

### **Lungensport**

Dieses Rehabilitationssportangebot richtet sich an Erwachsene mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, chronische obstruktiver Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose, Mukoviszidose oder an Betroffene unter Langzeit-sauerstofftherapie mit mobilen Atemgeräten.

Bei Bewegung, Spiel und Sport lernen Sie ein angemessenes (Belastungs-) Verhalten kennen. Das individuell ausgerichtete Bewegungsprogramm führt - unter qualifizierter Anleitung - zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität und macht **fit zum Atmen!**

Sportgebäude a. d. ehem. Päd. Hochschule,  
Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen

Ruhrlandklinik Gymnastiksaal,  
Tüschener Weg 40, 45239 Essen

Marienhospital,  
Hospitalstraße 24, 45329 Essen

#### **Neu:**

Nordic Walking bei chronischen Lungenerkrankungen

#### **Anmeldung schriftlich oder telefonisch beim:**

VGSU, Henri-Dunant-Straße 65  
45131 Essen, Tel.: 0201 / 183 - 73 73  
E-Mail: [timmers-trebing@vgsu.de](mailto:timmers-trebing@vgsu.de)

#### **Weitere Auskünfte erteilen:**

Jürgen Baumgardt      Tel.: 0201 / 533 338  
Manfred Brauner      Tel.: 0201 / 406 125  
Anne Santner          Tel.: 0201 / 405 200

oder

die Geschäftsstelle der  
Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.  
Berliner Straße 84, 55276 Dienheim  
Tel.: 06133 / 35 43, Fax: 06133 / 92 45 57  
Montag bis Donnerstag von 8.30 – 13.30 Uhr

### **Veranstaltungsort**

Med. Konferenzraum der Ruhrlandklinik  
5. Etage  
Tüschener Weg 40  
45239 Essen-Heidhausen

**Beginn der Informationsabende: 19.00 Uhr**

**Wir laden ein  
zu unseren Treffen  
mit Vorträgen und Diskussionen**

**Interessierte sind zu den  
Veranstaltungen herzlich eingeladen.**

**Eintritt frei**

**Werden Sie Mitglied der Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.**

Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie  
auf unserer Homepage:

[www.essen-patientenliga-atemweg.de](http://www.essen-patientenliga-atemweg.de)

und

[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

**Besuchen Sie unser Internet-Forum**

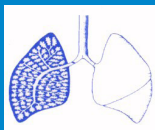
**„Asthma“ und „COPD“**

## **Programm der Atemtherapiegruppe Essen**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

## **Termine und Themen 2012**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**



**2.02.2012**

### **Chronische Atemwegserkrankungen und Neuigkeiten aus dem Schwerbehindertenrecht**

Ref.: **Herr Roland Kaiser vom Versorgungsamt Essen**

Er spricht ausführlich und verständlich u.a. über die Themen: Wie beantrage ich einen Schwerbehindertenausweis? Sind die Voraussetzungen vorhanden? Nachteilsausgleiche? Nachprüfungen? AG außerhalb der Norm? Ausfüllen von Neu- und Verschlimmerungsanträgen. Änderungen im GEZ/RF Verfahren. Alle Fragen werden beantwortet. **Bitte den Ausweis für evtl. Verlängerungsvermerke mitbringen.**

**1.03.2012**

### **Probleme mit Inhalationshilfen bei Asthma und COPD - Wie inhaliere ich richtig?**

Ref.: **Herr Dr. Rüdiger Karpf-Wissel**

Die Inhalation verschiedener Medikamente spielt bei der Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen eine „lebenswichtige“ Rolle. Dabei kommt es vor allem darauf an, die Inhalationsgeräte technisch leicht handhaben zu können und den jeweiligen Wirkstoff optimal einzuatmen.

Der Referent wird Ihnen erläutern, welche Probleme bei den gängigsten Inhalationshilfen auftreten können und wie Sie die Geräte richtig nutzen.

**Bitte bringen Sie Ihr Inhalationsgerät mit!**

**5.04.2012**

### **Beckenbodentraining bei chronischen Atemwegserkrankungen**

Ref.: **Herr Thomas Hillmann**

Bei an chronischen Atemwegserkrankungen leidenden Menschen wird in letzter Zeit immer häufiger das Begleitproblem Harninkontinenz auffällig. Dies erklärt sich durch einen chronisch erhöhten Druck im Bauchraum der den Beckenboden stark belastet. Durch einen geschwächten Beckenboden sinken die Bauchorgane, wie unter anderem die Blase ab. Dies führt zu einem unfreiwilligen Wasserlassen, d. h. der Harninkontinenz. Dieser Vortrag soll Scham und Unwissenheit nehmen und medizinische sowie physiotherapeutische Möglichkeiten aufzeigen.

**3.05.2012**

### **Sportliche Aktivitäten bei COPD und Asthma**

Ref.: **Frau Dr. Urte Sommerwerck**

Patienten mit Asthma bronchiale oder chronisch obstruktiver Bronchitis (COPD) leiden bei körperlicher Belastung häufig sehr schnell unter Atemnot; sie vermeiden daher jegliche sportliche Aktivitäten. Aber genau das Gegenteil ist richtig.

Sie werden darüber informiert, in welcher Weise und in welchem Umfang Sie sich regelmäßig, z.B. in einer Lungensportgruppe, belasten sollten, damit Sie in Ihrem Alltag - Treppensteigen, Spazierengehen, Wandern usw. - belastbarer werden. Lun-

gensport hilft verlorene Lebensqualität zurückzugewinnen. Nur wer sich selbst bewegt, verhindert, dass seine Atemwegserkrankung ihn zum Stehen bringt

**14.06.2012**

### **Husten - Vernachlässigte Symptome - Was müssen Sie tun?**

Ref.: **Herr Dr. Thomas Wessendorf**

Husten ist normalerweise für den gesunden Körper ein wichtiger und notwendiger Schutzreflex. Zusammen mit den Aufgaben der Bronchialschleimhaut bewirkt der Husten die Selbstreinigung der mit der Umwelt in Verbindung stehenden Atemwege. Ständiger Husten gilt jedoch als Anzeichen für eine Krankheit, deren Ursache vom Arzt gefunden werden muss. Hinter einem andauernden Husten können sich viele, auch sehr schwere Erkrankungen verbergen. Es wird erläutert, worauf es bei der Beurteilung und der Behandlung eines Hustens ankommt und wie Sie richtig husten.

**5.07.2012**

### **Moderne Physiotherapie und Entspannungstechniken bei Asthma und COPD**

Ref.: **Herr Dr. Sebastian Teschler**

Die chronischen Atemwegserkrankungen Asthma bronchiale und die chronisch obstruktive (einengende) Lungenerkrankung (COPD) sind u.a. gekennzeichnet durch eine vorübergehende bzw. durch eine dauerhafte Verkrampfung und Verengung der Atemwege. Diese Veränderungen führen damit zur Atemnot und zu Geräuschen beim Ausatmen.

Es ist jedoch zu fragen, ob die „Verkrampfung“ nur die Muskulatur betrifft oder ob nicht der Mensch als solcher „verkrampft“ ist.

Der Referent wird Sie darüber informieren, wie Sie z.B. bei Asthma bronchiale oder bei COPD die Atmung positiv beeinflussen können, wie insbesondere bei einer COPD durch gezielten Einsatz der Zwerchfellatmung eine Erleichterung des Atmens möglich ist und wie der Atemrhythmus an sich zu einer allgemeinen Entspannung und Atemerleichterung führen kann.

**2.08.2012**

### **Atemwegserkrankungen und Schlaf - immer unausgeschlafen!**

Ref.: **Frau Dr. Stefanie Werther**

Patienten mit einer COPD haben häufig auch Schlafstörungen. Sie schnarchen heftig und laut, schlafen schlecht und fühlen sich tagsüber müde und wenig leistungsfähig.

Sauerstoffmangel während des Schlafes stellt für Patienten mit COPD ein zusätzliches gesundheitliches Problem dar.

Der Referent wird Ihnen erläutern, welche Ursachen Schlafstörungen haben, wie sie erkannt und diagnostiziert werden können. Vor allem aber werden Sie erfahren, welche Möglichkeiten der Therapie bestehen.

**6.09.2012**

### **COPD und Folgeerkrankungen**

Ref.: **Herr Dr. Heinz Steveling**

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Lungen- und Bronchialsystems sowohl bei Männern als auch - in zunehmendem Maße - bei Frauen. Hauptursache für die Entstehung einer COPD ist das inhalative Rauchen. Das Rauchen kann nämlich eine dauerhafte großflächige Entzündung der Atemwege auslösen. Eine COPD führt häufig zu weiteren erheblichen Krankheitsfolgen im gesamten Körper. So kommt es z.B. zu einem beträchtlichen Abbau der Muskulatur, zum Gewichtsverlust, zur Osteoporose und zu Erkrankungen des Herzens. Der Referent wird Ihnen erläutern, warum eine COPD weitere schwere Erkrankungen zur Folge haben kann und wie diese behandelt werden können.

**4.10.2012 - Cortison-Forum im Gymnastiksaal, UG**

### **Cortison - Das Allheilmittel?**

### **Stellenwert des Cortisons in der Therapie von chronischen Lungenerkrankungen**

Ref.: **CA Herr Prof. Dr. Helmut Teschler**

Bei der Therapie chronischer Lungenerkrankungen wird als Basisedikament - in aller Regel dauerhaft - Cortison eingesetzt. Das Cortison wird durchweg inhaliert, bei Bedarf kann es auch als Tablette eingesetzt werden. Wie wirkt Cortison und was ist bei der Therapie zu beachten? Der Vortrag gibt einen Überblick über erwünschte und unerwünschte Cortisonwirkungen und Empfehlungen zum Umgang mit diesem wichtigen Medikament.

**8.11.2012**

### **COPD-Lungenemphysem - Neue Aspekte der Endoskopischen Therapie**

Ref.: **Herr Dr. Kai Darwiche**

Die schwere COPD ist meist mit einem ausgeprägten Lungenemphysem verknüpft. Das Lungenemphysem stellt eine nicht rückbildungsfähige Zerstörung des Alveolarraumes dar und geht mit einer Lungenüberblähung einher, die die Belastbarkeit und die Lebensqualität vermindert.

Der Referent spricht über neue Aspekte der endoskopischen Therapie.

**6.12.2012**

### **Mitgliederversammlung**