

Informationen für Mitglieder der Deutschen Emphysemgruppe e.V.

..und plötzlich atemlos

Rund neunzig Personen, Emphysematiker, darunter viele noch junge Kranke mit einem angeborenem G e n d e f e k t (A l p h a - 1 - Antitrypsinmangel) und Angehörige, waren einer Einladung von Gerd Reimers zur ersten Informationsveranstaltung der Emphysematiker/Alpha -1- Selbsthilfegruppe Nord/Delmenhorst in Zusammenarbeit mit der Deutschen Emphysemgruppe e.V. gefolgt, und trafen sich am Samstag den 27. April 2002 im Hotel Thomsen.

Begrüßt wurden unter anderem : Frau Dr. Michaela Behnke von der Lungenfachklinik Groß-Hansdorf, Herr Dr. med. Uwe Bülow aus Delmenhorst., Frau Katja Benz und Herr Helmut Haas von der Firma Bayer Vital GmbH, Herr Ulrich Gödel vom Gesundheitsamt Delmen-

horst sowie zwei Vertreter von OXY-CARE Medizin-Technik.

Nicht nur die Berichte von Frau Dr. Michaela Behnke (Körperliches Training bei Lungenerkrankungen) und Dr. med. Uwe Bülow (Medikamente, Emphysem, A-1-Mangel), waren für die Anwesenden wichtig, sondern auch das Kennenlernen von Gleichgesinnten und der allgemeine Gedankenaustausch. Nach wie vor ist es für Außenstehende, oft sogar auch für die nächsten Angehörigen nicht immer einfach, uns Atemlose zu verstehen.

Dr. med. Uwe Bülow stellte die Anatomie und die normale Funktion der Lunge den krankhaften Veränderungen gegenüber. Sehr detailliert und für alle verständlich, erklärte er die Ursachen für die Entstehung des Emphysems. Die

Überblähung der Lunge entsteht durch die Zerstörung der kleinsten Lungenbläschen, die für den Gasaustausch, d.h. die Sauerstoffaufnahme aus der Luft zuständig sind. Es entwickelt sich zunehmend Luftnot. Die Leistungseinschränkungen im Alltag sind nicht mehr zu übersehen je mehr der empfindlichen Lungenbläschen zerstört werden.

Neben Erkrankungen, die im Laufe des Lebens, beispielsweise durch ungesunde Lebensweisen, erworben werden, gibt es auch "ererbte" Erkrankungen.

Dazu gehört auch die seltene Ursache Alpha-1-Proteinaseninhibitor-Mangel, eine erbliche Erkrankung, die zu einem Lungenemphysem führen kann. Man vermutet in Deutschland etwa 8.000 Menschen mit diesem Mangel, ca. 650 - 800 sind bisher erkannt und werden behandelt.

Ein Mangel an Alpha-1-Proteinaseninhibitor (es handelt sich um ein in der Leber produziertes Eiweiß) hat zur Folge, dass ein anderes Eiweiß, die A-1-Proteinase, die Wände der Lungenbläschen "frisst." Diese beiden Gegenspieler sind bei einem gesunden Menschen im Gleichgewicht. Fehlt der Alpha-1-Proteinaseninhibitor (Hemmer), zerstört die A-1-Proteinase immer mehr Lungenbläschen. Diese Umbauvorgänge führen zu schlaffen Säckchen, es kommt zu einer Sauerstoffunterversorgung des Körpers.

Ob die Anlage vorhanden ist, oder nicht, kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden. Der Arzt sollte angesprochen werden,



(Fortsetzung auf Seite 2)

(Fortsetzung von Seite 1)



v.l.n.r. : Dr. med. Uwe Bülow, Heide Schwick, Gerd Reimers

wenn in der Familie jemand an Emphysem erkrankt ist, der Alpha-1-Pi-Mangel bekannt ist, bzw. eine chronische und schlecht behandelbare Lungenerkrankung vorliegt.

Dr. Bülow sprach anschließend über schützende und vorbeugende Maßnahmen, wenn noch keine Beschwerden vorliegen. Mit am wichtigsten ist es nicht zu rauchen und Infekte der Atemwege durch Gripeschutzimpfung und Pneumokokkenimpfung (Auslöser von Lungenentzündung) zu vermeiden. Das Einatmen von Schadstoffen am Arbeitsplatz und Holzfeuerrauch sind zu meiden. Regelmäßiger angemessener Sport, eiweiß- und vitaminreiche Ernährung sind wichtig.

Liegen bereits Beschwerden vor oder besteht ein Emphysem, gelten die eben aufgeführten Verhaltensweisen in noch weiterem Ausmaß, dazu kommt eine intensive medikamentöse Behandlung.

Bevor Herr Haas und Frau Benz viele Fragen zum Thema Prolastin (Medikament aus dem Hause Bayer) beantworteten, stand Dr. med. Bülow für eine intensiv genutzte

Fragestunde zur Verfügung.

Die Anwesenden waren gut informiert über ihre Erkrankung und stellten entsprechend qualifizierte Fragen, die ebenso beantwortet wurden.

Während einer Pause mit Kuchen und belegten Brötchen wurde fleißig weitergefragt und diskutiert, daneben wurden Bekanntschaften vertieft und neue Kontakte geknüpft.

Die Veranstaltung war gut gelungen, man ging mit dem festen Vorsatz einer Wiederholung zufrieden auseinander.

Heide Schwick

Hoffnung für COPD-Patienten ?

Von Heide Schwick

Bis zum Jahre 2020 wird nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation die chronisch obstruktive Lungenerkrankung

(COPD) die fünftwichtigste aller Krankheiten weltweit sein, etwa 600 Millionen Menschen leiden schon jetzt darunter.

Als Risikofaktoren sind Rauchen, Umweltverschmutzung und genetische Dispositionen bekannt. Bis eine Diagnose gestellt wird vergehen oft Jahre.

Und noch immer sind einige der medikamentösen Langzeittherapien, von Kortison über Theophyllin bis zu den Schleimlösern nicht unumstritten in der jeweiligen Wirksamkeit.

Im frühem Krankheitsstadium genügen die kurzwirksamen "Bronchodilatoren". Das sind Medikamente zur Erweiterung der Bronchien in Form von Dosieraerosolen. Später kommen entsprechende Mittel mit Langzeitwirkung als Dauereinnahme dazu.

Vor einigen Wochen kam ein neues bronchialerweiterndes Medikament mit dem Handelsnamen **Spiriva**, das den Wirkstoff Tiotropium enthält, auf den Markt. Schon **eine** Inhalation täglich soll das Bronchialsystem 24 Stunden lang erweitern.

Der Wirkstoff **Tiotropium**, erforscht von Boehringer Ingelheim, erwies sich anhand einer Langzeitstudie, die am 24. September bei der Europäischen Gesellschaft für Atemwegserkrankungen in Berlin vorgestellt wurde, als sehr erfolgreich.

Anhand mehrerer Langzeitstudien wurde eine deutliche Verbesserung der Lungenfunktionswerte und der Kurzatmigkeit, eine verringerte Verschlimmerungsrate mit Krankenhauseinweisungen und daraus folgernd eine Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität beobachtet.

Als bisher einzige Nebenwirkung trat bei einigen Patienten eine leichte Mundtrockenheit auf.

Quelle: Boehringer Ingelheim

Boule oder Pétanque ?? Egal, es macht Spaß !

Es war einmal.....

(ganz frei nach
Pierre-Jean Vuillemin)

.....vor langer, langer Zeit, da lebte in Arles ein junger Mann. Er war behindert durch einen großen Buckel. Er konnte keinen Sport treiben oder mit den Altersgenossen toben. Immer, wenn seine Behinderung ihn besonders traurig stimmte, floh er aus der Stadt zu einem wunderschönen Platz, auf dem viele alte Platanen standen. In deren Schatten fühlte er sich geborgen und wohl.

Eines Tages waren seine Gedanken jedoch so schwer, dass er hinter einer besonders schönen, dicken Platane einschlief. Mitten in der Nacht wurde er von gewaltigem Gepolter und aufgeregten Stimmen geweckt. Im zauberhaften Licht entdeckte er sechs kleine Kobolde, die mit goldenen Kugeln spielten. Als die Kobolde den traurigen Schläfer entdeckten, schlugen sie ihm vor, mit ihnen zu spielen. Der Bucklige willigte ein und ließ sich geduldig die Regeln des „Boule-Spiels“, wie sie es nannten, erklären.

Da keiner der Kobolde die eigenen Kugeln leihen mochte – denn diese verleiht man nämlich genauso wenig wie Frau, Mann oder Pfeife – verkleinerten die Kobolde einfach seinen Buckel und formten aus dem Entnommenen zwei goldene Kugeln, und das Spiel konnte beginnen. Der junge Mann lernte schnell und stellte bald fest, dass er trotz seiner Behinderung wunderbar mithalten konnte. Endlich hatte er für sich den richtigen Sport gefunden.

Nach Hause gekommen, erzählte er anderen so begeistert von diesem Spiel, dass auf einmal alle Boule spielen wollten. Man besorgte sich anstelle der goldenen einfach ganz normale Eisenkugeln, ging zum mit Platanen bestandenen Marktplatz und spielte dieses neue Spiel mit so viel Freude, dass es schon bald überall in der Provence neue Anhänger fand.

Und wenn sie nicht gestorben sind....., dann spielen sie noch heute.

Es war einmal.....

(fast authentisch)

..... eine emphysemkranke Endfünfzigerin mit sehr viel Zeit, da sie wegen ihrer Erkrankung zu früh in den Ruhestand gehen musste. Sie war sehr traurig, dass sie die meisten körperlichen Aktivitäten, für die sie während des Berufslebens keine Zeit hatte, nun wegen des Emphysems auch nicht mehr machen konnte. Wenn ihr Mann und die Freunde in Sachen sportlicher Freizeitgestaltung der vielfältigsten Art unterwegs waren, schlich sie im Zeitlupentempo in den nahe gelegenen Park, setzte sich auf eine Bank unter einer Gruppe von alten Kastanien und grübelte. Es muss doch auch etwas für mich geben! Die Sonne schien, die Schatten der Blätter tanzten wie Kobolde über den welligen Boden, und es hörte sich so an, als würden sie das Wörtchen „Boule“ flüstern.

Nach Hause gekommen, kramte sie ihre alten eisernen Urlaubs-Boulekugeln zwischen Koffern und Reisetaschen hervor. Sie kamen ihr viel schwerer vor als früher. Das lag wohl an der Krankheit. Aber da war doch noch was ?

Hatten nicht in Frankreich oft ältere Männer, die sich nicht mehr so richtig bücken mochten/konnten, auch mitgespielt ? Natürlich, es gab starke Magnete an einer Kordel, mit denen man die Kugeln aufheben konnte, denn ständiges Bücken wäre für sie viel zu anstrengend gewesen. Und wie der Zufall es so will, erzählte ihr eine Nachbarin einige Tage später von Leuten, die sich einmal wöchentlich mittwochs auf dem Sportplatz zum Boule spielen trafen.

Also, Magnet im Sportgeschäft besorgt, Herz gefasst und hin. Tatsächlich spielten 4 Männer und eine Frau am Rande des Sportplatzes Boule. Als sie mich mit meinem Kugeltäschchen ankommen sahen, unterbrachen sie sofort ihr Spiel, begrüßten mich herzlich und luden zum Mitspielen ein. Natürlich genierte ich mich, den Magneten zu benutzen, aber nach dreimaligem Bücken wurde mir klar, dass ich dies nicht lange durchhalten könnte und holte ihn heraus. Natürlich kamen die erwarteten Reaktionen „zu faul zum Bücken“ und ähnlich. Und natürlich war das nicht böse gemeint ! Nachdem ich die Gründe kurz erklärt hatte, verlor niemand mehr ein Wort darüber. Aber beim nächsten Mal, kam noch einer mit einem Magneten (er hatte es wirklich sehr im Kreuz), und ein paar Wochen später noch eine (ihre Knie machten nicht mehr so richtig mit), und dann noch einer (er hatte gerade einen Infarkt überstanden).

In den Spielpausen gibt es etwas Rotwein und Käse. Ein wenig Flair muss sein. Die Stimmung ist immer sehr entspannt, und alle sind ganz begeistert dabei und freuen sich auf das nächste Spiel.

(Fortsetzung auf Seite 4)

(Fortsetzung von Seite 3)

Schon 1851 meinte Honoré de Balzac:

„Boule-Spieler sind sowohl die friedliebsten als auch die verrücktesten Menschen der Welt.“

Wie recht er hat !

Bald genügte uns einmal in der Woche nicht mehr, und wir trafen uns, da der Sportplatz geschlossen war, samstags nachmittags auf dem kleinen Platz mit der Bank - im Park unter den alten Kastanien. Dort war es viel uriger, und Unebenheiten des Bodens gehören beim Boule dazu. Das wussten auch schon die Koblolde, die mit ihren goldenen Kugeln unter den Platanen spielten, und hier tanzten jetzt die Kastanien-Koblolde um die Wellen und Dellen herum.

Durch Mundpropaganda und Anschauung vergrößerte sich die Gruppe von Woche zu Woche. So mancher Spaziergänger, der noch nie eine Kugel in der Hand gehabt hatte, wurde zum Mitspielen eingeladen und kommt jetzt regelmäßig (Alter zwischen 45 und 79 - fast alle mit irgendwelchen Behinderungen). Auf Kraft kommt es eben nicht an, die Technik macht es. Und wenn ich den Stroller und Caddie mitnehmen muss, schmälert das die Freude am Spiel nicht im Geringsten. Im Gegenteil, ich kann das Kugeltäschchen daran hängen und brauche es nicht zu tragen.

Und wenn es nicht regnet, dann spielen wir noch heute !

N.B. Boule oder Pétanque wird mit markierten Eisenkugeln auf beliebigem Untergrund gespielt. Preiswerte Kugeln gibt es hin und wieder bei Aldi, Tchibo oder in Kaufhäusern. Eine kleine Holzkugel, „Schweinchen“ genannt, wird in 6-10 m Entfernung geworfen, und man muss versuchen,

seine Eisenkugel so nahe wie möglich daran zu legen/werfen.

Man kann wie folgt spielen:

Tête-à-Tête

eins gegen eins - jeder Spieler hat drei Kugeln

Doublette

zwei gegen zwei - jeder Spieler hat drei Kugeln

Triplette

drei gegen drei - jeder Spieler hat zwei Kugeln

Die Mannschaft, die zuerst 13 Punkte erreicht hat, hat gewonnen.

Ausführliche Informationen über diesen auch für Behinderte wunderbaren Sport, seine Regeln, Vereine, Spielgruppen in ganz „D“ findet Ihr unter:

www.pétanque.de

Und wenn noch Fragen da sind, wisst Ihr, wo Ihr mich erreichen könnt.

Erika Kaiser

Omas Hausmittel

von Gerd Reimers

Hausmittel ersetzen keinen Arzt, aber richtig angewandt und in der richtigen Menge sind sie oft verträglicher als manche Chemie. Heilkräuter/Pflanzen und Sonstiges können heilen und lindern, vor allen beim kleineren Erkältungsbeschwerden. Wundermittel sind sie jedoch nicht. Vom Arzt angeordnete Medikamente dür-

Bankverbindung/Spendenkonto

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

fen nicht durch Kräuter/Kräutertees ersetzt werden. Im Zweifelsfall immer erst den Arzt fragen.

Hühnersuppe und Co bei Erkältungen

Wer sich eine Erkältung eingehandelt hat, fragt sich meistens: "Was soll ich essen und trinken", damit ich schnell wieder gesund werde? Die Devise sollte lauten: mehr trinken als essen! Trinke täglich zwei bis drei Liter nicht zu kaltes, stilles Mineralwasser oder ungesüßten, lauwarmen Kräutertee (Hagebutten, Melissentee oder Omas Hausmittel). Verzichte auf deftige, fette Fleischspeisen. Die belasten nur Magen und den Verdauungstrakt. Sinnvoll ist dagegen Hühnersuppe. Sie gilt seit Jahrhunderten als Arznei gegen Erkältungen. Vor drei Jahren wiesen Ärzte der Mayo-Klinik in Rochester (USA) nach:

Hühnerfleisch enthält große Mengen Zink. Dieses Spurenelement stärkt die Immunkraft, hilft gegen Erkältungen und liefert die Energie-Substanz Niacin, die dich schnell wieder zu Kräften kommen lässt. Man isst jeden Tag einen Teller Suppe. Wichtig ist dabei auch, die aufsteigenden Dämpfe intensiv einzusatmen.

Baue in deinen Speiseplan täglich eine halbe rohe Zwiebel ein. Die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend, antiviral, bekämpfen Bakterien und machen die Atemwege frei.

Versorge dich mit Gemüse und Früchten, die viel Vitamin C liefern: Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprikaschoten, Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Petersilie. Die Abwehrzellen (vor allem die sogenannten Fresszellen) können sich gegen Erkältungen nur wehren, wenn

(Fortsetzung auf Seite 5)

(Fortsetzung von Seite 4)

sie während des ganzen Tages mit Vitamin C versorgt werden.

Besonders wichtig ist es, Sauerkraut zu essen, wenn man erkältet ist. Du solltest jeden Tag drei Gabeln voll davon zu dir nehmen und gut kauen. Das Sauerkraut liefert große Mengen an Vitamin C, aber auch Milchsäurebakterien. Diese machen den Darmtrakt fit. Sie sorgen dafür, dass die positiven, gesundheitsfördernden Bakterien sich wohl fühlen und im Kampf gegen die schädlichen Bakterien und Viren stark sind. Jeder sollte wissen: Fast 70 Prozent unserer Immunkraft wird im Darm aufgebaut!

Eine besondere Rolle spielt in Erkältungszeiten auch Rote Bete. Der rote Farbstoff dieses Gemüses umschließt Krankheitserreger; er tötet sie zwar nicht, macht sie aber inaktiv und sorgt dafür, dass sie rasch über die Harnwege aus dem Körper abtransportiert werden.

Wenn die Erkältung abklingt: Esse täglich einmal Gemüsebrühe, der du drei Esslöffel Haferflocken und zwei Esslöffel Petersilie beigibst.

Kortison. In Zusammenhang mit Kortison treten bei uns Patienten immer wieder Fragen und Sorgen auf. Das vorliegende Buch behandelt das Thema Kortison in allgemein verständlicher Form.

Zunächst beschreibt der Autor die Geschichte der Entwicklung des Kortisons und die Wirkungsweise von Hormonen im menschlichen Körper. Es wird dargestellt wie Hormone im Körper entstehen und wieder abgebaut werden und wie dies im Organismus gesteuert wird. Die Wirkungen des körpereigenen Kortisons in Hinblick auf z. B. Kreislauf, Organe, Skelett usw.

grundsätzlicher Kenntnisse für alle, die gern etwas mehr über ihr Medikament wissen möchten.

Kortison
Dr. Piet Auer-Grumbach
Kneipp Verlag, Leoben
ISBN 3-901794-06-9
EUR 16,30

Leichter atmen – besser bewegen

Diese Broschüre wendet sich eigentlich an Ärzte und Krankengymnasten. Da sie aber auch für Patienten einigermaßen verständlich geschrieben ist und zahlreiche Abbildungen enthält, möchte ich sie hier gern vorstellen. Das Thema der Broschüre ist Atemtherapie für Patienten mit Erkrankungen von Lunge und Thorax. Atemtherapie soll den Patienten die Selbsthilfe ermöglichen.

In der Broschüre werden in einzelnen Kapiteln jeweils Übungen für bestimmte Krankheiten, wie Bronchitis, Asthma oder Emphysem dargestellt. Die Übungen sind aber auch auf die anderen Krankheitsbilder anwendbar. Wer sich über die für sich geeigneten Übungen unsicher ist, sollte dies mit seinem Arzt besprechen.

Die Broschüre befasst sich u.a. mit der Lippenbremse, mit Erleichterungen bei der Einatmung, mit Körperhaltungen die das Abhusten erleichtern, mit Dehnungen, mit Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, mit atemerleichternden Stellungen und mit Hustentechniken. Außerdem werden noch zwei Apparate zur Verbesserung des Abhustens vorgestellt.



werden beschrieben.

Daran anschließend wird das Kortison als Medikament dargestellt. Nach einem kurzen Ausflug in die Pharmakologie werden die Dosierung und die Nebenwirkungen von Kortison sowie einige Empfehlungen und Vorsichtsmaßnahmen dargestellt. Nach einem Vergleich der Präparate wird der Einsatz von Kortison bei verschiedenen Krankheitsbildern erläutert.

Das Buch „Kortison“ vermittelt in verständlicher Form eine Menge

www.emphysem.de

Die Buchbesprechung

von Claus-Günther Niemiets

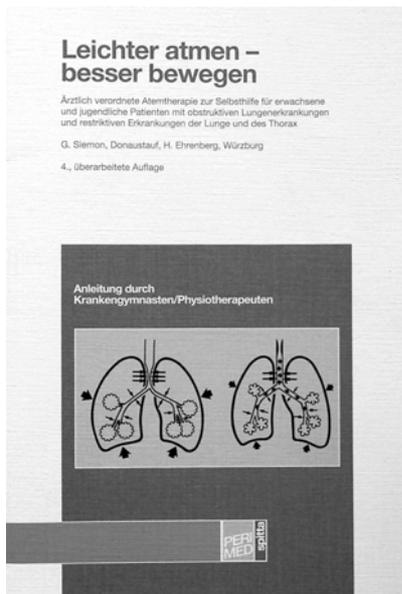
Kortison

Eines der Medikamente mit dem wir Emphysepatienten es immer wieder zu tun haben, ist das

(Fortsetzung auf Seite 6)

(Fortsetzung von Seite 5)

Ich halte diese Broschüre für sehr hilfreich, da man darin Übungen für verschiedene Problembereiche findet, die man immer wieder nachlesen und anhand der Abbildungen nachmachen kann.



Leichter atmen – besser bewegen
G. Siemon, H. Ehrenberg
PERIMED-Spitta im Spitta Verlag GmbH
ISBN 3-929587-57-2
EUR 11,25

Ein günstiges Angebot

Im Dezember hatten wir das Buch Sauerstoff-Langzeit-Therapie von Prof. Dr. med. Petro vorgestellt. Leider hat 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. Wir haben

die Buchbesprechung aus unserer Dezemberausgabe hier noch einmal für Sie abgedruckt. Bestellungen unter Tel. 0531 / 234 9045 oder DEG@emphysem.de

Sauerstoff-Langzeit-Therapie

Heute möchte ich einen Ratgeber zur Sauerstoff-Langzeit-Therapie vorstellen. Das Buch beginnt mit einem theoretischen Teil. Dieser befasst sich mit der Darstellung von Ursachen und Folgen chronischen Sauerstoffmangels, einer Beschreibung der wichtigsten Atemwegserkrankungen und deren medikamentöser Behandlung sowie der Frage, für welche Patienten die Sauerstoff-Langzeit-Therapie infrage kommt und wie diese Therapie funktioniert.

Anschließend wird dann die für die Therapie benötigte Technik mit vielen Abbildungen vorgestellt und die Handhabung erklärt. Dazu kommt ein Frage-Antwort-Katalog in dem einhundert Fragen zu Atemwegserkrankungen und zur Sauerstoff-Langzeit-Therapie beantwortet werden. Daran schließt sich eine kompakte Zusammenfassung der vorher dargestellten Themen an. Zum Schluss kann man seine Kenntnisse sogar noch

anhand von Fragen selbst überprüfen.

Besonders gefällt mir, dass der Autor den Text für Laien verständlich geschrieben hat. Das Buch von Prof. Dr. Petro ist nicht nur ein Ratgeber zur Sauerstoff-Langzeit-Therapie, sondern kann darüber hinaus noch Kenntnisse rund um unsere Krankheit vermitteln und ist deshalb die Anschaffung wert.

Sauerstoff-Langzeit-Therapie
Prof. Dr. med. Wolfgang Petro

Eine Atemübung

An dieser Stelle möchten wir in loser Reihenfolge Atemübungen für Sie vorstellen. Um eine effektive Atmung zu erreichen ist eine gute Thoraxbeweglichkeit und Zwerchfellarbeit erforderlich. Um dies zu erreichen, sollten täglich mehrmals Übungen durchgeführt werden. Alle Übungen sollten ruhig und entspannt durchgeführt werden. Steigern Sie die Anzahl Ihrer Übungen allmählich.

Die heutige Übung kann im Stehen oder im Sitzen auf einem Hocker durchgeführt werden. Üben Sie den Bewegungsablauf bis zu siebenmal.

Miriam zeigt uns, wie die Übung durchgeführt wird. Vielen Dank an meine Nichte Miriam für die Vorführung.

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.

Den Rücken und den Kopf gerade halten.

Die Hände werden jetzt hinter dem Rücken verschränkt. Atmen Sie ganz tief aus.





Doppelversand Atemwege

Liebe Leser,

einige von Ihnen erhalten zwei Exemplare der *atemwege*. Das liegt daran, dass die Zeitung einmal durch die DEG versendet wird und ein weiteres Mal von der Firma Bayer Vital an alle Alpha1-Patienten. Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Anschriften nicht untereinander austauschen. Wer keine Verwendung für das zweite Exemplar hat, wie z.B. beim Lungenfacharzt auslegen, kann den Versand des zweiten Exemplars abbestellen. Bitte eine Postkarte an DEG, Steinbrecherstr. 9, 38106 Braunschweig.



Beim Ausatmen lassen Sie die Hände los. Führen Sie die gestreckten Arme seitlich am Körper vorbei bis zum Kopf.



Nun atmen Sie langsam ein und drücken die Hände vom Rücken weg. Atmen Sie bei dieser Übung nur in den Brustkorb.



Die Hände werden hinter dem Rücken nach hinten geführt, bis sie wieder die Ausgangsposition erreichen. Dann verschränken Sie die Hände wieder und wiederholen den Ablauf. Beginnen Sie wieder mit dem Einatmen. Anfangs ist es bei dieser Übung hilfreich, die Lippenbremse zu verwenden

Machen Sie sich während der Übung bewusst, wie beim Einatmen frische Luft in die Lunge eindringt und beim Ausatmen verbrauchte Luft die Lunge verlässt.

Claus-Günther Niemiets.

Impressum

Herausgeber:

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

1.Vorsitzende

Dipl.Psych. Heide Schwick
Email: w.schwick@t-online.de

Internet:

<http://www.emphysem.de>

Mitarbeiter an dieser Ausgabe:

Claus-Günther Niemiets,
Gerd Reimers, Heide Schwick,
Erika Kaiser

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

Deutsche Emphysemgruppe e. V.
Heide Schwick
Steinbrecherstr. 9

Konto der Deutschen Emphysemgruppe e.V.
Sparkasse AACHEN, BLZ: 390 500 00
Kto-Nr.: 100 89 100

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 EURO pro Jahr)
- als Fördermitglied (ohne Stimmrecht, Mindestbeitrag: 50 EURO pro Jahr)
- Ich will mehr als den Mindestbeitrag entrichten, nämlich _____ 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)