



1. Halbjahr 2010

Liebe Patientinnen, liebe Patienten



Bei Patienten sind die Krankheiten Asthma bronchiale, COPD und chronische Bronchitis viel zu wenig bekannt. Wird die Diagnose von den Hausärzten gestellt, müssen die Betroffenen lernen, mit ihrer Krankheit umzugehen.

Viele Fragen treten auf, welche die Betroffenen verunsichern. Die Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankungen Montabaur/Westerwald“, die in Zusammenarbeit mit der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. und dem Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Montabaur gegründet worden ist, kann und will hier helfen. In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten können Lösungswege für jeden Einzelnen gefunden, persönliche Notlagen und Leiden besprochen werden.

Hier findet der Patient Rat, Hilfe und Unterstützung auch im Umgang mit Behörden, Krankenkassen und anderen Institutionen.

Aus diesem Grunde möchten wir Sie ganz herzlich zum Mitmachen einladen - sei es bei den Vorträgen, Lungensport oder Ausflügen.

Machen Sie mit

Unsere Vorträge finden zu den angegebenen Terminen stets um 18.00 Uhr im Mehrzweckraum des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Montabaur im Untergeschoss statt.

Ansprechpartner

Dr. med. Markus Reuter

Chefarzt Allgemeine Innere Medizin
Facharzt Innere Medizin und Pneumologie
Telefon (02602) 122-767
E-Mail: dr.reuter@bk-montabaur.de

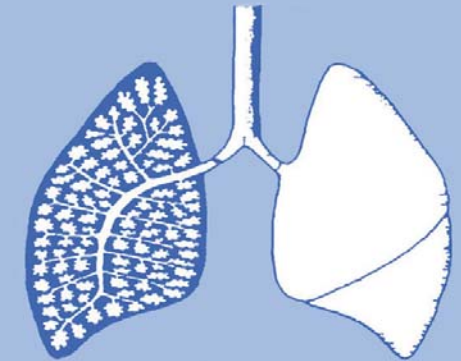
Dr. Georg Geißler, für die Selbsthilfegruppe

Atemwegserkrankungen Montabaur/Westerwald
Telefon (02602) 16834, E-Mail: geimon@t-online.de
oder **Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**
Telefon (06133) 3543 (Mo-Do, 8.30 - 13.30 Uhr),
E-Mail: pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de



Koblenzer Straße 11-13, 56410 Montabaur
Tel: 02602-122 0, Fax: 02602-122 709
E-Mail: info@bk-montabaur.de
www.bk-montabaur.de

Wir bieten mehr als nur Gesundheit



Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Montabaur/Westerwald

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.





Wir laden herzlich ein

11.03.2010 Informationsveranstaltung

18.00 Uhr Mechanismus der Atmung

Referent: Dr. Stefan Sevenich

Begrüßung: Dr. med. Markus Reuter

Wenn wir atmen, bemerken wir das normalerweise nicht. Erst nach einer Anstrengung oder bei Atemnot infolge einer Erkrankung wird uns die Atmung wieder bewusst. Wir können wochenlang ohne Nahrung leben, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff. Dabei wird die Atmung je nach Sauerstoffbedarf vom Atemzentrum im Gehirn gesteuert. Dieses wird dabei durch Messfühler unterstützt. Einige messen den Sauerstoff-, andere den Kohlendioxidgehalt im Blut, wieder andere geben Auskunft über den Dehnungszustand der Lungenbläschen.

Was geschieht nun beim Atmen? Dazu ist das Zusammenspiel vieler Muskeln notwendig, die wichtigsten sind: das Zwerchfell, das sich senkt - und die Muskeln zwischen den Rippen, die den Brustkorb erweitern und somit die Ausdehnung der Lunge ermöglichen. Das Ausatmen verläuft dagegen passiv. Das Zwerchfell entspannt sich, der Brustkorb verkleinert sich, die Luft strömt von selbst aus. Wenn das für die Sauerstoffversorgung nicht ausreichend ist, wird die so genannte Atemhilfsmuskulatur aktiv: Muskeln am Brustkorb und am Schultergürtel er-

möglichen, dass mehr Luft eingeatmet werden kann. Aber auch die Ausatmung kann durch den Einsatz der Bauchmuskulatur verstärkt werden, um den Gasaustausch zu beschleunigen.

Bei einer Atemwegserkrankung verändern sich die an der Atmung beteiligten Muskeln, was dann bei Anstrengungen immer häufiger zu Atemnot führt. In dem Vortrag wird neben der Vorstellung von mechanischen Vorgängen bei der Atmung auch auf Möglichkeiten einer Atemerleichterung eingegangen und Hilfen zur Verbesserung der Atemtechnik aufgezeigt.

Lungensport macht fit

Viele Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung kommen unter körperlicher Belastung schnell in Atemnot. Das veranlasst sie oftmals zu starker Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung und Aktivität. Doch regelmäßige körperliche Aktivität und angemessene Bewegung verbessert die körperliche Belastbarkeit, die Alltagsbewältigung und damit die Lebensqualität.

In einer Lungensportgruppe lernen die Patienten, sich entsprechend den eigenen Möglichkeiten zu bewegen. Wir haben auch sauerstoffpflichtige Mitglieder in unseren Sportstunden, die unter fachärztlicher Anleitung stehen. Die körperliche Aktivität ist abhängig von der Befindlichkeit und sollte zu Beginn des Trainings mit dem Arzt abgesprochen werden. Man findet hier also fachliche Anleitung, aber auch die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen Tipps und Erfahrungen auszutauschen.

Lungensport-Termine 1. Halbjahr 2010

Jeweils donnerstags von 18.00 bis 19.15 Uhr im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Montabaur

Januar	Februar	März
07.01.10	04.02.10	04.03.10
14.01.10	18.02.10	18.03.10
21.01.10	25.02.10	25.03.10
28.01.10		
April	Mai	Juni
15.04.10	06.05.10	10.06.10
22.04.10	20.05.10	17.06.10
29.04.10	27.05.10	24.06.10

Die Veranstaltungen finden im Mehrzweckraum des Krankenhauses statt.

Am **2. Juni** 2010 findet unser Jahresausflug nach Mainz (ZDF - Landtag - Uni-Klinik) statt.

Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer (02602) 122-767 und auf www.bk-montabaur.de

 Mit freundlicher Unterstützung der
Kreissparkasse Westerwald