

atem wege



Die Zeitschrift der Deutschen Emphysemgruppe e.V.

Ausgabe 1/2014



Foto: H.D.Volz / pixelio.de

Behandlung mit Endobronchial-
ventilen

Seite 7

Mein Hund als therapeutischer
Begleiter - Teil 2

Seite 13

Ernährungstipps bei Lungener-
krankungen

Seite 21

VERTRAUEN SIE DEN ALPHA-1-PROFIS!

Von der Diagnose bis zur Therapie:
Ihr Partner bei Alpha-1-Antitrypsin-Mangel.

www.alpha-1-info.de



GRIFOLS

Themen in dieser Ausgabe:

Grußwort der 1. Vorsitzenden	4
Einladung zur Patientenveranstaltung der Deutschen Emphysemgruppe e.V.	5
Pneumologenkongress 2014 in Bremen	6
Behandlung mit Endobronchialventilen	7
Prävention und Umgang bei Erkältungen	8
Brustwickel und Zitronenaufgabe	11
Tabletteneinnahme	12
Exazerbation	12
Erfahrungsberichte:	
Mein Hund als therapeutischer Begleiter (Teil 2).....	13
Tipp: Vereister Librator/Stroller	15
Berichte aus den DEG Selbsthilfegruppen:	
Traditionelles Grünkohlessen der SHG „Luftikus“	16
„Oascheim“	17
Selbsthilfegruppe Rosenheim-Bad Aibling in Süd-/ Ostbayern	18
Vorstellung der DEG Selbsthilfegruppe Nürnberg	19
Verschiedenes:	
Tipps für den Alltag	20
Heilmittel aus der Natur	20
Ernährungstipps bei Lungenerkrankungen.....	21
Impressum.....	23
Mitgliedsantrag.....	24

Sie möchten uns Ihre Meinung sagen, haben Wünsche oder Anregungen? Wir sind sehr daran interessiert, dass unsere Leser die „atemwege“ mitgestalten. Schreiben Sie uns, über eine entsprechende Rückmeldung würden wir uns sehr freuen. Sie erreichen uns unter info@deutsche-emphysemgruppe.de oder auch telefonisch unter (0531) 234 904 5. Unsere Postanschrift finden Sie im Impressum auf der vorletzten Seite.

Liebe Mitglieder und Freunde der Deutschen Emphysemgruppe e.V., liebe Leserinnen und Leser der Atemwege,



Heide Schwick
1. Vorsitzende

ich hoffe und wünsche, dass Sie den Winter gut und ohne allzu große gesundheitliche Probleme überstanden haben und die bisherigen schönen Frühlingstage gut nutzen konnten.

Auch wir waren zwischenzeitlich nicht untätig und haben wieder einige interessante Themen für Sie zusammengestellt, die wir Ihnen in der neuen Ausgabe der Atemwege vorstellen.

Sehr schön zu lesen sind immer wieder die Berichte über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen, in diesem Heft über das Grünkohlessen der „Luf-tiküsse“. Das zeigt doch, dass wir trotz schwerer Erkrankung aktiv am Leben teilhaben und auch Spaß und Freude genießen können.

Laut Bericht und Bildern unserer von Margrit Selle geleiteten Selbsthilfegruppe in Bayern, war der traditionelle österliche Brauch, das „Oascheibn“ ein voller Erfolg für die Teilnehmer, die bei schönstem Wetter offensichtlich Spaß und gute Laune hatten.

Auch der 2. Teil der Serie „Mein Hund als therapeutischer Begleiter“ ist interessant zu lesen und wird große Bestätigung bei denjenigen Patienten finden, die trotz ihrer Einschränkungen niemals freiwillig auf ihren Gefährten verzichten würden.

Vom 26. – 29. März 2014 fand der 55. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. in Bremen statt. Die Deutsche Emphysemgruppe e.V. war auch dieses Mal wieder mit ihrem Informationsstand vertreten. Mehrere Vertreter des Vorstandes der DEG haben sich für Sie, liebe Mitglieder, dort umgeschaut, umgehört und ein paar interessante Neuigkeiten mitgebracht. Forschung und Wissenschaft arbeiten intensiv an immer weitergehenden Konzepten und Entwicklungen, die den Patienten Hilfen und Erleichterung bei den verschiedenen Lungenerkrankungen bringen werden. Im Folgenden stelle ich Ihnen einige Neuerungen vor, die ich für uns Patienten besonders interessant finde.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling und Sommer mit viel Gesundheit und eine gute Zeit.

Herzlichst Ihre



www.deutsche-emphysemgruppe.de

Der nebenstehende QR-Code kann mit jedem Smartphone und einer entsprechenden App eingelesen werden und leitet Sie direkt auf die Startseite unserer Homepage!

An alle Mitglieder, Freunde und Förderer

Einladung

zur Patientenveranstaltung der Deutschen Emphysemgruppe e.V.

am 26. Juli 2014 – City Hotel Valois
26382 Wilhelmshaven
Valoisstraße 1 – Tel.-Nr. 04421 / 4 85 - 0

- 10.30 Uhr: Beginn
Begrüßung durch die 1. Vorsitzende Heide Schwick
- 10.45 Uhr: Dr. Jörg Schmalenbach, Leitender Arzt der Pneumologie im
Nordwestkrankenhaus Sanderbusch
Thema: Lungenfunktion
- 11.45 Uhr Herbert Eckhoff stellv. Vorsitzender des Arbeitskreises Schlafapnoe
niedersächsischer SHGs e. V.
Thema: Schlafapnoe
- 12.30 Uhr bis 14.00 Uhr Pause mit Imbiss
- 14.00 Uhr Dr. Marco Grebe, Senior Manager Market Access Europe Grifols Deutschland GmbH
Thema: Neue Methode zum Ausschluss bzw. Nachweis des
Alpha-1-Antitrypsinmangels bei COPD
- 14.45 Uhr Dr. Rolf Bruns, Apotheker in Zetel
Thema: Medikamente bei COPD
- 16.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Wir würden uns freuen, Sie und Ihre Angehörigen zu dieser Veranstaltung begrüßen zu können. Gäste sind herzlich willkommen. Für die Verpflegung während der Veranstaltung wird ein Kostenbeitrag von € 5,-- für Nicht-Mitglieder erbeten. Bitte erleichtern Sie uns die Planung und senden Sie den unten abgetrennten Antwortabschnitt bis 11. Juli 2014 zurück.

Anmeldung: Bitte im Umschlag einsenden bis 11. Juli 2014 an:

Deutsche Emphysemgruppe e.V.
Heide Schwick
Steinbrecherstr. 9
38106 Braunschweig

An der Informationsveranstaltung am
26. Juli 2014 in Wilhelmshaven nehme ich mit
_____Personen teil.

Mein Sauerstoffsystem: _____

Name: _____

Pneumologenkongress 2014 in Bremen

Dosieraerosole

Bei der Behandlung chronisch obstruktiver Atemwegserkrankungen werden vorwiegend Inhalationssysteme eingesetzt. Der Erfolg der Therapie hängt dabei neben der Qualität der Geräte von der korrekten Benutzung ab.

Anhand einer größeren Studie mit handelsüblichen Dosieraerosolen wurde festgestellt, dass diese häufig nicht zu dem gewünschten Ergebnis führten. Technische Probleme und falsche Handhabung sind häufig die Ursache dafür. Untersuchungen zeigen, dass nur jeder 2. Patient sein Spray richtig anwendet.

Hersteller wie die Firma Teva haben sich auf die Entwicklung patientenfreundlicher und effektiver Inhalationssysteme spezialisiert. Ein Dosieraerosol ist so konstruiert, dass bei jedem Sprühstoß eine genau festgelegte Menge des Medikamentes abgegeben wird. Damit die Wirkstoffe auch tief genug in die Bronchien gelangen, müssen der Sprühstoß und die Atmung genau aufeinander abgestimmt sein.

Easi-Breathe und Autohaler, technische Weiterentwicklungen der herkömmlichen Dosieraerosole sollen bisherige Handhabungsfehler vermeiden helfen, indem der Sprühstoß automatisch durch das Einatmen ausgelöst wird. Es ist kein Kraftaufwand nötig, da das FCKW-freie Treibgas den Wirkstoff direkt in die Lunge bringt, ohne dass eine Koordination von Einatmen und Auslösung des Sprühstoßes erforderlich ist. Auch Kinder, alte sowie sehr schwache Menschen können das Inhalationsgerät problemlos benutzen.

COPD – oder vielleicht doch Alpha1-Antitrypsinmangel?

Um diese Frage schneller als bisher zu klären, wurde ein Schnelltest zur Identifikation von Menschen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, der bisher häufig über Jahre hinweg unentdeckt blieb, entwickelt. Die Anwendung des Schnelltests ALPHAKIT QUICKSCREEN ermöglicht in 6 einfachen Schritten ein Ergebnis. Fällt dieses positiv aus, wird damit die Anwesenheit eines Z-Alpha-1-Antitrypsin-Proteins angezeigt. Der Test ist einfach und kann von jedem Arzt vorgenommen werden, es wird lediglich ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe entnommen.

Bei einem positiven Testergebnis wird unbedingt eine weitere kostenlose Untersuchung und Diagnosestellung im Alpha-1-Labor in Marburg empfohlen.

Während des Symposiums von Grifols wurde empfohlen, auch alle Patienten mit COPD, besonders wenn sie noch etwas jünger sind, einmal im Leben zu testen.

Weitere Einzelheiten zu diesem Thema können Sie erfahren auf unserem Patienteninfotag am 26. Juli 2014. Der Veranstaltungsort ist das City Hotel Valois in Wilhelmshaven, Ewaldstr. 104.

Unseren Mitgliedern wird die schriftliche Einladung zeitnah zugesendet. Gäste sind willkommen.

Heide Schwick



Behandlung mit Endobronchialventilen

Im März hatten wir in unserer Selbsthilfegruppe Delmenhorst-Wildeshausen den Territory Manager Adnan Öztürk der Firma Pulmonx zu Gast. Er hielt einen sehr anschaulichen Vortrag über das Einsetzen von Endobronchialventilen als minimalinvasive, bronchoskopische Lungenvolumenreduktion.

Er brachte auch ein Original Zephyr-Ventil und ein Bronchoskop und den dazugehörigen Führungsdraht mit. Die Ventile bestehen aus Nitinol (Nickel-Titan) und sind mit Silikon überzogen. Es gibt sie in 2 Größen. Die Ventiltherapie ist inzwischen ein zugelassenes Verfahren für die Emphysem-Behandlung, auch bei erblich bedingtem Alpha-1-Antitrypsin-Mangel und wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie können, falls notwendig problemlos wieder entfernt werden.

Die ersten klinischen Versuche zur chirurgischen Lungenvolumenreduktionen mit Öffnung des Brustkorbes fanden bereits 1957 statt. Dabei wurden ca. 20 - 30 % der Lungenlappen entfernt. Sie wurden aber wegen zu hoher Mortalitätsraten nicht fortgeführt. In den 90er Jahren wurden diese chirurgischen Verfahren zur Verbesserung der Atemmechanik wieder aufgegriffen und verbessert. In der NETT-Studie konnte gezeigt werden, dass streng ausgewählte Patienten mit oberlappenbetonten heterogenem Emphysem von einem solchen Eingriff profitierten. Allerdings hat sich dieses Verfahren aufgrund hoher Komplikationsraten nicht auf breiter Front durchgesetzt. Deshalb wurde nach schonenderen, minimalinvasiven Verfahren gesucht, die auf endoskopischem Wege ähnliche Effekte bei der Verbesserung der Lungenfunktion erzielen. Um die nicht mehr am Gasaustausch teilnehmenden Blasen zu verkleben probierte man bereits um die Jahrtausendwende kaugummiartige Abdichtungen aus.

Vor ca. 10 Jahren begann man mit der endoskopischen LVR mittels Implantation von endobronchialen Ventilen. Bisher sind ca. 7.300 Patienten damit behandelt worden. Ziel ist es, durch die Ventile einen Bronchus zu verschließen, d. h. der Einlass von neuer Luft wird verhindert, aber die vorhandene Luft kann entweichen. Dadurch haben die benachbarten Lungenaereale mehr Platz und können sich weiter ausdehnen und arbeiten. Das Zwerchfell kann sich wieder besser anheben und damit zu einer verbesserten Atemmechanik beitragen. Zwischen den einzelnen Lungenlappen besteht ein schmaler Spalt (Fissur). Wenn diese Fissuren durchlässig sind, kann aus den benachbarten Lungenlappen Luft nachströmen und der Bronchus nicht vollständig verschlossen werden. Seit 2010 lässt sich bronchoskopisch mit dem Chartis-System messen, ob ein Lungenlappen durch eine Bronchusblockade isoliert werden kann (negative kollaterale

Ventilation), was für eine erfolgreiche Patientenauswahl von Vorteil ist. Strömt dagegen Luft aus einem Nachbarlappen nach, liegt eine positive kollaterale Ventilation vor.

Wie auch bei anderen Eingriffen kann es auch bei einem endoskopischen Eingriff zu teilweise schweren Komplikationen kommen. Bei mindestens 10 - 15 % der Patienten kommt es nach diesem Eingriff z. B. zu einem Pneumothorax, einer Pneumonie, Exazerbationen oder Blutungen. Auch ist der Erfolg nicht bei allen Patienten gleich. Man kann sagen, dass es bei ca. 1/3 der Patienten zu keiner Verbesserung kommt. Ein weiteres Drittel profitiert nur moderat, d.h. die Gehstrecke und die Luftnot hat sich etwas verbessert. Aber bei 1/3 der Patienten kann sich der FEV1 Wert um bis zu 15 % verbessern. Den besten Erfolg erzielen Patienten, deren Emphysem sich hauptsächlich im linken Unterlappen befindet. Patienten die nicht von dieser Therapie profitieren, können die Ventile wieder bronchoskopisch entnommen werden, da das Verfahren reversibel ist. Diese Patienten können aber evtl. von anderen nicht-reversiblen Verfahren profitieren.

Für die Behandlung mit Ventilen kommt nur eine kleine Auswahl von Patienten in Frage. Sie müssen bestimmte Kriterien erfüllen. Dazu gehören u.a. ein FEV1 Wert zwischen 15 - 45 % (Schweregrad III und IV nach Gold), ein Residualvolumen über 180 %, eine 6 -Minuten-Gehstrecke von mindestens 140 Meter, Nichtraucher und ein heterogen verteiltes Lungenemphysem. Es gibt allerdings Hinweise, wie von Professor Schäfer, dass offensichtlich auch Patienten mit homogenem Emphysem von der Ventiltherapie profitieren, wenn die Fissuren intakt sind. Die Erfolge in der Praxis werden aktuell mit einer Homogenitätsstudie wissenschaftlich untermauert.

Nicht in Frage kommen Patienten mit großen Blasen (Bulla), pulmonaler Hypertonie, schweren Begleiterkrankungen, häufige Atemwegsinfekte und große Sputummenge. Die Entscheidung trifft aber immer der behandelnde Arzt, der die Ventile einsetzt.

Brigitte Sakuth

Quellen: Prof. Dr. Harald Schäfer, PD Dr. Selcuk Tasci, Dr. Manfred Wagner

Prävention und Umgang bei Erkältungen



Foto: w.r.wagner / pixelio.de

Die Selbsthilfegruppe Elbe-Weser-Dreieck in Rotenburg-Waffensen veranstaltete in Kooperation mit der Referentin Margrit Selle einen Informations- und Vortragsabend zum Thema Prävention und Umgang bei Erkältungen. Margrit Selle ist freiberufliche Dipl. Pfl egewirtin (FH) und somit hervorragend geeignet, über dieses Thema zu referieren. Sie leitet im Raum Rosenheim/Bayern eine DEG- und eine Sauerstoff-Selbsthilfegruppe.

Am Anfang stellte sie diverse Punkte zum Inhalt des Vortrages vor. Was war der Inhalt? Sie erklärte das Immunsystem. Was ist Grippe oder Erkältung? Wie soll man sich bei Erkältungen ernähren? Was sind geeignete hygienische Maßnahmen? Was ist eine heiße Rolle, was sind Wickel und Auflagen?

Das Immunsystem

Als Immunsystem wird das Abwehrsystem des Körpers bezeichnet. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen Zellen und Organen. Wie ein Netz umspannt es unseren Körper. Die Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze werden durch das Immunsystem abgewehrt. Als Blutpolizei können die Leukozyten bezeichnet werden. Auch spezielle Abwehrzellen wie Granulozyten als Fresszellen sind Teil des Immunsystems. Die Lymphknoten arbeiten als Filter. Wie können wir das Immunsystem stärken?

An 3-4 Tagen pro Woche sollten etwa 30-45 Minuten Bewegung auf dem Programm stehen. Das regt den Kreislauf an und stärkt die Muskeln. Stress sollte möglichst vermieden werden, das schwächt das Immunsystem. Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung. Wechselduschen und gelegentliche Saunabesuche sind zu befürworten. Nikotin und Alkohol bitte

vermeiden. Wichtig ist, dass man sich ausreichend Schlaf gönnt. Hier empfiehlt die Referentin mindestens 7 bis 8 Stunden. In das Schlafzimmer gehören keine Arbeitslektüre, Fernseher oder andere elektronische Geräte.

Was unterscheidet eine Grippe von einer Erkältung? Eine „echte Grippe“ beginnt oft mit ganz plötzlich auftretenden Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Diese Symptome zwingen den Kranken förmlich zur Ruhe. Eine Erkältung kommt eher schleichend. Irgendwie fühlt man sich unwohl, der Hals beginnt zu kratzen, am nächsten Tag ist man etwas heiser, die Nase läuft und im Laufe der Nacht kommt Husten dazu. Zuerst unproduktiv, d.h. trockener Husten, später wird der Husten oft produktiv, also mit Auswurf bzw. Schleimbildung.

Die Ernährung für das Immunsystem

Ganz wichtig ist eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Viel Vitamin C steckt vor allem in Zitrusfrüchten. In Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli oder Kartoffeln ist ebenfalls sehr viel Vitamin C enthalten. Zink findet sich in Innereien, Fisch und Meeresfrüchten, in Haferflocken, Camembert und grünen Erbsen. Sehr gesund ist eine selbstgekochte Hühnersuppe.

Virenkiller aus der Küche

Als Wunderwaffe können Ingwer und Zwiebeln bezeichnet werden. Das nennt man das „Aspirin der Natur“. Aus Großmutter's Krankenpflege kennt man Sanddorn, Holunder bzw. Fliederbeeren als Saft oder Suppe. Die Gemüsesorten Rote Beete und Kohl, Hülsenfrüchte sowie Chili sind Virenkiller. Honig ist seit Jahrhunderten nicht nur ein Genuss-, sondern auch ein Heilmittel.

Ein Rezept für die Wunderwaffe Zwiebelsirup

6 Zwiebeln und 6 Knoblauchzehen werden klein geschnitten, angedünstet und mit einem ¼ l dunklem Bier abgelöscht. Diesen Sud lässt man 15 Min ziehen. Dann wird mit 6 EL Honig gesüßt. Hiervon nimmt man 3 x täglich 2 EL zu sich. Gute Besserung.

Der Inhaltsstoff Alliin ist gut für die Immunabwehr, denn er schützt auch das Herz. Das Flavonoid Quercetin wirkt gegen Viren und Bakterien im Körper und beugt damit Erkältungen vor und bekämpft sie aktiv, wenn man schon erkältet ist.

Hier sind noch einige Tipps

Bei Halsschmerzen sollte man täglich mehrmals 5 Min. gurgeln und dazu Salbeitee oder Salzwasser verwenden. Durch ein Fußbad können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ein Vollbad mit Menthol-Eukalyptus- oder Thymianöl hilft gegen Gliederschmerzen. Die Nasennebenhöhlen bekommt man durch ein Dampfbad mit Kamille frei. Sehr wichtig ist es, den Körper warm zu halten, das Fieber zu senken und viel zu trinken. Bitte keine Milch trinken, denn das führt zu Verschleimungen.

Hygienemaßnahmen bei Erkältungen

Warum ist Hygiene so wichtig? Es besteht ständig eine erhöhte Infektionsgefahr, besonders bei älteren Menschen und bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung und medikamentöser Behandlung. Bei vermehrtem Antibiotikaverbrauch und Immunschwäche, bei Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit. Was ist eine Infektionskette?

Frau Selle erklärt den Weg des Erregers einer Infektion. Die Infektionskette besteht aus der Infektionsquelle, das kann ein Mensch oder ein Tier sein, dem Übertragungsweg und dem Empfänger, der infiziert wird. Die Übertragung von Krankheitserregern auf neue Wirte erfolgt durch Tröpfchen-, Kontakt- oder Schmierinfektionen. Für eine Infektionskrankheit ist das Bestehen einer Infektionskette Voraussetzung.

Welche Maßnahmen sind notwendig?

Infektionsprophylaxe – gründliches Händewaschen, Händedesinfektion, Distanzierung von Infizierten (Non-Touch-Technik), z.B. KEINE Hände schütteln, Hautschutz und Hautpflege, Desinfektion von Materialien. Gewährleistung von Compliance.

Die Übertragung der Infektionserreger erfolgt hauptsächlich über die Hände. Vielfältige Kontakte finden sowohl mit der Umgebung, mit Gegenständen und zu anderen Menschen statt. Die Händehygiene gehört zu den wichtigsten Maßnahmen der Infektionsverhütung und Infektionsbekämpfung.



Foto: Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Das Händewaschen gehört zur vorrangigen Händepflege. Wasser löst nur den groben Schmutz. Zuerst sollte man die Hände mit lauwarmem Wasser anfeuchten, denn warmes Wasser löst besser als kaltes Wasser den Schmutz. Nun wird ca. zehn Sekunden lang die Seife über die gesamten Hände (auch zwischen den Fingern) verteilt. Danach bitte gründlich abspülen und abtrocknen. Durch das vorherige Anfeuchten schäumt die Seife stärker, sie gelangt besser an alle Stellen und reizt die Haut weniger.

Händedesinfektionsmittel unbedingt bei ansteckenden Krankheiten benutzen. Man unterscheidet Bakterizid=Bakterien abtötend, Viruzid=Viren abtötend und Fungizid=Pilze abtötend. Verschiedene Desinfektionsmittel sind im Handel erhältlich.

Wir gegen Viren

Die wichtigste Maßnahme ist Hände waschen, Hände weg vom Gesicht. Hygienisch husten heißt: NIEMALS IN DIE HAND HUSTEN – sondern in den Ellenbogen. Auf erste Anzeichen der Krankheit achten, zuhause auskurieren und Familienmitglieder schützen. Geschlossene Räume müssen regelmäßig gelüftet werden. Menschenansammlungen meiden. Über Hygienemaßnahmen Bescheid wissen.

Maßnahmen zur Vorbeugung

Oberstes Gebot ist die Sauberkeit. Nach jeder Kontamination (Berührung) ist Hände waschen angesagt. Egal, ob zu Hause, unterwegs oder im Büro. Reinigen Sie Oberflächen, auf denen Erkältungsviren haften können, z.B. auf Telefonhörern, Türklinken, Fahrstuhlknöpfen, Einkaufswagen usw. Gehen Sie zur Grippe-schutzimpfung und tragen Sie ggf. Handschuhe und Mund-Nasenschutz.

Fußbad, heiße Rolle, Inhalation, Wickel und Auflagen. Hier sind einige Tipps:

Ein ansteigendes Fußbad kann helfen, die Symptome zu reduzieren und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Beginnen Sie mit einer Wassertemperatur von ca. 32 °C und geben Sie immer wieder heißes Wasser hinzu, sodass die Wassertemperatur auf ca. 42 °C ansteigt. Dieses sollte niemals bei hohem Fieber angewendet werden, da der Organismus zu sehr belastet wird.

Für die heiße Rolle werden 2 Frottee-Handtücher je doppelt gelegt, trichterförmig sehr fest zusammengerollt. Dann gießt man KOCHENDES Wasser in die Mitte. Vorsicht! Verbrühungsgefahr. Dann tupft oder rollt man die Tücher auf die Haut. Durch die hohe Wärmeintensität wird die Durchblutung gesteigert und eine schmerzlindernde Wirkung hervorgerufen. Um eine Abkühlung der Tücher zu vermeiden, werden sie bei der Behandlung von außen nach innen abgerollt. So kann die Hitzewirkung möglichst lange erhalten werden.

Die Inhalation bedeutet das Einatmen von Flüssigkeiten oder Gasen. Zur Sekretlösung wird meist Wasser mit Salzen, ätherischen Ölen oder Medikamenten eingesetzt. Dieses geschieht durch Dampf für den Mund-Nasen-Rachenraum, durch Aerosole für die Trachea und Bronchien oder mittels Ultraschall-Vernebler für das Erreichen der Alveolen.

Wickel und Auflagen können in jeder Altersstufe angewendet werden. Sie sind unabhängig vom Krankheitsbild und des Stadiums der Erkrankung. Wickel und Auflagen können auch Disharmonien ausgleichen und sind eine gute Alternative zu chemischen Mitteln. Außerdem sind sie NICHT REZEPTPFLICHTIG! Auflagen sind in der Regel feuchte Tücher, je nach Indikation warm oder kalt, die mit 1-2 trockenen Tüchern abgedeckt werden. Wenn keine Allergien bekannt sind, können Zusätze verwendet werden. Man sollte dieses vorher an der Innenseite des Handgelenkes prüfen. Als Zusätze gelten Ätherische Öle, Heilerde, Salben usw.

Brustwickel hüllen den Körper zirkulär ein. Feuchtwarme Umschläge um den Thorax fördern die Durchblutung und wirken entspannend und sekretlösend. Man benutzt 2 Baumwolltücher, die in 40 bis 50 °C heißes Wasser getaucht werden. Man kann dem Wasser Kräuterextrakt oder Zitrone beifügen. Die

ausgedrückten Tücher legt man faltenfrei um den Thorax. Mit einem Außentuch und einer Decke wird der Kranke zugedeckt. Ca. 30 Min. sollte die Einwirkzeit sein. Dann wird der Wickel abgenommen und 30 Min. nachgeruht.

Die Kartoffel speichert viel Wärme. Für den Halswickel kochen Sie 2 Kartoffeln und geben sie auf ein Geschirrtuch. Dann werden die Kartoffeln zerdrückt und anschließend in ein Tuch eingeschlagen. Bitte die Temperatur prüfen, damit keine Verbrennungen entstehen! Den Umschlag legen Sie auf den Hals und befestigen ihn mit einem Tuch oder einem Schal. Der Kartoffelwickel sollte ca. 20 Min liegen bleiben. Die Nachruhezeit sollte ca. 20 Min nicht unterschreiten. Zitronen-Auflagen eignen sich bei Bronchitis oder Halsentzündungen. Vorher muss natürlich geprüft werden, ob Hautallergien oder Verletzungen in dem Bereich vorliegen. Diese Auflage ist hitze- und entzündungsableitend. So bereiten Sie eine Zitronenaufgabe vor. Sie benötigen ungespritzte Zitronen oder Zitronensaft, 1 Messer und 1 Schneidbrett, 1 dünnes Tuch, 1 Woll- oder Frotteetuch. Die Zitronen werden in Scheiben geschnitten. Dann legt man sie in ein dünnes Tuch und schlägt sie in das Tuch ein. Das Paket wird ausgedrückt und um den Hals gelegt. Die Halswirbelsäule bitte auslassen! Mit einem Wollschal oder Frotteehandtuch wird die Auflage umlegt.

Quarkauflagen werden bei Bronchitis angewendet. Sie wird im Allgemeinen gut vertragen. Bei kalter Auflage wirkt die Quarkauflage blutgefäßverengend, abschwellend und entzündungshemmend. Man kann die Auflage auch warm anwenden. Für einen Quarkwickel benötigt man Quark, 1 dünnes Innentuch, 1 Zwischentuch, 1 Frottee- oder Wolltuch. Den Quark streicht man 0,5 cm dick auf das dünne Tuch und schlägt es ein. Diese Kompresse wird faltenfrei auf die Haut gelegt, mit dem Zwischentuch und dem Wolltuch abgedeckt. Nun wird die Quarkauflage mind. 20 Min. auf dem Körper belassen und danach sollte man noch 20 Min. ausruhen.

Mit diesen vielen Tipps kommt man bestimmt gut durch die nächste Erkältungszeit.

Eleonore Mackeben

Besuchen Sie uns im Internet:

www.deutsche-emphysemgruppe.de

Brustwickel und Zitronenauflage

Wickel und Auflagen

...können in jeder Altersstufe angewendet werden
...gleichen Disharmonien aus
...sind natürliche Alternativen zu chemischen Mitteln

Auflagen

Auflagen sind in der Regel feuchte Tücher, je nach Indikation warm oder kalt, die mit 1-2 trockenen Tüchern abgedeckt werden.

Wickel

Wickel hüllen den Körper zirkulär ein, das innerste Tuch ist feucht bzw. enthält die jeweilige Wirksubstanz, darüber liegen 2 Baumwoll- oder Frottiertücher zur Isolierung und Aufrechterhaltung der Wirkung des Wickels.

Heute ein Brustwickel

Indikation: Bronchitis und Husten

Kontraindikation: schwere Herzerkrankung

Wirkung: Feuchtwarme Umschläge um den Thorax fördern die Durchblutung, wirken entspannend und sekretlösend

Material: 2 Baumwolltücher und 1 Decke

Anwendung: Wasser auf 40-50°C erhitzen ggf. mit ein paar Tropfen Kräuterextrakt oder Zitrone ergänzen, wenn es vertragen wird - vorher in Ellenbeuge oder am Radialis (Handgelenk Innenseite) testen-, ein Baumwolltuch tränken, ausdrücken, faltenfrei um den Thorax legen, mit Außentuch und Decke bedecken, 30 Minuten einwirken lassen, Wickel abnehmen, abtrocknen und 30 Minuten nachruhen.

... und eine Auflage mit Zitronenscheiben

Indikation: Bronchitis, Halsentzündungen

Kontraindikation: Hautallergien auf Zitrusfrüchte, empfindliche Haut, Neurodermitis, Hautverletzungen

Wirkung: adstringierend, hitze- und entzündungsableitend

Material: Ungespritzte Zitronen oder Zitronensaft bei empfindlicher Haut, Schneidbrett und Messer, 1 dünnes Tuch, 1 Woll- oder Frotteetuch

Anwendung: Zitronen in Scheiben schneiden, in ein dünnes Tuch legen und einschlagen, das ganze Paket kräftig ausdrücken, um den Hals legen, Halswirbelsäule auslassen, mit einem Wollschal oder Frotteehandtuch umlegen, 20-30 Minuten wirken lassen, gut abtrocknen.



Tabletteneinnahme

Beipackzettel sind nicht immer leicht verständlich, deshalb wissen viele nicht, wie sie ihre Medikamente richtig einnehmen sollen. Hier ein paar Tipps und Erklärungen:

Nüchtern
heißt 30 - 60 Minuten vor dem Essen.

Vor dem Essen
bedeutet, die Tablette eine halbe bis eine Stunde vor der nächsten Mahlzeit einzunehmen und frühestens zwei Stunden später erneut zu essen.

Nach dem Essen
heißt, der Abstand sollte mindestens zwei Stunden betragen.

Morgens oder abends?
Kortisonpräparate sollten am besten morgens eingenommen werden, Antirheumatika dagegen abends. Asthmamedikamente sind ebenfalls am besten am Abend einzunehmen.

Mit Wasser oder Saft?
Am besten ist ein Glas Leitungswasser, so bleiben Kapseln nicht in der Speiseröhre stecken. Die Mineralien in Mineralwasser können die Wirkung einiger Medikamente behindern. Bei Kaffee, Saft oder Milch gelangen die Präparate schneller in den Stoffwechsel und wirken stärker.

Einmal oder mehrmals täglich?
Einmal täglich heißt immer zur gleichen Tageszeit, maximal zwei Stunden früher oder später. Bei zweimal täglich ist die Tablette alle zwölf Stunden einzunehmen. Bei dreimal täglich wird das Medikament morgens, mittags und zur Schlafenszeit genommen. Bei Antibiotika allerdings bedeutet dreimal täglich alle 8 Stunden.



Reichlich Flüssigkeit
heißt mindestens 200 ml, am besten Leitungswasser.

Wie lange?
Arznei sollte immer bis zum Ende eingenommen werden, bzw. wie verordnet. Das gilt besonders für Antibiotika, damit auch alle Bakterien abgetötet werden. Sonst passen sich die Keime dem Mittel an und es wirkt in Zukunft nicht mehr.

Tabletten teilen?
Viele Pillen setzen ihren Wirkstoff erst im Magen frei. Werden sie geteilt, lösen sie sich schneller auf und der Arzneistoff gelangt zu schnell ins Blut und eine Überdosis droht. Deshalb sollte man Tabletten nur teilen, wenn es im Beipackzettel erlaubt ist.

Brigitte Sakuth
Quelle: Woche heute, auf 1 Blick

Exazerbation

Verschlechtert sich der Zustand eines Patienten mit COPD schnell und heftig, steigt auch sein Risiko für einen plötzlichen Herzinfarkt. Kommen diese Patienten dann mit einer akuten Exazerbation ihrer COPD ins Krankenhaus, sollte direkt ein EKG gemacht werden und das Blut auf Entzündungswerte untersucht

werden. Die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin verweisen auf mehrere Studien, wonach bei COPD das Risiko von Herzleiden grundsätzlich zunimmt.

Brigitte Sakuth, Quelle: DGB

Mein Hund als therapeutischer Begleiter (Teil 2)

Heute geht es um die historische Entwicklung von Tieren als Begleiter allgemein und im speziellen um den Hund. Auch werden kurz die Mensch-Tier-Beziehungen und die Wirkungen von Hunden auf uns beleuchtet.

Die Natur und somit auch die Tiere sind älter als die Menschheit. Je nach kultureller Sichtweise war die Beziehung zwischen Tieren und Menschen geprägt. Wir sind auf der einen Seite als moderne leistungsorientierte Menschen weit von der Natur entfernt, auf der anderen Seite wird durch die tierische Verhaltensforschung aufgezeigt, wie dicht wir mit der Tierwelt noch verbunden sind und wie wir mit ihnen unser Leben teilen (vgl. Otterstedt 2001, Tiere als therapeutische Begleiter, S. 14).

Tiere werden schon seit Jahrtausenden als Arbeits-, Wach- und Haustiere genutzt. Hier seien nur kurz erwähnt die Wasserbüffel zum Boden pflügen, Schafe für die Wolle zur Herstellung von Kleidung, Pferde als Zugtiere, Jagdfalken zum Kaninchenfang, Affen zum Ernten von Kokosnüssen etc.

Diese Nutz- und Arbeitstiere lebten neben dem Menschen, heute leben wir mit Tieren zusammen und betrachten z. B. Hunde als Sozialpartner. In der Bundesrepublik stehen Katzen an erster und Hunde an zweiter Stelle gefolgt von Kleintieren wie Hamster, Meerschweinchen und Hasen.

Als der Mensch noch auf die Jagd angewiesen war galt schon der Hund nicht nur als Wächter, Weg- und Jagdgefährte, sondern auch als Haustier und Partner. In der assyrisch-babylonischen Kultur wurde die Göttin der Heilung namens „Gula“ in der Gestalt eines Hundes dargestellt. Schon vor dem Christentum gab es auch allgemeine ethische Umgangsnormen mit Tieren, die auch für Hunde galten, allerdings nicht in allen Ländern mit der gleichen Wertigkeit.

Im 8. Jahrhundert wurden bereits in Belgien Tiere bei kranken Waisenkindern in Klöstern und für Behinderte eingesetzt. Auch Florence Nightingale, die Begründerin der modernen Krankenpflege hatte bereits im 19. Jahrhundert den positiven Nutzen von Tieren im Heilungsprozess erkannt (vgl. Röger-Lakenbrink 2010, Das Therapiehundeteam, S.12).

Heute in der Zeit, in der Maschinen die Arbeit von Tieren übernommen haben finden wir nur ausgewählte Tiere wie Pferde bei der Polizei, aber auch Spür- und Suchhunde bei der Drogenfahndung und bei Erdbeben. Wachhunde werden auch heute noch auf Firmengeländen und Regierungsgebäuden



eingesetzt, da sie zuverlässiger als manch technische Überwachungskamera arbeiten.

Nutz- und Arbeitstiere leben nicht in der Wohnung eines Menschen, Haustiere schon. Menschen in kleinen Wohnungen mitten in der Stadt, wo Anonymität herrscht, die Natur weit weg ist, aber auch ältere und behinderte Menschen, die alleine und isoliert nicht nur in der Stadt, sondern auch in Dörfern leben profitieren von Tieren, mit denen sie den Alltag teilen können. Ob es das Zwitschern und Singen eines Vogels, das Schnurren einer Katze oder das Streicheln eines Hundes ist, für jeden Menschen gibt es ein Tier, das Wohlbefinden hervorruft.

Es ist nachgewiesen, dass der Kontakt mit einem Hund ganzheitlich wirkt, d. h. unsere körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Bedürfnisse werden befriedigt, aber auch gefördert. (vgl. Kahlisch 2010, Tiergestützte Therapie in Senioren- und Pflegeheimen, S. 14).

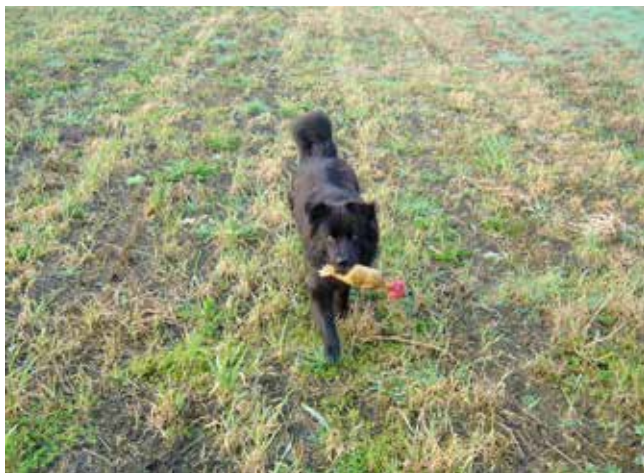
Wissenschaftliche Studien belegen, dass es seelisch gut tut und beruhigt ein Tier zu streicheln. Bei mindestens 8 Minuten Streicheln sinkt der Blutdruck und der Puls wird langsamer. Die Atmung wird ruhiger und der Kreislauf stabiler. Schmerzen werden weniger empfunden und somit können auch Schmerzmittel reduziert werden. Es können aber auch Kraft, Koordination und Motorik sowie das Gleichgewicht stabilisiert werden. Auch das Immunsystem wird gestärkt.

Diese Reaktionen werden durch Glückshormone, den Endorphinen angekurbelt. Ein Hund holt uns auch aus trüben Gedanken, denn er fordert Zuwendung, Spiel und Spaziergang, was keine negative Zeit zulässt und somit auch vor Depressionen schützt. Ein Hund kann trösten, das Selbstvertrauen stärken, Stress reduzieren, Nähe und Vertrauen kann aufgebaut, die Motivation gefördert werden, Entspannung kann entstehen und von negativen Gefühlen ablenken, eine Krankheit besser verarbeitet werden. Das Tier beeinflusst somit die Gefühls- und emotionale Ebene des Menschen.

Die Aufmerksamkeit und Aufnahmebereitschaft nimmt zu, es kommt zu visuellen, taktilen und auditiven Förderungen. Erinnerungen werden geweckt und Beschäftigung und Ablenkung können angeregt werden. Es macht Lust das Tier zu beobachten und zu füttern. Es vermittelt auch das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Der soziale Aktionskreis der Besuchten kann im Laufe der Zeit erweitert werden. Es fördert die Bereitschaft sich zu öffnen, es kann Kommunikation und Interaktion stattfinden, auch bei sonst stillen Menschen.

Durch die Versorgung des Tieres wie regelmäßiges Füttern und Gassi gehen, gibt es eine Struktur und Regelmäßigkeit im oft eingeschränkten Alltag.

Es wird jedoch unterschieden zwischen den eigenen Tieren und den tierischen Begleitern, die helfen und heilen und bei Personen, die keinen eigenen Hund halten können, sei es durch Tierverbot im Mietvertrag von Wohnungen oder Heimen oder auch aus gesundheitlich eingeschränkten Gründen. Bei den therapeutischen Begleitern muss jedoch darauf geachtet werden, dass sie artgerecht und ihren Bedürfnissen entsprechend gehalten und trainiert werden. Nur dann ist ein ungezwungener und sinnvoller Umgang mit Mensch und Hund möglich. Hunde sind Rudeltiere und durch ihr Verhalten besonders gut geeignet. Sie ordnen sich schnell in ein bestehendes Sozialgefüge ein. Sie verstehen unsere Sprache nicht aber können hervorragend unsere nonverbalen Signale



aufnehmen und Gegebenheiten erschnüffeln, die wir Menschen nicht wahrnehmen. Tiere fördern unsere körperliche und geistige Mobilität unsere innere Balance und führen aus der Einsamkeit in eine soziale Gemeinschaft. Wir sollten sie aber nicht als Wunderheiler verstehen, sondern als Gefährten.

Hunde können gut zuhören ohne zu bewerten, deswegen werden auch immer öfter bei leseschwachen Kindern Lesehunde eingesetzt, die die Kinder beruhigen. Auch hier werden private Hunde wie bei den Besuchsdiensten bei Senioren zur Unterstützung gewonnen, die jedoch ein positives Gemüt in einer Wessens- und anschließenden Begleithundeprüfung absolviert haben sollten.

Tiergestützte Therapien sind alle Maßnahmen, die durch Tiere positive Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen gerichtet sind (vgl. Röger-Lakenbrink 2010, S.30).

Therapiehunde werden heute vielseitig eingesetzt. Neben Senioren- und Altenheimen, betreuten Wohngruppen sind sie sowohl in allgemeinen und Reha-Kliniken, in Behinderten-Heimen, Schulen, Kindergärten, bei Katastropheneinsätzen, im Strafvollzug und in der Sterbehilfe als auch in der ambulanten Pflege speziell ausgebildete Hunde zu finden. Jeder Hund kann theoretisch zum Therapiehund ausgebildet werden, es ist nicht rasseabhängig, obgleich bestimmte Hunde geeigneter sind als andere, wie auch Menschen individuelle Fähigkeiten haben so ist es auch bei den Tieren.

Therapeutische Begleithunde sind für den jeweiligen Bedarf ausgebildet. Neben den Besuchsdiensten mit privaten Tieren oder aus dem Tierheim gibt es auch noch die tierischen Begleiter in der Ergo-, Physio- und Psychotherapie. Blindenhunde, Hörhunde, Signalthunde für Hörgeschädigte. Assistenz- und Servicehunde werden für spezielle Erkrankungen eingesetzt z. B. als Unterstützung bei PTBS (post-traumatisches Belastungssyndrom), Behindertenbegleithunde bei Rollstuhlfahrern, die u. a. Türen öffnen und Strümpfe ausziehen können. In die Gruppe der Helfer auf vier Pfoten gehören auch die Diabeteswarnhunde, die Unterzuckerungen erkennen und das Blutzucker-Messgerät bringen, Hunde, die im Vorfeld epileptische Anfälle erkennen können, als auch Krebs eher als Messgeräte melden, wenn sie dazu ausgebildet werden. Allerdings sind diese Ausbildungen relativ kostenintensiv und nur langfristig tragbar.

Margrit Selle

Vereister Librator/Stroller

Immer wieder lese ich von vereisten Ventilen an Librator oder Stroller. Das Theater hatte ich früher auch. Das Geläpper mit warmem Wasser war mir bald zu dumm. Darum habe ich mir ein Klopffholz gebastelt :



Es handelt sich hierbei um ein Wellholz für Kinder. Einen Griff und einen Teil der Achse habe ich abgesägt, den verbleibenden Griff mit dem Rest der Achse in das Rundholz eingeleimt. Nun am anderen, freien, Ende ein kleines Rundholz einleimen, groß genug, so dass der Mittelstift im Libratorventil erreicht werden kann. Wenn nun das Ventil am Librator weierzischt, ist oft nur ein kleiner Eiskristall verklemmt.

Durch leichtes Klopfen auf das Ventil...



...wird der Eiskristall beseitigt und schon ist Ruhe! Der dicke Holzkörper gibt Masse und schützt die Hand vor dem kalten ausströmenden Sauerstoff.



Genau so verfähre ich mit dem Ventil am Stroller, wenn es den Sauerstoff nicht behalten will.



Solch eine Wintermütze sollte natürlich vor dem Befüllen gereinigt werden.



Dieses Ventil wird nachher sicherlich fröhlich zischen. Mit einem Papiertaschentuch abtrocknen. Wer dabei das Taschentuch weit nach hinten schiebt, verhindert so ein festfrieren des Gerätes.



Noch ein Tipp : Wenn sich der Stroller nur schwergängig auf das Ventil des Librators setzen lässt, genügt es, ein wenig Speichel an die markierte Stelle zu bringen. Das hilft sofort. Aber bitte kein Fett verwenden !

Leider kann ich keine ähnlichen Tipps für Topfill-Geräte geben. Aber ich denke, sie können analog dazu angewandt werden.

Rainer Schwitalla

Traditionelles Grünkohlessen

Es ist schon lange Tradition bei uns, einmal im Jahr, gegen Ende der Saison, zum Grünkohlessen in die „Waage „ in Neustadt-Gödens einzuladen. Dieses Jahr wollten wir uns am 02. März treffen und es sollte wieder einmal ein Treffen der „Luftiküsse „ und der Turner werden.

Angemeldet waren 52 Personen, aber wie immer bei solchen Veranstaltungen, im letzten Moment sagt doch noch jemand ab und so waren wir 45 Personen am hübsch gedeckten Mittagstisch.

Obwohl alle Luftprobleme haben, (bis auf die Ehepartner), ist es erstaunlich, welch ein Lärmpegel durch Menschen erreicht werden kann. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes „ Ohrenbetäubend „. Es übertraf sogar das Knurren der Mägen.

Nachdem sich alle niedergelassen hatten und mit Getränken versorgt waren, trugen Ulrich Schulz und Erika Kroll jeweils einen Sketch vor und dann wurde es langsam Zeit, sich den leiblichen Genüssen des Tages zu widmen. Die meisten hatten sich für die Oldenburger Palme, den Grünkohl entschieden, einige wenige hatten sich aber Schnitzel bestellt. Um es vorweg zu nehmen, beide Speisen waren vorzüglich. Unsere Wirtin, die Anne, hatte sich wieder einmal selbst übertroffen.

Als Kohlkönigin hatte sich Renate Kleindorp qualifiziert, hochverdient. Nach dem Essen, als alle satt und träge in den Stühlen hingen, wurden sie noch von Ulrich Schulz mit einem schwierigen Wissenstest „gefoltert“.

Unser Ehrengast, Herr Harms von der AOK, bedankte sich für die Einladung und überreichte Günter Tepper eine Spendenurkunde als Danksagung für die gute geleistete Arbeit der vergangenen 10 Jahre SHG Luftikus.

Leider geht Herr Harms im Sommer in die wohlverdiente Rente, wir werden die gute Zusammenarbeit mit ihm vermissen.

Die Spannung im Saale stieg, denn bis jetzt waren unsere Organisatoren Erika Kroll und Günter Tepper immer noch für eine Überraschung gut. Im vergangenen Jahr war es eine Laienspielgruppe aus dem Ort und auch dieses Jahr sollte es etwas Besonderes werden. Es wurde laut: Es kamen 5 Damen mit ihren Akkordeons von der Schortenser Akkordeongruppe. Sie spielten für uns Lieder von der Waterkant bis nach Südamerika und verdienten sich damit brausenden Applaus.

In der Zwischenzeit hatten die Damen der Bedienung sich um den Kaffee und um den Kuchen bemüht und so konnten die letzten Lücken in den Mägen der Anwesenden noch geschlossen werden und mit einem oder auch zwei Korn wurde das Ganze dann noch etwas verträglicher gemacht.

Es war, wie immer für alles gesorgt und ich habe keine Beschwerden gehört. Irgendwann im Laufe des Nachmittags ging dieser schöne Tag zu Ende und wir freuen uns jetzt schon auf unsere nächste Feier.

Luftikus hat seinem Namen wieder einmal Ehre eingelegt.

Ulrich Schulz



Kohlkönigin Renate Kleindorp



Theatergruppe Neustadt-Gödens

„Oascheim“

In Bayern gibt es zu Ostern den Brauch des „Oascheims = Eierschiebens“.

Die Lungensportgruppe in Delmenhorst hat das jahrelang an Ostern mit ihrer „bayrischen“ Übungsleiterin durchgeführt. Es war ein schöner Anlass für die alleinstehenden Lungensportler sich an Ostern zu treffen. Es gab Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, für die weniger „Süßen“ gab es Wasser und auch mal ein Bier. Der Spaß an der Freud stand im Vordergrund. Je mehr Mitspieler desto lustiger war es und umso eher wurden die Eier „getroffen“.

Und so geht das Spiel:

Man nehme einen Hocker, lege 2 Rechen oder Besenstiele eng nebeneinander, ein Ende am Hocker, das andere auf die Wiese, so dass ein gekochtes Ei darauf herunterrollen kann.

Jeder Mitspieler erhält ein farbiges, gekochtes Ei und ein Schälchen mit 10 einzelnen Cent-Stücken. Der Reihe nach lässt jeder sein Ei über die Stielgasse in die Wiese rollen. Dort wo es liegen bleibt legt der Spieler einen Cent auf sein Ei. Wenn nun das Ei eines anderen Spielers dieses Ei berührt und den Cent abwirft, gehört das Geldstück dem Spieler, dessen Ei den Cent

runter gestoßen hat. Der Spieler, dem das nun „nackte Ei“ gehört muss wieder einen Cent drauflegen.

Da die Eier durch ihre Form sehr unterschiedlich „laufen“ und die Wiese in der Regel nie ganz eben ist kann der Weg der Eier nicht genau voraus berechnet werden.

Es gibt keine Zeitvorgabe, jeder kann sich zwischendurch hinsetzen. Die durch häufiges und wildes Anatschen zerfledderten Eier werden durch ein neues ersetzt, sind z.B. Hunde vor Ort lieben diese den willkommenen Leckerbissen.

Das Spiel ist in der Regel zu Ende, wenn einer keinen Cent mehr im Schälchen und auf seinem Ei hat. Die Spieldauer bestimmen die Teilnehmer selbst.

Vielleicht hat ja jemand Lust diesen Brauch nächstes Jahr zu übernehmen.

Margrit Selle





Selbsthilfegruppe Rosenheim-Bad Aibling in Süd-/ Ostbayern

Im Frühjahr 2014 waren die Themen der Treffen „Lungensport“ und „Bewegung bei Atemwegserkrankungen“. Patienten mit COPD, die regelmäßig körperlich aktiv sind, sind im Alltag belastbarer als Untrainierte und haben weniger Exazerbationen. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu und die Lebensqualität wird erhöht.

Es wurden sowohl Inhalte und Ablauf der Sportstunden aufgezeigt. Nach der Begrüßung, der Peakflow- und Puls-Messung so wie der Namensrunde steht ein langes Geburtstagslied „Heute kann es regnen, stürmen oder schnein...“ auf der Tagesordnung. Dieses Lied mit mehreren Strophen und Refrain ist bereits ein fester Bestandteil der Atemgymnastik, bei der jeder durch seinen Einsatz die Atemmuskulatur bestens trainiert und tiefer atmet als normal.

Nach der Aufwärmphase wird dann der 6-Minuten-Gehtest absolviert, der bei schwerer Atemnot auch auf einem Hocker stattfinden kann. Es folgt die funktionelle Gymnastik mit Atem- und Dehnübungen sowie Koordinationsübungen und kleine Spiele.

Eine Entspannung rundet die Stunde ab und lässt den Kreislauf auf ein Wohlfühlniveau sinken. Übungen hierzu können mit einer Klangschale, Igelballmassage, Traumreisen oder bestimmten Entspannungstechniken erzielt werden. Es wurden auch einfache Übungen während der Treffen durchgeführt wie:

Atemeinstimmung

Hände auf den Bauch legen und in den Atem spüren

Den Tag begrüßen

Arme seitlich nach oben strecken, einatmen, Atem anhalten
nach unten senken und auspendeln, ausatmen (Lippenbremse)
Jeder in seinem Tempo!

Schulmädchenhaltung

Schultern zurücknehmen und einatmen (durch die Nase)
Schultern nach vorne fallen lassen, ausatmen (Lippenbremse)
Nicht die Schultern hochziehen!

Volkstanzhaltung

Hände in die Hüften stützen und Oberkörper einatmend zur Seite drehen, ausatmend wieder nach vorne drehen (Lippenbremse)

Kopfbrotrolle

Kopf zur Seite drehen, dann einatmen
Kopf über Brust zur anderen Seite ausatmend rollen (Lippenbremse)
Nicht den Kopf kreisen!

Frei-schuldig

Dehnung der Schulterblätter

Einatmend Arme nach hinten strecken, Hand in Hand hinter Rücken nehmen, ausatmend nach vorne ziehen, über Kreuz auf Schulter legen (Lippenbremse)

Verengte Naseneinatmung

Nase durch Finger schmal machen und einatmen, Arme nach oben, Ausatmung Oberkörper nach unten beugen (Lippenbremse)

Guten Morgen mit dem Handtuch

Handtuch mit den Händen links & rechts nehmen, nach oben einatmend heben, halten, nach unten ausatmen (Lippenbremse)

Oberkörperdehnung mit dem Handtuch

Handtuch doppelt mit beiden Händen nehmen und Oberkörper erst nach links einatmend drehen, mehrmals wiederholen, beim Vorgehen zur Grundhaltung ausatmen, dann zur anderen Seite drehen

Paddeln

Handtuch (Seil, Stab, Terraband etc.) in Paddelbewegungen am Körper vorbei bewegen immer im eigenen Rhythmus!



Die weiteren Treffen der Selbsthilfegruppe werden immer am zweiten Dienstag eines Monats von 15-17 Uhr im Bürgerhaus Mangfalltreff, Von-Bippen-Str. 21-der Eingang ist auf der Seite der Ludwigstraße, 83059 Kolbermoor stattfinden und sind auf der Homepage zu finden unter www.emphysem.de / Veranstaltungen / alle Termine.

Für Fragen steht Ihnen die Gruppenleiterin Margrit Selle Tel.: 08066-88 472 55, Email: margrit.selle@emphysem.de gerne zur Verfügung.

Bei den nächsten Treffen geht es um den Umgang und wissenswerte Kriterien mit Medikamenten im Allgemeinen.

Margrit Selle

Vorstellung der DEG Selbsthilfegruppe Nürnberg

Unsere Gruppe dient im wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen und soll eine ergänzende Hilfe zu einer professionellen Behandlung durch Ärzte und Therapeuten sein. Ein Schwerpunkt ist auch die Öffentlichkeitsarbeit und ein öffentlichkeitswirksames Handeln, um die Erkrankung und ihre Ursachen bekannt zu machen und um die Akzeptanz der Selbsthilfearbeit sowohl in der Bevölkerung, als auch im Gesundheits- und Sozialbereich zu erhöhen und zu festigen.

In gewissen Abständen versuchen wir ärztliche/therapeutische Referenten für Vorträge zu gewinnen. Hier erhalten wir zum Beispiel Unterstützung durch Herrn Prof. Dr. Ficker und Herrn Dr. Wagner vom Klinikum Nürnberg und auch von den niedergelassenen Ärzten und Therapeuten.

Das Erfahrungswissen der Betroffenen und die Stärkung eigener Kräfte hat in unserer Selbsthilfegruppe einen hohem Stellenwert, doch bei den Zusammenkünften dreht sich nicht zwangsläufig alles um die

Erkrankung und um die damit zusammenhängenden Probleme. Es geht auch um Kontaktpflege, Teilhabe und Freizeitgestaltung, die sich natürlich immer an den Bedürfnissen und Wünschen der Gruppenmitglieder orientiert.

Unsere Selbsthilfegruppe knüpft laufend neue Kontakte zu Institutionen oder zu anderen Selbsthilfegruppen. Ein freundschaftliches Verhältnis besteht zum Beispiel auch mit dem Nürnberger Stützpunkt der Deutschen Sauerstoffliga e.V.

Es gibt immer mehr Selbsthilfegruppen in Deutschland, doch leider zögern viele Betroffene, die sich in schwierigen oder bedrohlichen Lebenssituationen befinden, sich einer solchen Gemeinschaft anzuschließen.

Versuchen Sie es, Selbsthilfe ist wichtig und wirkt!

Tipps für den Alltag

Sauerstoff:

Um ein Vereisen bei Flüssigsauerstoff zu verhindern immer den Füllstutzen vom Tank und Mobilgerät mit einem Lappen trocken reiben.

Bildet sich Kondenswasser in den Schläuchen sollten diese mit O² oder einem Inhalationsgerät trocken geblasen werden. Lassen sich diese Tropfen nicht mehr durch Druckluft trocknen, sind sie bereits klebrig geworden und zeigen eine beginnende Verkeimung an. Die Schläuche sollten dann ersetzt werden.

Bildet sich sehr häufig Kondenswasser, kann zwischen Schlauch und Nasenbrille eine sogenannte Wasserfalle eingefügt werden.

Nasenbrillen aus PVC sollten ca. alle 14 Tage gewechselt werden, bei einem Infekt oder starker Verschmutzung häufiger. Sie können nicht ausgekocht werden.

Da die PVC-Schläuche oft unangenehm riechen sollte man die Verpackungsfolie öffnen und vor Gebrauch ausdünsten lassen.

Die gesamte Schlauchlänge einschließlich Nasenbrille sollte 15

Meter nicht überschreiten, da sonst nicht mehr genügend Sauerstoff in der Nase ankommt.

Da durch die ständige Sauerstoffzufuhr die Schleimhäute austrocknen können, sollten diese gut gepflegt werden. Es eignen sich dazu beispielsweise Babyöl oder Nasensalben aus der Apotheke.

Stromkosten für einen Konzentrator oder ein Beatmungsgerät müssen auf Antrag von der gesetzlichen Krankenkasse ersetzt werden (Betriebskosten für ein Hilfsmittel).

Flüssigsauerstoff darf im Auto mitgeführt und genutzt werden (Gefahrgutverordnung Straße). Die Behälter sollten sicher befestigt sein (Spanngurte) und für ausreichende Belüftung sollte auch gesorgt sein. Um keine Schwierigkeiten mit der Versicherung zu bekommen, sollte das Mitführen gemeldet werden. Das gilt auch für die Hausrat- und Gebäudeversicherung.

Die Fähigkeit des Patienten ein Demandsystem (Sauerstoffabgabe nur beim Einatmen durch Auslösung eines Impulses) zu nutzen,

sollte vorher getestet werden. Mundatmer sind nicht geeignet dafür.

Wer zu Hause einen Konzentrator benutzt sollte für den Notfall (Stromausfall) eine 10 Liter Sauerstoffflache (Pony) vorrätig haben.

Kleidung:

Es sollten Schuhe zum Hineinschlüpfen oder mit Klettverschluss bevorzugt werden.

Schuhanzieher mit langem Stiel sind von Vorteil.

Es gibt für Frauen und inzwischen auch für Männer schicke Hosen mit Komfortbund und Elasthan, die nicht am Bauch einschnüren. Bei Problemen mit dem Bücken kann man sich mit Anziehhilfen für Strümpfe, Socken, Strumpfhosen oder Hosen das An- und Ausziehen erleichtern. Solche Hilfen gibt es auch für Knöpfe und Reißverschlüsse.

Das sind nur einige Tipps, die uns den Alltag erleichtern können.

Wenn Sie noch weitere Tipps haben, werden wir sie gerne veröffentlichen. Schreiben Sie uns.

Heilmittel aus der Natur

Honig

Honig ist ein sanfter Magenschützer. Er tötet Keime ab, die Magengeschwüre verursachen und wirkt sich günstig auf die Cholesterinwerte aus. Am besten ist kalt geschleuderter Honig, weil die kostbaren Inhaltsstoffe besonders wirksam sind, wenn sie nicht über 40 Grad erhitzt werden. In der Behandlung von Erkältungen ist er sogar dem Hustensaft überlegen. Seine Inhaltsstoffe stärken die körpereigene Abwehr. Hier wirkt dunkler Buchweizenhonig besonders gut. Man sollte abends vor dem Schlafengehen 1 - 2 EL auf der Zunge zergehen lassen. Bienen gewinnen aus Pflanzenstoffen sogenanntes Propolis. Dieses wird als

Grundlage einiger Arzneien verwendet. Eine Propolis-Tinktur zum Einnehmen stärkt das Immunsystem. Schürf- und Schnittwunden heilen schneller, wenn man sie mit Honig behandelt. Besonders gesund ist Manuka-Honig (Reformhaus).

Weihrauch

Bereits in der Bibel wird Weihrauch als Herz erfreuend erwähnt. Er wirkt entzündungshemmend, beruhigend und kann Asthma lindern. Er ist in der Apotheke in Kapsel- oder Tablettenform erhältlich.

Ysop

Die Bibel beschreibt Ysop als reinigende Heilpflanze. Die

keimtötenden Gerbstoffe desinfizieren die Schleimhäute. Da es krampflösend wirkt, lässt es sich gut gegen Husten und Asthma einsetzen. Dazu 1 EL Kraut mit 250 ml kochenden Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen, abseihen und zweimal täglich trinken.

Kümmel

Das ätherische Öl des Schwarzkümmels wirkt antibakteriell. Es lindert Entzündungen, Neurodermitis und Allergien. Es kann als Kapsel eingenommen werden.

Achtung: Auch Naturarzneien können Nebenwirkungen haben.

Brigitte Sakuth, Quelle Neue Post



Ernährungstipps bei Lungenerkrankungen

Rezept für zwischendurch

Dieser Drink schützt Sie vor Sommergrippe:

- Mixen Sie zwei Karotten,
- 6 Spinatblätter und
- 1 rote Beete Knolle in der Saftmaschine und trinken Sie den Saft ganz frisch.

Rezept zum Zunehmen

Brokkoli-Auflauf – Norddeutsche Art

(von Eleonore Mackeben)

Zutaten:

500 g Brokkoli
200 ml Schlagsahne
5 Eier
150 g – 200 g Emmentaler
Gewürze: Muskat, weißer Pfeffer, etwas Salz, einige Blätter Basilikum
2 EL Semmelbrösel
2 EL Margarine oder Butter

Zubereitung:

Der Brokkoli muss geputzt und dann in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Danach in viel Salzwasser geben und ca. 10 Min. kochen lassen. Dann herausnehmen und abtropfen. Die Schlagsahne mit den Eiern und dem geriebenen Käse verrühren und mit Muskat und weißem Pfeffer sowie Salz würzen.

Eine große flache Quiche-Form (auch Gratin-Form genannt) mit Margarine oder Butter ausstreichen. Die Semmelbrösel darin verteilen. Die Brokkoli Stückchen darin verteilen und die Eiermasse darüber gießen. Die restliche Butter oder Margarine in Flocken darauf verteilen. Die Schale gibt man bei 200 °C (vorgeheizt) für ca. 20 Min. in den Backofen. Die Eiermasse sollte gestockt sein. Schmeckt Lecker als Abendbrot.

Rezept für nachmittags

Zucchini schnitten

(von Helga Kargl)

Zutaten:

5-6 Eier
400 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 TL Zimt
Knapp ½ l Öl
500 g Zucchini gestiftelt
100-200g gemahlene Mandeln/Nüsse
500 g Mahl
1 P. Backpulver
100 g Schokoraspeln
1 EL Rum
Schokoladenguss

Zubereitung:

Für den Teig Eier, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Öl und Rum zu einer Schaummasse verrühren. Nüsse oder

Mandeln, Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Zuletzt die Zucchini und die Schokoraspeln unterrühren. Teig auf ein Backblech streichen und bei 175° ca. 40 Min. backen. Den erkalteten Kuchen mit Schokoguss bestreichen.

Rezept a cena (Abendessen) **Venezianische Leber auf Pfannkuchen** (von Claudia Colani)

Zutaten:

1 Scheibe Leber (Kalb, Rind oder Schwein nach Wahl)
1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 kl. Prise Majoran
1 gr. Prise Oregano
Salz / Pfeffer
1 Schuss Rotwein
Mehl zum Bestäuben
Pfannkuchen fertig oder selbst gemacht (1 Ei, 150 ml Milch und Mehl verrühren bis zähflüssige Masse entsteht)

Zubereitung:

Leber kleingewürfelt kurz anbraten, Gewürze und Zwiebeln mitbraten, Knoblauchzehe durchdrücken, mit Mehl bestäuben, mit Rotwein ablöschen, 5 Min. köcheln, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Oregano abwürzen.

Die fertige Masse in warmen Pfannkuchen füllen. Bei fertig gekauften Pfannkuchen entfällt weiterer „Anbratdampf“, kann in der Mikrowelle erwärmt werden.

Rezept für eine Nachspeise **Kirschdessert** (ganz einfach)

Zutaten:

½ Glas Süßkirschen
1 Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
2 EL Puderzucker
50 g gehackte oder gehobelte Mandeln
250 g Sahnequark 40%
Minzblätter

Zubereitung:

Alle Zutaten mit etwas Kirschsafft verrühren, mit ein paar Mandelstückchen und Minzblättern verzieren. Der restliche Kirschsafft kann mit Zitronenlimonade für eine süße Kirschschorle verwendet werden.

Rezept ganz einfach für die, die es nicht so süß mögen **Camembert überbacken**

1 Sch. Toastbrot
1 TL Butter
1 Backcamembert
Preiselbeeren im Glas

Zubereitung:

Backcamembert im Backofen oder der Mikrowelle nach Anleitung zubereiten, auf den gebutterten Toast setzen und mit Preiselbeeren verzieren.

Heute: Kleiner Ernährungstipp bei Entzündungen

- Obst, vor allem Beerenfrüchte, Gemüse, Ingwer und Knoblauch wirken entzündungshemmend.
- Raffinierte Kohlenhydrate und Stress übersäuern und schwächen den Körper, also so wenig wie möglich Zucker, Süßigkeiten und Weißmehl verwenden.
- Fleisch und Wurst reduzieren, da sie ebenfalls entzündungsfördernd wirken.
- Antioxidantien helfen übermäßig freie Radikale in den Griff zu kriegen und sorgen für einen Ausgleich im Oxidationsprozess.
- Antioxidantien sind in Lebensmitteln enthalten, die Vitamin E und C enthalten, in den Spurenelementen Selen und Zink so wie in Sekundären Pflanzenstoffen.
- Vitamin E finden wir z.B. in Sonnenblumen- und Rapsöl, Johannesbeeren, Haselnüssen, Mandeln, rote Paprika, Lachs und Forelle.
- Vitamin C-Lieferanten sind gelbe Paprika, Johannesbeeren, Zitrone, Orange, Apfel u.a. Das Vitamin ist licht- und sauerstoffempfindlich und kann bei der Lagerung Vitamine verlieren.
- Selen ist enthalten in Nüssen, Getreide, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.
- Zink gibt's vor allem in Fleisch, Schalentieren wie Muscheln, Vollkornweizen und Käse.
- Sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten in Karotten, grünem Gemüse, Tomaten, Äpfel, Birnen, Trauben, Auberginen, grünem Tee und vielem mehr.

Margrit Selle
Dipl. Pflegewirtin (FH)
Ernährungsberaterin (sgd)

Anträge bei Krankenkassen

Seit dem 26. Februar 2013 ist das Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten (PatRG) in Kraft. Damit sollen u.a. die Rechte der Patienten gegenüber den Krankenkassen gestärkt werden. So wurde in den § 13 des 5. Sozialgesetzbuches (SGBV) der Absatz 3a eingefügt, der die Kassen in die Pflicht nimmt, Anträge zügig zu bearbeiten.

Demnach müssen Anträge auf Leistungen, z. B. Reha-Maßnahmen oder Hilfsmittel (Achtung: Hilfsmittel belasten nicht das Budget des verordnenden Arztes) innerhalb von 3 Wochen nach Antragseingang entschieden werden. Falls die Kasse ein Gutachten benötigt oder den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) einschaltet, verlängert sich die Frist auf 5 Wochen, bei Zahnersatz auf 6 Wochen. In diesem Fall muss die Kasse den Antragsteller unverzüglich darüber unterrichten.

Kann die Krankenkasse diese Fristen nicht einhalten, muss sie die Gründe rechtzeitig schriftlich mitteilen. Tut sie das nicht, gilt die Leistung nach Ablauf der

Frist als genehmigt. Dann kann sich der Leistungsberechtigte die beantragte Leistung selbst beschaffen und seine Krankenkasse muss ihm die Kosten dafür erstatten.

Diese Fristen gelten nur für korrekt und vollständige (mit Kostenvoranschlag des Leistungserbringers, ärztliche Verordnung, usw.) bei der Kasse eingegangene Anträge. Bei unvollständigen oder fehlerhaften Anträgen ist die Kasse nicht an diese Fristen gebunden.

Brigitte Sakuth

Quelle: Lympe und Gesundheit

Koriander-Öl gegen MRSA

Offenbar kann Koriander-Öl Antibiotika resistente Erreger abtöten und durch Keime hervorgerufene Nahrungsmittelvergiftungen vorbeugen.

Portugiesische Wissenschaftler der University of Beira Interior haben 12 Bakterienstämme mit Lebensmittelzusätzen auf Koriander-Öl-Basis getestet. Darunter war auch der sehr schwer zu behandelnde Krankenhauskeim MRSA (Methicillin resistenter Staphylococcus aureus) sowie andere bekannte Erreger wie Escherichia coli, Salmonella enterica und Bacillus cereus. Die Lösungen mit 1,6 Prozent (oder auch weniger) Koriander-Öl verringerten das Wachstum aller getesteten Bakterienstämme. Die Substanz tötete bis auf 2

Ausnahmen (Bacillus cereus, Enterococcus) die Bakterien sogar vollständig ab. Offenbar zerstört das Öl die Membran der Bakterienzellen. Für die mit herkömmlichen Antibiotika nicht zu behandelnden gefährdeten Krankenhauskeime könnte Koriander-Öl eine wirksame Therapiealternative sein.

Koriander ist ein aromatisch duftendes Kraut, das in der Pflanzenheilkunde für seine schmerzstillende, krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung bekannt ist. Das ätherische Öl wird aus dem Samen der Pflanze durch Wasserdampf-Destillation gewonnen.

Herausgeber

Deutsche Emphysemgruppe e.V.
Steinbrecherstraße 9
38106 Braunschweig
Tel. 0531-2349045
deg@emphysem.de
www.deutsche-emphysemgruppe.de

Spendenkonto

Deutsche Emphysemgruppe e.V.
Sparkasse Rotenburg-Bremervörde
IBAN: DE28 2415 123500273080 30
BIC: BRLADE21ROB

Redaktion

Brigitte Sakuth, Petra Objartel

Layout u. Satz

Kurt Samsel, Nürnberg

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.



Deutsche Emphysemgruppe e.V.

Steinbrecherstr. 9 - 38106 Braunschweig

Konto: Sparkasse Rotenburg-Bremervörde

IBAN: DE28 2415 123500273080 30 BIC: BRLADE21ROB

Beitrittserklärung

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft bei der Deutsche Emphysemgruppe e.V. als

- Mitglied** (Jahresbeitrag 20,00 €)
- Fördermitglied** (ohne Stimmrecht, Jahres-Mindestbeitrag 50,00 €)
- Mitglied** mit mehr als dem Mindestjahresbeitrag, nämlich _____ €

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-Mail: _____ Geb.-Datum: _____

Durch meine Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt und erkenne gleichzeitig den jeweils gültigen Mitgliedsbeitrag an. Mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen der Vereinsverwaltung bin ich einverstanden.

Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung

- Der Mitgliedsbeitrag soll im Lastschriftverfahren von folgendem Konto abgebucht werden:

Name des Kontoinhabers: _____

Name der Bank: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers