

Unser Angebot für Sie:



Erfahrungsaustausch

An jedem 2. Donnerstag im Monat treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch. An Feiertagen verschiebt sich die Veranstaltung auf den folgenden Donnerstag.

Die Treffen finden um 19:30 Uhr im Katholischen Gemeindezentrum St. Sebastian, Goethestraße 6, 77716 Haslach statt.

Ablauf

- 30 Minuten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Informationen zu Lungenerkrankungen
- Austausch und Diskussion



Unterstützung in Rentenfragen

Durch einen ehrenamtlichen Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund werden Sie bei der Kontenklärung oder beim Ausfüllen von Anträgen unterstützt.

Informationsveranstaltungen

Über aktuelle Informationen zu den Erkrankungen der Lunge aber auch über Entwicklungen in der Behandlung werden Informationsveranstaltungen angeboten.

Bücherei und Broschüren

Interessierten stehen Fachbücher, Fachzeitschriften und andere Medien zur Verfügung.

KOLPING
Kolpingfamilie Haslach
*erweitert Ihre Lunge
schrittweise*

**„Atemschulheft“
Ein Lern- und Übungsheft**

ATEMERLEICHTERnde STELLUNGEN
Übungen

Kutschersitz - Variante II

- Sitzende Stellung einnehmen
- Arme auf die Oberschenkel legen
- Oberkörper nach vorne beugen

ATMUNGSORGANE
Funktion der Atmungsorgane

Die Atmung dient dem Gasaustausch, das heißt der Aufnahme von Sauerstoff und der Abgabe von Kohlendioxid. Beim Einatmen durch die Nase wird die Luft erwärmt, gereinigt und angefeuchtet und gelangt über die Luftröhre (Trachea), die Hauptbronchien (Bronchus principalis) und die Bronchien in die Lungen (Alveolen). In den Lungenbläschen findet der Gasaustausch statt. Der Sauerstoff, ohne den das Leben nicht möglich ist, wird von den Erythrozyten in das Blut abgegeben und das Kohlendioxid, ein Abfallprodukt der für das Leben notwendigen Verbrennung zur Energiegewinnung, wird aus dem Blut in die Außenluft abgegeben. Ein Erwachsener atmet etwa pro Atemzug 500 bis 1.000 ml Luft und pro Minute im 12 bis 18 Atemzüge etwa 8 bis 16 Liter Luft ein und aus. Die schwache regelmäßige Bewegung können 50 bis 100 Liter Luft in der Minute ein- und ausgeatmet werden. Während eines normalen Atemzuges bewegen Sauerstoff und Kohlendioxid etwa 20 ml³ Luft. Die Atmungsorgane haben einen interessanten Aufbau.

**„Atemschulheft“
Ein Lern- und Übungsheft**

ATEMERLEICHTERnde STELLUNGEN
Übungen

Kutschersitz - Variante II

- Sitzende Stellung einnehmen
- Arme auf die Oberschenkel legen
- Oberkörper nach vorne beugen

Atemschulheft

Die Selbsthilfegruppe „Lunge im Kinzigtal“ hat in einer Broschüre Wissenswertes über Atemübungen und atemerleichternden Stellungen zusammengestellt.

Zusätzlich wurden Informationen über die Atmungsorgane und die Atmung aufgenommen.

Sprechen Sie uns gerne an.

Selbsthilfegruppe



Lunge im Kinzigtal

L



N



E



Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im „Netzwerk Selbsthilfe“ in der Ortenau.



Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kolping-haslach.de oder im Bürgerblatt unter den Vereinsnachrichten der Kolpingfamilie Haslach



Kolping

Kolpingsfamilie
Haslach

Ansprechpartner:

Heinrich Stöhr
Grafenstraße 19
77716 Haslach

✉ asthma@kolping-haslach.de

☎ 0 78 32 / 97 89 71 3

 www.kolping-haslach.de