

Nehmen Sie teil:

**Atemtherapie, Atemwahrnehmung  
und Lungensport**

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr

in der Physiotherapie und Reha-Sport Eicher  
Ostallee 3 / Alleecenter, Trier  
(kostenlose Parkplätze)

Leitung: Ursula Eicher  
Physiotherapeutin,  
Heilpraktikerin für Physiotherapie,  
Rehasport-Übungsleiterin  
**Tel.: 0651 / 44 611**  
Fax: 0651 / 9945920  
www.gesundheitsoase-eicher.de

**Sport bei Asthma und anderen  
Lungenerkrankungen**

Montag ab 17.30 Uhr

Physio Eicher, Trier  
**Tel.: 0651 / 44 611**

Montag und Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr

Ökum. Verbundkrankenhaus, Trier  
Gesundheitspark  
Tel.: 0651 / 462 9864

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

Physio Point Pelzer, Föhren  
Tel.: 06502 / 9399 913

**Veranstaltungsort:**

Trier  
Ökum. Verbundkrankenhaus  
Theobaldstr. 12  
Personalwohnheim  
1. Etage links - Seminarraum 2

**Beginn der Vorträge: 19.00 Uhr**

Jeder Vortrag beginnt mit 15 Minuten „Sunshine-  
Atemwahrnehmung“, einem speziellen Pro-  
gramm von und mit Frau Eicher.

**Auskünfte erteilen:**

Ursula Eicher, Physiotherapeutin und  
Fachübungsleiterin für Atemwegserkrankungen  
**Tel.: 0651 / 44 611**

und die

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.  
Geschäftsstelle  
Berliner Str. 84  
55276 Dienheim  
Tel.: 06133 / 35 43  
Fax: 06133 / 92 45 57

montags bis donnerstags von 8.30 - 13.30 Uhr

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:  
**www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de**

Besuchen Sie unser Internet-Forum  
„**Asthma**“ und „**COPD**“

**Programm  
der  
Atemtherapiegruppe Trier**

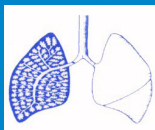
**Info-Veranstaltungen  
über  
chronische Atemwegserkrankungen  
- Asthma und COPD -  
2012**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Eintritt frei**

**Mit Unterstützung der Sparkasse Trier**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**



**7.03.2012**

### **„Fehldiagnose Asthma“**

Wenn die Luft knapp wird und / oder beim Atmen ein pfeifendes Geräusch entsteht, glauben die davon Betroffenen - manchmal auch der sie behandelnde Arzt - dass diese Symptome von einem Asthma bronchiale oder von einer COPD verursacht werden. Es könnte sich aber auch um eine Linksherzerkrankung handeln, die begleitend zu einer Atemwegserkrankung oder als eigenständige Erkrankung auftritt. Es gibt jedoch auch andere Erkrankungen der Lunge, die mit einem Asthma oder mit einer COPD verwechselt werden können.

**Herr Dr. Vogt**, Internist und Pneumologe, wird Ihnen erläutern, wie der Arzt zur richtigen Diagnose kommt und welche Therapie dann geboten ist.

**4.05.2012**

### **Achtsamkeitstraining - Vertrauen in die eigene Atmung gewinnen**

Was bedeuten Zusammenhänge zwischen Körper und Geist für unsere Atmung? Wie hängen mentale Abläufe mit den emotionalen, den körperlichen und mit unserem Verhalten zusammen?

Gibt es eine Schnittstelle, an der wir sie alle auf einmal beeinflussen könnten, um uns das Atmen leichter zu machen?

Das Achtsamkeitstraining sagt dazu ja. Die Schnittstelle ist unsere Wahrnehmungsfähigkeit, die wir so entwickeln können, dass sie uns tiefere Einblicke in das Zusammenspiel unserer inneren Prozesse gewährt und uns somit eine bessere Selbstregulation ermöglicht.

**Frau Bergamelli**, Dipl.-Psychologin, wird einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen den mentalen, emotionalen und körperlichen Prozessen und ihren Auswirkungen auf die Atmung geben. Praktische Übungen werden den Vortrag ergänzen.

**6.06.2012**

### **Schlafapnoe Syndrom**

Eine Schlafapnoe ist verbunden mit sehr lautem Schnarchen und einer zeitweisen Aussetzung der Atmung während des Schlafes. Den Betroffenen sind die Symptome allerdings häufig gar nicht bewusst. Eine Schlafapnoe macht sich auch bemerkbar durch ausgeprägte Müdigkeit am Tag, Abgeschlagenheit bis hin zum Sekundenschlaf am Steuer. Menschen mit einer Schlafapnoe entwickeln häufig einen Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Studien zeigen, dass sich bei Asthma- und COPD-Patienten eine unbehandelte Schlafapnoe sehr ungünstig auf die Erkrankung auswirken kann.

**Herr Dr. Albrecht**, Pneumologe, informiert Sie über die Diagnose und die Therapie der Schlafapnoe.

**5.09.2012**

### **Herbstzeit - Erkältungszeit**

#### **Wie können Sie Atemwegsentzündungen vorbeugen?**

Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung, insbesondere mit einer COPD, fürchten die nasskalte Jahreszeit. Sie fragen sich, was kann ich tun, um gut durch Herbst und Winter zu kommen? Häufig wird aus einer leichten Erkältung eine schwere Verschlimmerung (Exazerbation) der bestehenden Atemwegserkrankung. Manchmal ist eine Behandlung in der Klinik erforderlich.

**Herr Dr. Wells**, Pneumologe, wird Ihnen aus seinen langjährigen Erfahrungen im Umgang mit „winterbedingten Krankheiten“ bei Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen berichten.

**7.11.2012**

### **Emphysem**

#### **Was ist das? – Wie kann es behandelt werden?**

Unter einem Lungenemphysem versteht man eine nicht rückgängig zu machende Überblähung der Lunge infolge einer Zerstörung von Lungengewebe. Aus

den kleinen Lungenbläschen werden größere Blasen; die Aufnahme von Sauerstoff durch die Lunge wird immer stärker eingeschränkt.

Das wichtigste Krankheitszeichen des Lungenemphysems ist Atemnot, zunächst nur bei körperlicher Belastung, später im Verlauf der Erkrankung auch schon in Ruhe.

Hauptursache für die Entstehung eines Lungenemphysems ist das Rauchen. Manchmal kann auch ein angeborener Mangel eines bestimmten Einweißstoffes zu einem Lungenemphysem führen.

**Herr Dr. Zimmermann**, Pneumologe, wird Ihnen erläutern, welche unterschiedlichen Formen ein Lungenemphysem haben kann und welche medikamentösen und operativen Therapien es gibt.

**5.12.2012**

### **„Eine frische Brise“**

#### **Medikamente zur Erweiterung der Bronchien bei Asthma und COPD**

Die Medikamente, die bei der Behandlung der chronischen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden, lassen sich - etwas vereinfacht - in zwei Gruppen einteilen. Es gibt Medikamente, die die Entzündung der Atemwege unterdrücken, und Medikamente, die die verengten Bronchien erweitern. Die letzteren werden auch Betasympathomimetika oder kurz Betamimetika genannt.

Die Dauer der Wirkung dieser Medikamente wurde im letzten Jahrzehnt immer weiter verlängert.

Im Allgemeinen werden die Medikamente inhaliert, so gelangen sie unmittelbar in die erkrankten Bronchien.

**Herr von Ehr**, Apotheker, wird Sie über die verschiedenen Medikamente informieren und Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Inhalationssysteme richtig handhaben müssen. Bringen Sie Ihre Medikamente mit!