werden. Zum anderen können die Betroffenen und ihre Angehörigen auf die gesundheitlichen Risiken durch die Inhalation von Schadstoffen hingewiesen werden. Dies gilt in erster Linie für das aktive und passive Zigarettenrauchen, in zweiter Linie natürlich auch für andere Schadstoffe.

Allein der Verzicht auf aktiven Zigarettenkonsum verlängert die symptomfreie Lebenszeit und die Lebenserwartung Betroffener um 10-20 Jahre. Die Erfahrung mit der Früherkennung bei Neugeborenen in Schweden zeigt, dass 88% der frühzeitig als Träger eines Alpha1-PI-Mangels identifizierten Personen nicht mit dem Zigarettenrauchen beginnen, im Vergleich zu nur 65% der Normalbevölkerung. Umgekehrt weisen die überwiegende Mehrzahl lebenslanger Nichtraucher mit Alpha1-PI-Mangel eine nahezu normale Lebenserwartung und einen jährlichen Abfall typischer Messwerte der Lungenfunktion (z.B. Sekundenkapazität) in der selben Größenordnung wie Gesunde auf.

Natürlich ergeben sich Konsequenzen auch für die Berufswahl Betroffener. Die Untersuchung Neugeborener wird von 98% der so erkannten Patienten mit Alpha1-PI-Mangel und ihren Eltern auch rückwirkend eindeutig befürwortet, trotz der möglichen psychosozialen Konsequenzen einer frühzeitigen Diagnose. 94% sprachen sich für die Neugeborenenzeit als einen am besten für eine Untersuchung geeigneten Zeitraum aus. Ein Alpha1-PI-Mangel kann bei Neugeborenen heute mit einer Genauigkeit von 100% in 5 µl auf Papier getrocknetem Blut diagnostiziert werden. Zunächst wird die Alpha1-PI-Konzentration bestimmt und dann bei einem Mangel der genaue Phänotyp identifiziert.

Alternativ kann das PiZ-Protein im Blut direkt nachgewiesen werden. Die Diagnose eines Alpha1-PI-Mangels wird aber auch bei erwachsenen Patienten häufig zu spät gestellt. Dies ist besonders angesichts der Möglichkeit einer Behandlung mit aus humanem Plasma gereinigtem Alpha1-Proteinase-Inhibitor (Prolastin) wichtig. So sollte bei allen Patienten mit Emphysem einmal im Leben die Alpha1-PI-Konzentration im Blutplasma bestimmt werden, die bei Menschen mit einem PiZZ-Phänotyp auf ca. 15% des Normalwerts erniedrigt ist. Dies gilt in gleicher Weise für Blutsverwandte eines Patienten mit einem bekannten Alpha1-PI-Mangel.

C.-G. Niemi

Flugtauglichkeitstest

Anlässlich einer bevorstehenden, und für mich wichtigen Reise nach Südamerika, habe ich im Februar mit meinem Lungenfacharzt über die Möglichkeiten von und über eventuelle Vorsichtsmaßnahmen bei Flugreisen für Reisende mit COPD und Emphysem erkundigt. Nachdem er meine Lungenfunktionswerte eingesehen hatte, riet er mir, in jedem Fall vor dem Antreten meiner Flugreise, insbesondere bei einem Langzeitflug, einen professionellen (Klimamedizin) Flugtauglichkeitstest durchführen lassen. Dies sei wichtig erstens zur eigenen Sicherheit und zweitens um eventuellen Bedenken und Repressalien seitens der Krankenkasse und sonstiger Versicherungen vorzubeugen.

Also habe ich einen solchen Flugtauglichkeitstest durchführen lassen und bin nun, nach Zahlung von EUR 150,- stolzer Inhaber eines Flugreisepasses. Meine Krankenkasse, DAK, zahlt diesen Test leider nicht. Der eigentliche Test ist sicherlich für einige Leser auch von Interesse, daher will ich ihn kurz beschreiben.

Man wird für etwas mehr als eine Stunde lang in eine Druckkammer (früher Klimakammer genannt) gesetzt, in der mehrere Personen Platz finden und dabei werden Klima- und Druckverhältnisse simuliert, wie sie in etwa 2300 - 2500 Meter Höhe vorherrschen. Während der ganzen Zeit wird die Sauerstoffsättigung gemessen und in kurzen Abständen ein EKG angefertigt. Mit der „Außenwelt“ ist man ständig per Funk verbunden, sodass bei etwaigen Notfällen sofort geholfen werden kann.

Die Sauerstoffsättigung fiel bei mir in der ersten halben Stunde bis auf 83 % ab, danach wurde ich an Sauerstoff angeschlossen und die Sättigung stieg, was für mich sehr erstaunlich war, sehr schnell wieder nach oben bis zu einem Normalwert, der noch klar über dem Startwert lag. Das EKG blieb in meinem Fall, während des ganzen Tests, normal.

Das Ergebnis des Tests war: Ich bin zum Zeitpunkt der Messung

(Fortsetzung auf Seite 5)

(Fortsetzung von Seite 4)

eingeschränkt flugtauglich und muss bei Langzeitflügen mit Sauerstoff versorgt werden und zwar mit einer Dosis von 2 Liter / min. Dies muss allerdings nicht ununterbrochen geschehen sondern kann in Intervallen erfolgen. Etwa 20 Minuten Sauerstoff, dann 30 Minuten Pause und dann das Ganze wieder von Vorn. Der Flugreisepass hat nur eine beschränkte Gültigkeit, und man riet mir, falls ich in 1/2 – 1 Jahr wieder eine Langzeitflugreise beabsichtige, einen erneuten Test durchführen zu lassen.

Nachdem ich mir bei der vorgesehenen Fluglinie eine „Standard Medical Information Form For Air Travel“, kurz „MEDIF“ genannt besorgt hatte, bin zusammen mit dem Testergebnis wieder bei meinem Lungenfacharzt vorstellig geworden, der dann die für das Flugpersonal wichtigen Informationen und notwendigen Daten eintrug, damit an Bord eine ausreichende Versorgung erfolgen kann. Hier ist manchmal eine Schwachstelle insofern, als das Flugpersonal meist nur wenig über Emphysemkranke weiß. In einem anderen Teil der MEDIF erteilt man eine Selbstauskunft, wo man noch etwas detailliertere Auskunft geben kann.

Mein Hin- wie auch mein Rückflug verliefen im Grossen und Ganzen problemfrei. Wichtig ist nur, dass man beim Auftreten von Schwierigkeiten an Bord nicht gleich in Panik gerät, was sich für uns Emphysemiker bekanntlich gefährlich auswirken kann. Allgemein kann ich nur jedem raten, der sich noch fit genug fühlt: Keine Angst vor dem Fliegen. Allerdings sollte man vorher alle gesundheitserhaltenden Maßnahmen ergreifen um sich während des Fuges optimal sicher zu fühlen.

Gerhard Daffertshofer

BUCHVORSTELLUNGEN

von Heide Schwick



Nährwerte einfach und übersichtlich

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass die Ernährung für unser Wohlbefinden eine große Rolle spielt. Noch entscheidender allerdings ist die Tatsache, dass wir mit überlegtem Eß- und Trinkverhalten einige der weit verbreiteten chronischen Erkrankungen vermeiden und sogar wieder verbessern können. "Ein guter Koch ist ein guter Arzt" besagt ein Sprichwort, denn, schreibt Tanja Schweig: wer sich vernünftig ernährt, kann sich viele Medikamente und Arztbesuche sparen. Übergewicht, Diabetes, Gicht, erhöhte Cholesterinwerte und Verstopfung lassen sich durch einfache Maßnahmen beim Essen hervorragend beeinflussen - zusätzlich zu einer Arzneimittel-Therapie oder anstatt".

Der Ernährungstest zu Beginn des Buches zeigt, wie gesund oder ungesund Sie sich bislang ernährten. Sie werden bemerken, dass Sie vieles schon intuitiv richtig machen. Wird das eigene Essverhalten wahrheitsgemäß eingeschätzt,

ist es einfach, durch die gezielten Ratschläge der Autorin - beispielsweise "Richtig essen bei Diabetes" - den nächsten Einkaufszettel entsprechend zu ergänzen. Eine umfangreiche Tabelle gibt Hilfestellung zum leichten Erlernen, wie Lebensmittel für die eigene Gesundheit eingesetzt werden können. Die Zusammensetzung der Grundnahrungsmittel ist genau aufgeführt, so dass es möglich ist, genau die Menge an Eiweiß, Fett, Kohlehydraten, Ballaststoffen, Harnsäure und Energie der am Tag verzehrten Nahrungsmittel zu bestimmen.

Ein anschließendes Extrakapitel beschäftigt sich ausführlich mit Mineralstoffen und Vitaminen. Gerade Patienten mit schweren chronischen Lungenerkrankungen wissen, dass viele der oft notwendigen Medikamente, zum Beispiel das Kortison, harntreibende Mittel, Wechseljahre und zunehmendes Alter zum Abbau von Knochensubstanz führen. Dies bedeutet einen erhöhten Bedarf an Calcium, einem wichtigen Mineral. Bis zu 1500 Milligramm täglich sind oft notwendig, um der gefürchteten Osteoporose entgegenzuwirken. Wie Sie diese Menge problemlos über die tägliche Ernährung aufnehmen können, ist sehr gut in der entsprechenden Tabelle ablesbar. Das Gleiche gilt für weitere Mineralstoffe und die wichtigsten Vitamine.

Dieser Ratgeber ist, genau wie der Titel verspricht, einfach und übersichtlich zusammengestellt und eine wirkliche Hilfe für Jeden, dem seine Gesundheit und sein Wohlbefinden wichtig sind

Nährwerte einfach und übersichtlich
Apothekerin Tanja Schweig
Govi - Verl. Eschborn
ISBN3-7741-0942-7
EUR 9,-(D) in Apotheken



Abnehmen und schlank bleiben

Die meisten Menschen möchten schlank sein und bleiben. Dass dies nicht einfach ist, haben viele von Ihnen vielleicht schmerzlich erfahren. Wenn Ihnen der Internist oder Pneumologe beim letzten Besuch aus gesundheitlichen Gründen die Abnahme einiger Kilos empfohlen hat, bleiben Sie ganz ruhig - ohne die Schreckensvision langdauernder Diäten - die letztendlich nichts bringen außer Enttäuschungen.

Auch in diesem Büchlein von Tanja Schweig geht es in erster Linie um den gesundheitlichen Aspekt. Ihre Ausführungen überzeugen durch eine übersichtliche Gliederung und den auf das wirklich Wesentliche beschränkten Ratschlägen und Tipps für gesundes Abnehmen.

Die Betonung liegt dabei auf **gesundem Abnehmen ohne hungern**. Sie lernen, wie ihr Stoffwechsel funktioniert, was Sie satt macht und trotzdem schlank werden lässt, und wie Sie beginnen, sich auf ein gewisses Maß von Bewegung einzustellen, die sogar Spaß macht.

Sie lernen, neue Wege zu gehen,

indem Sie fettärmer als bisher essen und erfahren, dass manche Krankheiten ganz verschwinden können.

Bevor Sie Ihr persönliches Programm aufstellen, stellen Sie fest, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen oder eher aus ästhetischen Erwägungen heraus abnehmen wollen. In jedem Fall lohnt es sich, dieses Buch zu lesen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade auch für chronisch Erkrankte außerordentlich wichtig.

Abnehmen und schlank bleiben
Apothekerin Tanja Schweig
Govi - Verl. Eschborn
ISBN3-7741-0941-9
EUR 9,-(D) in Apotheken

Und hier zur Anregung 1 Rezept:

Fischfilet mit Tomaten und Kräutern

4 Portionen á 193 Kalorien ohne Beilagen

Zutaten:
600g Seelachs- oder Rotbarschfilet
Zitronensaft
Kräutersalz
Pfeffer
1 kleine Dose Tomaten
1/2 EBl. Ketchup
1/2 EBl. Oregano
1/2 EBl. Frisch gehackte Kräuter
1 EBl. Sonnenblumenöl
1 EBl. Zitronensaft
2 gr. Knoblauchzehen
250 gr. frische Champignons

Zubereitung: Säubern Sie das in 4 Teile zerlegte Filet und würzen Sie mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer und legen Sie den Fisch in eine Auflaufform. Die Tomaten werden püriert, mit allen Gewürzen verrührt und über das Fischfilet gegeben. Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 C 10 Minuten backen.

Die inzwischen gereinigten Pilze in Scheiben schneiden und nach Ablauf der 10 Minuten Garzeit auf dem Fisch verteilen und vorsichtig unterheben. Das Ganze weitere 10 Min. garen.

Beilage: Pellkartoffeln oder Reis

Liebe Leserinnen und Leser,

da dies Ihre Informationszeitung ist, dürfen Sie uns gerne mitteilen, was und worüber Sie etwas mehr lesen möchten. Auch Leserbriefe, seien es Ideen für Verbesserungen, Tipps für den Alltag, Angebote für Mitarbeit, natürlich auch Lob und Kritik und Fragen sind erwünscht. Vermissen Sie eine bestimmte Rubrik? Oder haben Sie was Nettes erlebt? Schreiben Sie uns! Schicken Sie Ihre Wünsche und Anregungen an die untenstehende Adresse.

Wenn Sie nicht namentlich genannt werden wollen, genügt es, wenn wir den Autor kennen

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Emphysemgruppe e.V.
Steinbrecherstraße 9
38106 Braunschweig
Tel. 0531/2349045

1.Vorsitzende

Dipl.Psych. Heide Schwick
Email: DEG@emphysem.de

Internet:

<http://www.emphysem.de>

Mitarbeiter an dieser Ausgabe:

Gerhard Daffertshofer
Claus-Günther Niemiets
Heide Schwick

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die mit Namen gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder

Einladung

an alle Mitglieder, Freunde und Förderer der Deutschen Emphysemgruppe e.V.

Unsere Patientenvortragsreihe wird fortgesetzt am **Samstag, 28. Juni 2003 ab 13 Uhr im Dorint-Hotel in Würzburg, Eichstraße/Ludwigstraße**

Zu dieser Informationsveranstaltung konnten wir als Gastredner **Herrn Dr. med. Klaus Kenn** gewinnen. Herr Dr. Kenn leitet als Chefarzt die Abteilung Pneumologie und Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin im **Klinikum Berchtesgadener Land in Schönau am Königssee**.

Herr Dr. Kenn und Mitarbeiter seines Teams werden Stellung nehmen zu den Themenkomplexen

**Ziele und Durchführung der Rehabilitation
Atem- und Bewegungstherapie
Ernährung**

aus der Sicht von Emphysepatienten

Wir würden uns freuen, Sie und Ihre Angehörigen zu dieser Veranstaltung begrüßen zu können. Gäste sind herzlich willkommen. Die Veranstaltung wird ca. gegen 17.00 Uhr zu Ende gehen. Eine Pause, in der wie Sie zu Kaffee und Kuchen sowie kleinen Snacks einladen möchten, ist vorgesehen.

Bitte erleichtern Sie uns die Planung und senden Sie den beigefügten Antwortabschnitt bis zum **14. Juni 2003** zurück. Sie können sich auch über das Internet unter <http://emphysem.de/wuerzburg.html> anmelden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen eine gute Anreise.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Deutsche Emphysemgruppe e.V.



(Heide Schwick, 1.Vorsitzende)

Anmeldung

Bitte im Umschlag einsenden an:

An der Patientenvortragsveranstaltung am 28. Juni 2003
In Würzburg nehme ich mit _____ Personen teil

Frau
Heide Schwick
Steinbrecherstr. 9

38106 Braunschweig

Name: _____

Deutsche Emphysemgruppe e. V.
Heide Schwick
Steinbrecherstr. 9

38106 Braunschweig

Aufnahmeantrag

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon(_____) _____

Beruf _____ Fax / E-Post _____

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft zur DEUTSCHEN EMPHYSEMGRUPPE E. V.

als Normalmitglied (Mindestbeitrag: 20,00EUR pro Jahr)

als Fördermitglied (ohne Stimmrecht, Mindestbeitrag: 50,00 EUR pro Jahr)

Ich will mehr als den Mindestbeitrag entrichten, nämlich _____ EUR pro Jahr, aber als Normalmitglied.

Mit der Weitergabe meiner postalischen Daten zwecks Kontaktaufnahme der Mitglieder untereinander bin ich einverstanden.

Ich beantrage Beitragsbefreiung - Grund: _____

Der Betrag kann im Lastschriftverfahren von meinem Konto bei der _____

Kontonummer: _____ Bankleitzahl : _____ abgebucht werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

= ankreuzen, wenn zutreffend)

Konto der Deutschen Emphysemgruppe e.V.

Sparkasse AACHEN, BLZ: 390 500 00, Kto-Nr.: 100 89 100