



„Atemschulheft“

Ein Lern- und Übungsheft

Einleitung

Inhaltsverzeichnis	2
Einführung / Wichtige Hinweise	2

Atmungsorgane

Funktion der Atmungsorgane.....	3
Aufbau der Atmungsorgane	4

Atemtechnik

Allgemeine Informationen	5
Atemmechanik	6

Praktische Hinweise

Notfallplan	7
-------------------	---

Dosierte Lippenbremse

Atemerleichternde Stellungen

Allgemeine Informationen	9
Kutschersitz	9 - 10
Torwartstellung	11
Wandstütz	12

Atemwahrnehmung

Allgemeine Informationen	13
Brustatmung.....	13
Bauchatmung.....	14
Brust- oder Bauchatmung	14
Flankenatmung	15
Rückenatmung	15

Dehnlage

Allgemeine Informationen	16
Sichellage	17
Drehdehnlage	17

Sekret drainage (aktive Techniken)

Allgemeine Informationen	18
Flutter	19

Sekret drainage (passive Techniken)

Allgemeine Informationen	20
Vibrationen.....	20
Heiße Rolle	21 - 22

Hustentechnik

Allgemeine Informationen	23
Produktiver Husten	23
Unproduktiver Husten	23
Hustenbremse.....	24

Herausgeber

Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie der Kolpingfamilie Haslach.....	25
--	----

Seit vielen Jahren bietet die Kolpingfamilie Haslach Informationsveranstaltungen zum Thema Asthma und Allergien an.

Als Betroffener habe ich selbst festgestellt, dass die Atemübungen bei einem Anfall Sicherheit gibt und damit auch die Angst gemindert werden kann.

In diesem Heft wurde versucht, theoretische Grundlagen und praktische Übungen zu verbinden und damit dem Patienten, den Angehörigen aber auch Interessierten einen Überblick zu geben.

Im praktischen Bereich haben wir einige Übungen aus der Atemschule zusammengetragen. Die Übungen gliedern sich in

- Übungen zur Atemwahrnehmung
- atemerleichternde Stellungen
- Dehnlagen zur besseren Belüftung der Lungen sowie
- Sekret drainage.

Wenn die Übungen regelmäßig angewendet werden, können sie Ihnen dabei helfen Ihre Atmung kennen zu lernen. Dies ist die Voraussetzung um Verschlechterung der Atmung zu erkennen und einer Verschlechterung vorzubeugen.

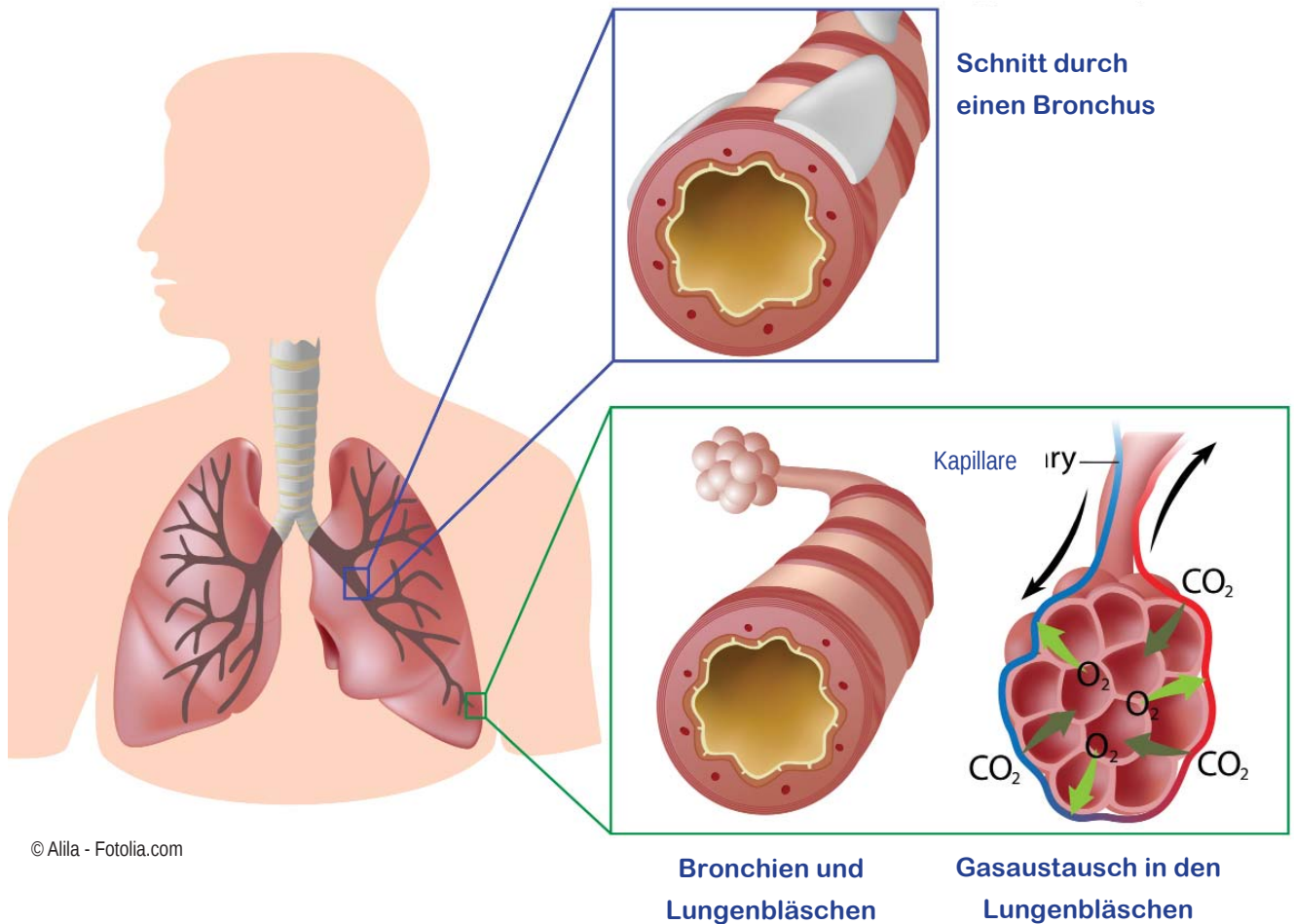
Der Inhalt dieses Heftes wurde mit großer Sorgfalt zusammengetragen. Eine Haftung für den Inhalt kann durch uns nicht übernommen werden. Sollten Sie Verbesserungsvorschläge für dieses Heft haben, so würden wir uns über eine kurze Rückmeldung freuen.

Wichtige Hinweise:

Alle Atemtechniken, Stellungen und Übungen müssen im anfallsfreien Zustand geübt werden, damit sie im Notfall richtig angewandt werden können!

BITTE STIMMEN SIE DIE ÜBUNGEN VOR DER DURCHFÜHRUNG MIT IHREM ARZT ODER THERAPEUTEN AB.

Funktion der Atmungsorgane



Die Atmung dient dem Gasaustausch, das heißt der

- Aufnahme von Sauerstoff und
- der Abgabe von Kohlendioxyd.

Beim Einatmen durch die Nase wird die Außenluft

- gereinigt,
- angefeuchtet und
- angewärmt.

Danach gelangt die Einatemluft über die Luftröhre (Trachea), die Hauptbronchien (Bronchus = Einzahl / Bronchien = Mehrzahl) und die Bronchiolen in die Lungenbläschen (Alveolen).

In den Lungenbläschen findet der Gasaustausch statt. Der Sauerstoff, ohne den das Leben nicht möglich ist, wird von der Einatemluft in das Blut

abgegeben und das Kohlendioxyd, ein Abfallprodukt der für das Leben notwendigen Verbrennung zur Energiegewinnung, wird aus dem Blut in die Außenluft abgegeben.

Ein Erwachsener Mensch atmet pro Atemzug 500 bis 1.000 ml Luft und pro Minute bei 12 bis 18 Atemzügen etwa 8 bis 16 Liter Luft ein und aus.

Bei schwerer körperlicher Belastung können 50 bis 100 Liter Luft in der Minute ein- und ausgeatmet werden.

Während eines normalen Arbeitstages bewegen Atemwege und Lungen eines Erwachsenen etwa 20 m³ Luft.

Die Atmungsorgane haben einen intensiven Außenkontakt.



© Alexandr Mitiuc - Fotolia.com

Aufbau der Atmungsorgane

Die Atmungsorgane gliedern sich in die

oberen Luftwege mit

- Nase
- Nasennebenhöhle
- Mundhöhle
- Rachen
- Kehlkopf

unteren Luftwege mit

- Luftröhre
- Bronchus
- Bronchiolus
- Lungenbläschen (Alveolen)

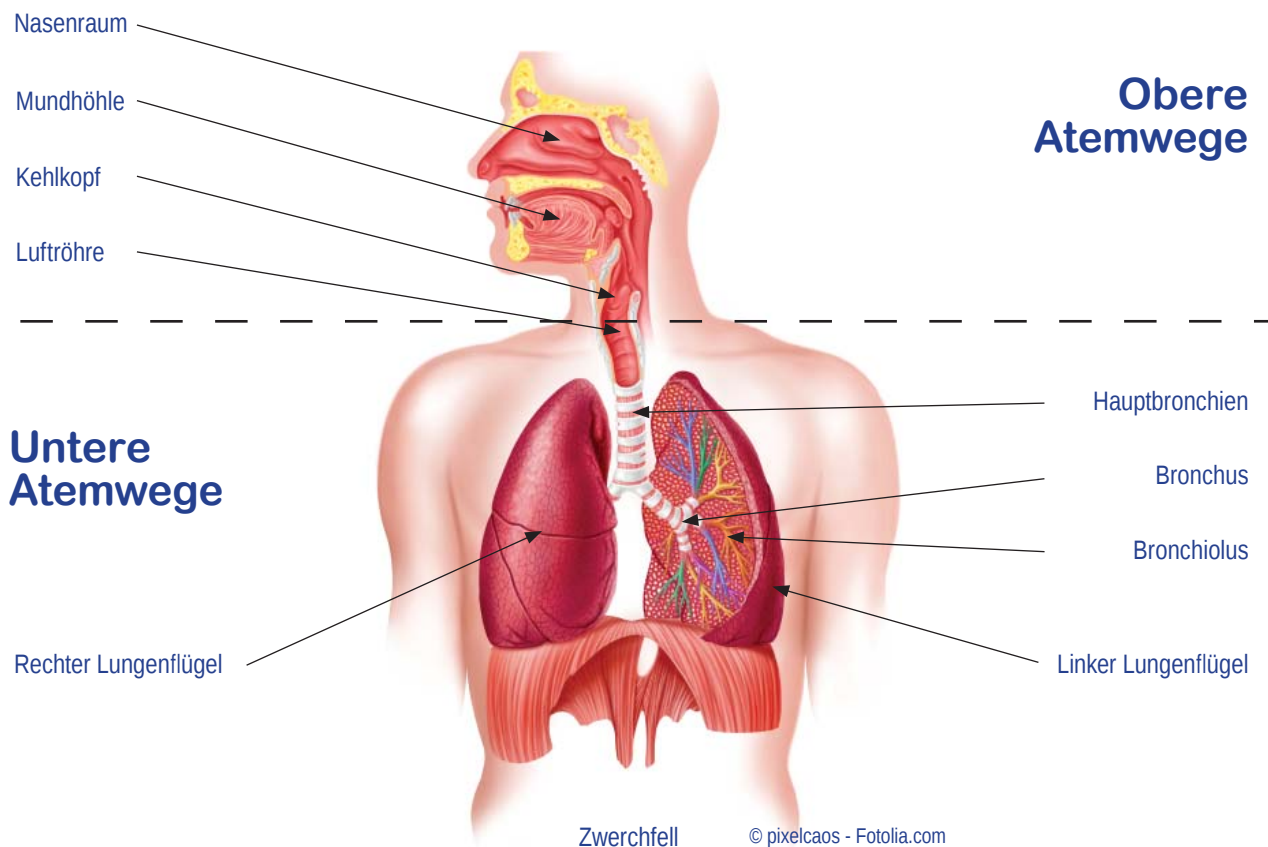
Die Lunge gliedert sich in den rechten und den linken Lungenflügel.

In einer menschlichen Lunge sind etwa 300.000.000 (300 Millionen) Alveolen vorhanden.

Die unteren Luftwege befinden sich im Brustkorb. Dieser besteht aus den Rippen, dem Brustbein und den Muskeln und verbindet sich mit der Wirbelsäule.

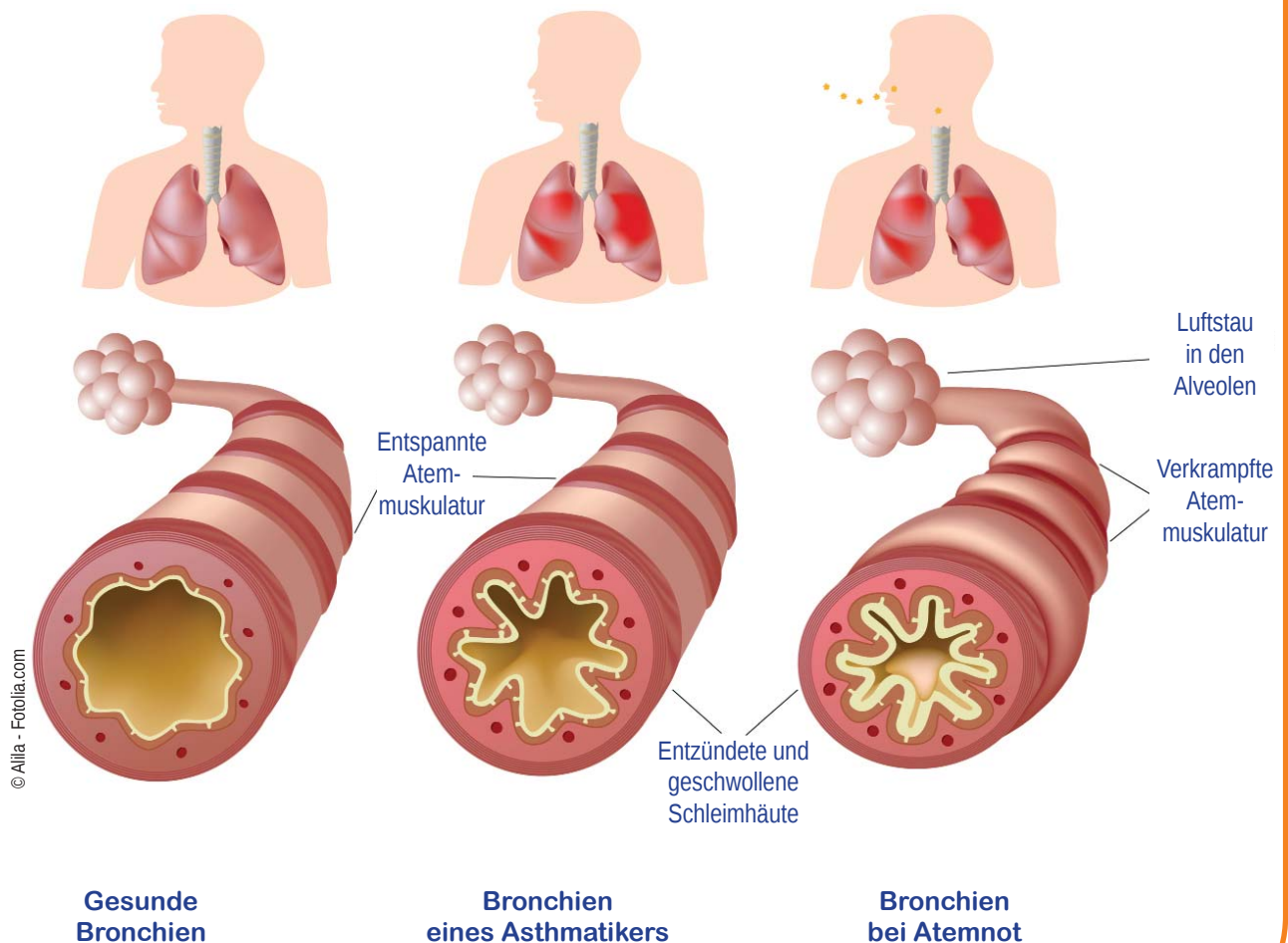
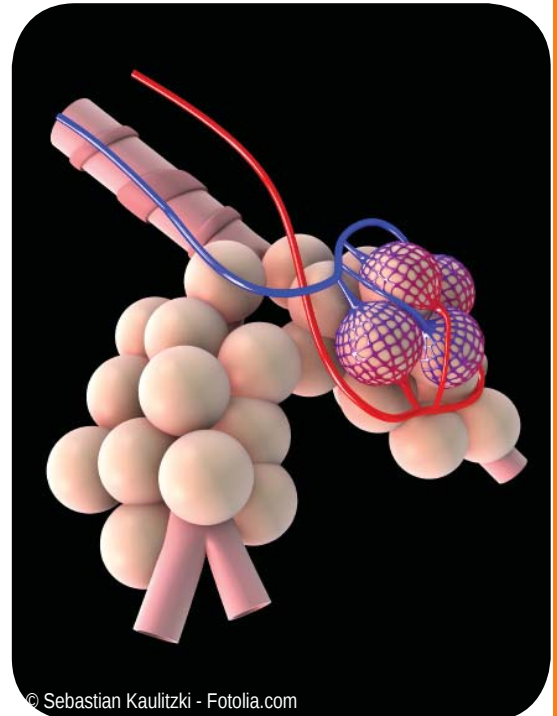
Die Muskeln des Brustkorbes wirken aktiv bei der Atmung mit und heißen deshalb in ihrer Gesamtheit „Atemmuskulatur“. Bei der Atemmuskulatur wird zwischen den großen Atemmuskeln und den kleinen Atemhilfsmuskeln unterschieden.

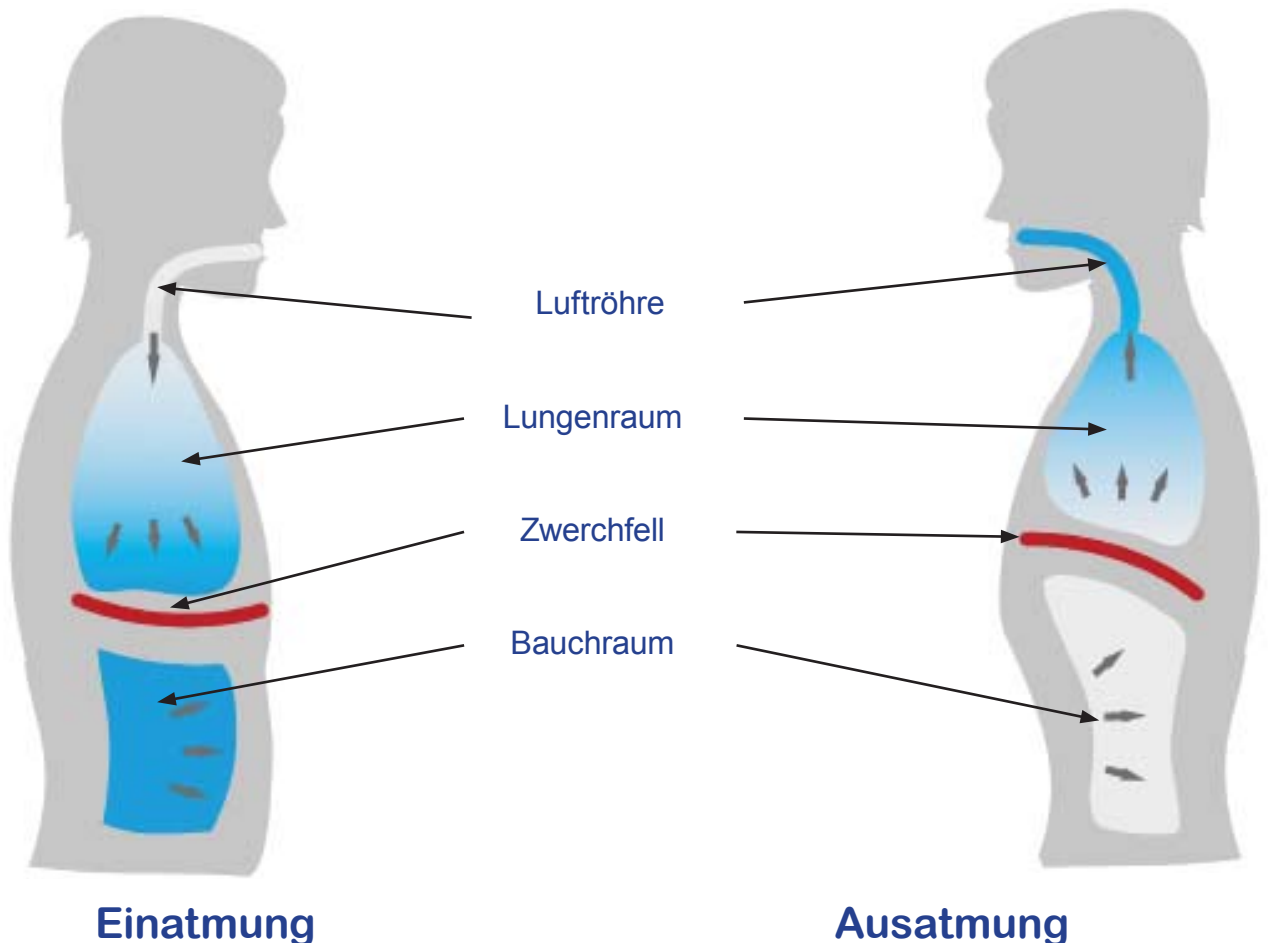
Das Zwerchfell ist der größte und wichtigste Atemmuskel.



Durch Schleim, Schleimhautschwellung und Verkrampfung der Bronchialmuskulatur kann die Atmung plötzlich oder dauerhaft erschwert sein.

Um eine weitere Verengung oder ein Zusammenfallen (Kollabieren) der Lufttröhre und der Bronchien zu vermeiden, bzw. die Lunge nicht noch zusätzlich zu überblähen, gibt es die Technik der dosierten Lippenbremse (siehe Seite 8).





© inaluna86 - Fotolia.com

Die Einatmung erfolgt aktiv über die Muskelkraft. Durch Anspannung des Zwerchfells der Zwischenrippenmuskeln sowie der Atemhilfsmuskulatur.

Das Zwerchfell senkt sich und zieht die Lunge nach unten. Durch die Anspannung der Zwischenrippenmuskulatur wird der Brustraum erweitert.

Bei der Vergrößerung des Brustraumes wird auch die Lunge mitgezogen und dehnt sich aus.

Bei diesem Vorgang entsteht in der Lunge ein Unterdruck und die Atemluft strömt in die Lunge.

Zwerchfell senkt sich, Brustkorb hebt sich



Lunge wird mitgezogen und dehnt sich aus



Sog



Luft strömt in die Lunge

Zwerchfell entspannt sich, Brustkorb senkt sich



Lungenraum verkleinert sich



Überdruck



Luft strömt aus der Lunge

Die Ausatmung erfolgt passiv (in Ruhe). Durch die Entspannung des Zwerchfells, der Zwischenrippenmuskulatur sowie der Atemhilfsmuskulatur.

Bei der Entspannung des Zwerchfells wird dieses in seine ursprüngliche Position gebracht.

Durch die Entspannung der Zwischenrippenmuskulatur und der Atemhilfsmuskulatur verkleinert sich der Brustraum.

Dabei entsteht ein Überdruck in der Lunge und die Luft strömt aus der Lunge.

Ruhe bewahren

**Atemerleichternde
Stellung einnehmen**

Lippenbremse

**Notfallspray
verwenden**

**Notarzt
rufen**



© AirOne - Fotolia.com

Durch Sekret in den Bronchien, Anschwellen der Bronchialschleimhaut und/oder Verkrampfung (Spasmus) der Bronchialmuskulatur kann es zur Verengung der Atemwege kommen. Das Atmen ist erschwert.

Bei Asthma ist dies ein großes Problem, da die Luft nicht mehr ausreichend ausgeatmet werden kann.

Um dem entgegenzuwirken, ist die Lippenbremse eine wichtige Technik, die man überall und in jeder Situation anwenden kann.

Funktion:

- Die Lippen leicht angefeuchtet und locker aufeinander legen.
- Über die Nase einatmen und danach eine kurze Atempause von 1 - 2 Sekunden einhalten.
- Anschließend die Luft über den schmalen Spalt der Lippen ausatmen (möglichst doppelt so lange wie die Einatmung).



Wirkung:

- Verlängerung der Ausatmung.
- Der Druck in den Bronchien steigt, dadurch bleiben die Atemwege länger offen und kollabieren nicht.
- Senkung der Atemfrequenz.
- Mehr Luft kann entweichen, wodurch die Lunge weniger überbläht ist.



Anwendung:

- während, bei oder nach einer Belastung.
- bei Atemnot.
- bei überblähter Lunge.
- während eines Asthmaanfalls.

Wichtig:

- Die Luft wird nur von den Lippen abgebremst.
- Es darf keine Pressatmung entstehen.
- Möglichst in Kombination mit einer atemerleichternden Stellung.

ATEMERLEICHTERENDE STELLUNGEN

Allgemeine Informationen / Übungen

Mit atemerleichternden Stellungen sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Erleichterung der Atmung.
- Beruhigung der Atmung.
- Entlastung des Brustkorbes und des Schultergürtels.
- Muskelentspannung.

Um dies zu erreichen wird der Brustkorb vom Gewicht der Arme entlastet. Durch das Abstützen der Arme wird es der Atemhilfsmuskulatur des Brustkorbes ermöglicht die Atmung zu unterstützen.

Zusätzlich wird im Bauchraum Platz für eine entspannte und tiefe Atmung geschaffen.

Diese Stellungen sollten bei

- einer beginnenden Atemnot.
- nach und während einer Belastung, bis die Atmung ruhiger wird.
- bei Unruhe, Anspannung oder Panik die zu einer erhöhten Atemfrequenz führt.
- während eines Asthmaanfalls um die Ausatmung zu erleichtern.

angewendet werden.

Bitte beachten Sie:

Die atemerleichternden Stellungen sollten nach Möglichkeit mit der Lippenbremse kombiniert werden.

Kutschersitz - Variante I



© Hochgebirgsklinik Davos

- Sitzende Stellung einnehmen
- Den Oberkörper nach hinten an der Lehne anlehnen
- Die Arme locker auf die Stuhllehnen legen

Kutschersitz - Variante II



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



Torwartstellung

- Stehende Stellung einnehmen
- Die Beine hüftbreit aufstellen
- Knie leicht gebeugt
- Hände auf die Oberschenkel stützen



Wandstütz



- Vor einer Wand oder feststehenden Fläche aufstellen
- Die Beine leicht gespreizt (hüftweit)
- Die Hände verschränkt vor die Stirn an die Wand legen
- Den Oberkörper leicht nach vorne beugen und auf die Handrücken legen

Wirkung:

- Entspannend.
- Durch einen dosierten Druck, mit den Händen während der Ausatmung, wird diese verlängert und somit die Lunge entbläht.
- Indirekte Sekretolyse.
- Kräftigung der Atemmuskulatur.
- Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbes und der Lunge.
- Bessere Lungenbelüftung.

Durchführung:

- Einatmung möglichst über die Nase (Reinigung, Befeuchtung, Erwärmung der Einatemluft) und Ausatmung über den Mund.
- Ausatmung sollte länger sein als die Einatmung (mindestens doppelt so lange - zur Korrektur Lippenbremse anwenden).
- Nach der Ausatmung oder Einatmung eine kurze Atempause von 1 bis 2 Sekunden einsetzen.
- Die Hände in den Bereich legen, wo Sie hinatmen wollen (Brust, Bauch oder Flanke).
- Die Hände dienen der Atemlenkung.
- Bei Bedarf den Kopf mit einem Kissen unterlegen.

Brustatmung



© Hochgebirgsklinik Davos

- Rückenlage
- Beine angebeugt um die Bauchatmung zu verringern
- Während der gesamten Atmung den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen um die Bauchatmung zu verhindern
- Hände auf den Brustkorb legen
- Bewußt in die Hände hineinatmen

Bauchatmung



- Rückenlage
- Beine gestreckt
- Hände auf den Bauch legen
- Bewußt über die Nase Richtung Bauch in die Hände einatmen
- Bei der Ausatmung über den Mund mit den Händen leicht auf den Bauch drücken

Brust-Bauchatmung



- Rückenlage
- Eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb legen
- In einem Atemzug zuerst in den Bauch atmen sodass sich dieser anhebt, wenn der Bauch "voll" ist weiter in Richtung Brust atmen, sodass sich der Brustkorb anhebt
- Bei der Ausatmung über den Mund zuerst den Bauch entleeren und danach den Brustkorb

Flankenatmung



- Rückenlage
- Beine anwinkeln
- Hände rechts und links an die Flanken legen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen um die Bauchatmung zu verhindern
- Bewusst über die Nase rechts und links in die Flanken hineinatmen
- Ausatmung langsam über den Mund

Rückenatmung



- Rückenlage
- Während der gesamten Atmung den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen um die Bauchatmung zu verhindern
- Hände zwischen die Unterlage und den Rücken schieben
- Bewußt in die Hände hineinatmen und spüren, wie sich der Brustkorb bei der Einatmung nach hinten ausdehnt
- Ausatmung über den Mund

Wirkung:

- Dehnt die entsprechende Muskulatur (verlängert den Muskel) und verbessert die Thoraxmobilität.
- Fördert die Durchblutung.
- Je nach Dauer wird auch das Bindegewebe gelöst bzw. gelockert.
- Durch die Dehnlagerung ist eine Atemlenkung möglich. Die Atmung wird in den gedehnten Bereich gelenkt.
- Die Belüftung der gedehnten Lungenabschnitte wird verbessert.



Hinweise:

Folgende Punkte sind bei den Übungen zu beachten:

- Führen Sie die Dehnlagen einfühlsam und ohne nachzufedern durch.
- Bei den Übungen darf kein Schmerz entstehen. Es sollte aber ein leichtes Ziehen zu spüren sein.
- Gehen Sie in die für Sie maximal erreichbare Dehnlage und verbleiben Sie in dieser Dehnlage für 5 bis 10 Minute pro Seite.
- Beobachten Sie bei den Übungen den Ablauf der Atmung.
- Atmen Sie bewusst in die gedehnte Seite.
- Vorsicht bei Rückenbeschwerden oder Osteoporose!! Bitte fragen Sie in diesen Fällen Ihren Arzt oder Therapeuten.

Sichellagerung (Banane)



- Rückenlage
- Arme über den Kopf legen
- Die ausgestreckten Arme in eine Richtung schieben
- Die ausgestreckten Beine in die gleiche Richtung wie die Arme verschieben
- Mehrmals über die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- Diese Übung wird wiederholt und die Beine und Arme in die entgegengesetzte Richtung geschoben

Drehdehnlage (Schraube)



- Rückenlage
- Arme neben den Kopf legen
- Beine anwinkeln und zur Seite legen
- den Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen
- Mehrmals über die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- Die Übung wird wiederholt und die Beine und der Kopf in die entgegengesetzte Richtung gedreht

Bei obstruktiven Atemwegserkrankungen sind die Bronchien in der Regel bereits durch eine Entzündung verengt.

Bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann durch eine Schleimbildung eine weitere Verengung verursacht werden.

In diesem Fall reicht die Selbstreinigung der Bronchien oft nicht aus, so dass weitere unterstützende Maßnahmen erforderlich sind um den Schleim zu lockern und aus den Bronchien zu entfernen.

Eine Kombination aus den folgenden Maßnahmen erleichtert und beschleunigt die Bronchialreinigung.

Flüssigkeitszufuhr:

Durch die Zufuhr von Flüssigkeit wird zunächst der Hustenreiz unterdrückt. Gleichzeitig wird der Schleim auf reflektorischem Weg verflüssigt.

Im Durchschnitt sollten dem Körper täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zugeführt werden.

Besonders effektiv ist es für die Schleimlösung warme Getränke zu verwenden.



Bewegung und Sport:

Keine Erkrankung erlaubt heute den vollständigen Verzicht auf Bewegung.

Im Gegenteil wurde erkannt, dass durch sportliche Aktivitäten die Belastbarkeit des Patienten gesteigert wird.

Außerdem wird durch die Bewegung der Brustkorb gelockert und die Atmung vertieft. Dies führt ebenfalls zu einer Eigenbewegung der Bronchien (Bronchialkaliberschwankungen).

Allerdings ist darauf zu achten, dass die Bewegungsintensität und die Stärke der Belastung der aktuellen Belastungsfähigkeit angepasst wird.

Durch die Flutter entstehen bei der Ausatmung Druckschwankungen in den Bronchien. Diese führen dazu, dass sich der Schleim von den Bronchialwänden löst.

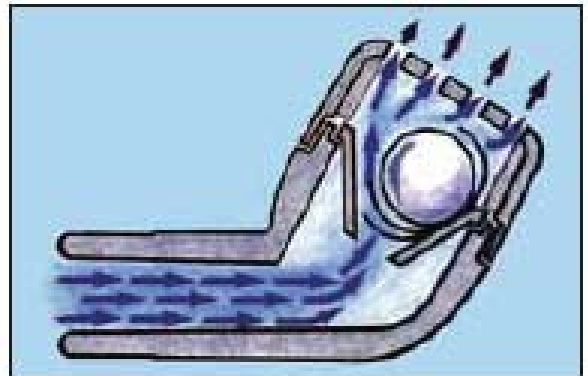
Die Druckschwankungen entstehen durch die Kugel, die durch den Ausatemdruck nach oben gedrückt wird. Durch das Eigengewicht wird die Kugel immer wieder nach unten gedrückt.

Anwendung:

- Aufrechter Sitz
- Möglichst tief über die Nase in den Bauch hineinatmen
- Flutter im Mund parallel zum Boden halten
- Wangen anspannen oder mit der Hand zusammendrücken - dadurch sollen die Vibrationen in den Wangen vermieden und in die Bronchien weitergeleitet werden.
- Dieser Vorgang sollte 5 mal wiederholt werden
- Bei Bedarf Pausen einlegen um ein Schwindelgefühl zu verhindern
- Im Anschluss die Flutter umdrehen und 3 mal kräftig hineinpusten. Dadurch wird der gelöste Schleim nach oben transportiert
- Diese Übung sollte täglich 3 - 4 mal wiederholt werden



Der Widerstand der Kugel wirkt einem Zusammenfallen der Bronchien entgegen und kann individuell angepasst werden.



Durch den steigenden Ausatemdruck wird die Kugel an der Trichterwand hochgerollt.

Die Luft kann entweichen.



Pflege:

- Nach der Benutzung die Flutter mit warmem Wasser ausspülen
- Wird die Flutter längere Zeit nicht angewendet, so legen Sie die Flutter zum Desinfizieren 10 Minuten in kochendes Wasser
- Bitte beachten Sie die Angaben des Herstellers

SEKRETDRAINAGE (PASSIV)

Allgemeine Informationen

Die passiven Techniken können sowohl von einem Therapeuten oder auch von geschulten Angehörigen durchgeführt werden.

Sie ersetzen aber nicht die "aktiven Techniken".

Die folgenden Techniken wirken aber unterstützend und entspannend.

Bitte beachten Sie:

Die Haut des Atemwegserkrankten kann sehr empfindlich sein!

Übungen

Vibrationen

Die Hand des Therapeuten oder des geschulten Angehörigen liegt auf der Haut eines Brustkorbabschnittes des Patienten.

Bei der Atmung werden leicht vibrierende Bewegungen durchgeführt.

Diese Behandlung sollte über eine längere Zeit an der gleichen Stelle ausgeübt werden.

Diese Übungen kann mit Lagerungen kombiniert werden. Die verschleimte Seite sollte nach oben gelagert werden.

Bitte beachten Sie:

Klopfungen können zu einem Spasmus in den Bronchien führen und sind deshalb zu vermeiden!

Heiße Rolle

Bei der Heißen Rolle handelt es sich um ein Hausmittel zum Lösen von Sekret in den Bronchien.

Wirkung:

- Durchblutungsfördernd.
- Entspannend.
- Lockert verspannte Muskulatur (Atemmuskeln).
- Die feuchte Wärme dringt besser in den Körper ein als die trockene Wärme eines Heizkissens oder einer Wärmeflasche.
- Es müssen anfangs immer wieder neue Reizpunkte durch das sehr heiße Wasser gesetzt werden.
- Kann am gesamten Thorax, also an Brust, Rücken oder Flanken, angewandt werden.
- Wird der Kopf tiefer als das Becken gelagert, kann das Sekret besser abfließen.



© do-stockfoto - Fotolia.com

Bitte beachten Sie:

Keine Heiße Rolle bei Fieber!

Durchführung:

- Oberkörper komplett frei machen
- Zuerst Hautkontakt - das heiße Wasser kurz an der Hand abstreichen und die Hand auf den entsprechenden Körperabschnitt legen
- Hat sich der Patient an die Wärme gewöhnt, kann man mit schnellem tupfen beginnen und zu Streichungen steigern
- Die Streichungen ohne Druck ausführen, da sonst die Haut wund werden kann
- Das Handtuch immer auf Körperkontakt halten. Dies ist für den Patienten angenehmer
- Sobald die Temperatur zu kalt und damit unangenehm für den Patienten wird, das Handtuch abrollen - dadurch gelangen die wärmeren Lagen nach außen
- Dies wird so lange durchgeführt, bis das Handtuch komplett abgerollt ist
- Im Anschluss das aufgerollte Handtuch auf die behandelte Körperpartie legen
- Die Heisse Rolle kann im Bedarfsfall 2 - 3 mal täglich angewandt werden. Vorzugsweise sollte sie direkt nach dem Aufstehen und spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen angewandt werden. Eine spätere Anwendung kann durch das Abhusten des Schleimes zu einer unruhigen Nacht führen.

Aufbau:

- Ein Handtuch einmal der Länge nach Falten
- Ein Ende des Handtuches einklemmen oder durch den Partner festhalten



- Das Tuch so straff wie möglich und leicht schräg aufrollen - dadurch entsteht ein Trichter

- Das Handtuch weit unten anfassen und in den Trichter das kochend heiße Wasser einfüllen



- Das Wasser wird so lange eingefüllt, bis die Rolle zur Hälfte oder Dreiviertel mit dem Wasser getränkt ist
- Danach wie unter dem Punkt "Durchführung" erläutert vorgehen

Allgemeine Informationen

Husten hat die Aufgabe die Lunge zu reinigen. Allerdings kann er auch zu einer erhöhten Reizung und Schädigung der Bronchien oder sogar zu einer Atemnot führen.

Nach einer erfolgreichen Sekretmobilisation sollte der Schleim aus den Bronchien entfernt werden. Zur Entfernung des Schleimes reichen in der Regel 1 - 2 Hustenstöße

Bei Reizhusten ist zu beachten, dass gegen die geschlossenen Lippen oder mit auf den Mund (gepresster) Hand gehustet wird (Hustenbremse).

Bitte beachten Sie:

Es kann nur Schleim effektiv abgehustet werden, wenn er in der oberen Luftröhre spürbar ist.

Hustenarten

Produktiver Husten

Beim produktiven Husten handelt es sich um Husten mit dem Sekret aus dem Lungenraum befördert wird.

Dabei ist es wichtig, das Sekret möglichst lungenschonend nach oben zu befördern.

Dies wird durch folgende Maßnahmen erreicht:

- Nicht forciert husten
- Huffing/Hauchen - gegen die Hand (schnell und langsam)
- Räuspern, diese Technik ist anzuwenden, wenn das Sekret schon locker sitzt oder bereits bis in die oberen Atemwege befördert wurden
- Flutter zum Lockern des Sekrets verwenden



© Knut Wiarda - Fotolia

Unproduktiver Husten

Durch "unproduktiven Husten" kann es zu einer Unterbrechung des Schleimtransportes kommen. Außerdem werden die Atemwege reflexartig und stark zusammengedrückt.

Unnötiges oder unproduktives und heftiges Husten kann zum Verlust der Elastizität der Atemwege führen. Die Folge können Asthmaanfälle sein.

Mit folgenden Techniken kann versucht werden den Hustenreiz zu unterdrücken:

- Lippenbremse einsetzen
- Viel trinken (mindesten 2 Liter auf 1,7 m Körpergröße)
- Durch Räuspern versuchen den Hustenreiz abzuschwächen
- Langsam durch die Nase einatmen; durch die Nasenatmung wird die Luft beim Einatmen erwärmt, befeuchtet und gefiltert - dies ist besonders in der kalten Jahreszeit wichtig
- Speichelfluss durch Bonbons oder Kaugummi anregen
- Luft zwischen den Hustenattacken versuchen kurz anzuhalten
- Gegen den geschlossenen Mund husten
- Anwendung der Atemübungen
- Reize wie Pollen, Kälte oder ähnliche Faktoren vermeiden
- Hustenbremse anwenden

Hustenbremse

Variante I

Beim Husten in den angewinkelten Ellenbogen Husten.



© Hochgebirgsklinik Davos

Variante II

Beim Husten in die geballte Faust husten.



© Hochgebirgsklinik Davos

Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie



KOLPING
Kolpingfamilie Haslach

Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie Trägerverein

Die Kolpingfamilie Haslach wurde bereits im Jahre 1859 gegründet. Heute gehört sie dem weltweit arbeitenden Sozialverband „Kolping“ an.

Bereits seit dem Jahr 2006 bietet die Kolpingfamilie Haslach Informationsveranstaltungen zu den Themen Atemwegserkrankungen und Allergien an. Im Laufe der Zeit wurde die Zusammenarbeit mit der Hochgebirgsklinik Davos weiter intensiviert.

Von der Hochgebirgsklinik Davos kam auch die Anregung in Haslach eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Im Dezember 2009 wurde dann zu einem Gründungstreffen eingeladen.

Um sich auf die Ziele konzentrieren zu können, haben sich die Verantwortlichen entschlossen, die Selbsthilfegruppe unter das Dach der Kolpingfamilie Haslach zu stellen. So können für Spenden auch Spendenbescheinigungen ausgestellt werden und die Verwaltung und Werbung wird durch die Kolpingfamilie unterstützt.

Ziele

Das Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, Betroffenen, Angehörigen und Interessierte über Lungenerkrankungen und Allergien zu informieren.

Die Betroffenen sollen zu „mündigen Patienten“ werden und auf Augenhöhe mit ihrem Arzt über die Erkrankung, die Einschränkungen, die Beschwerden und die Behandlung sprechen können.



© Kolpingfamilie Haslach

Angebot

Um die Ziele zu erreichen, bieten wir allen Betroffenen und Interessierten (eine Mitgliedschaft in der Kolpingfamilie ist nicht erforderlich):

- **Erfahrungsaustausch**

In monatlichen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte gepflegt aber auch Entspannungs- oder Atemübungen angeboten.

- **Unterstützung in Rentenfragen**

Durch einen ehrenamtlichen Rentenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund wird Ihnen bei der Kontenklärung oder beim Ausfüllen von Anträgen an die Deutsche Rentenversicherung geholfen.

- **Informationsmaterial**

Die Selbsthilfegruppe erarbeitet Informationsmaterial aus den Bereichen Atemwegserkrankungen und Allergien.

Außerdem stehen Informationsmaterialien von verschiedenen Einrichtungen (DAAB, Hochgebirgsklinik Davos, etc.) zur Verfügung.

- **Bücherei**

Interessierten stehen über 40 Bücher aus den Bereichen Allergie, Asthma, CoPD und Neurodermitis zur Verfügung.

- **Vorträge**

In Zusammenarbeit mit Fachleuten werden Vorträge zu interessanten Themen angeboten.

Mitgliedschaften

Die Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie der Kolpingfamilie Haslach ist Mitglied im Deutschen Asthma- und Allergikerbund und wird als Ortsgruppe geführt.

Weitere Informationen

Weitere Informationen über aktuelle Veranstaltungen können Sie auf unserer Homepage unter

www.asthmaundallergie.kolping.mobi

oder im Bürgerblatt der Stadt Haslach im überörtlichen Teil (grüne Seiten) finden. Aber auch die Tagespresse kündigt unsere Veranstaltungen an.

Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe ist:

Heinrich Stöhr
Grafenstraße 19
77716 Haslach
Telefon: 0 78 32 / 84 74
E-mail: heinrich.stoehr@t-online.de

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie
der Kolpingfamilie Haslach

Autoren: Heinrich Stöhr

Fotos: Hochgebirgsklinik Davos
Davos-Tourismus

Fotolia

Kolpingfamilie Haslach

Satz und Layout: Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie
der Kolpingfamilie Haslach

Heinrich Stöhr, Grafenstraße 19, D - 77716 Haslach

Stand: 1. Juni 2014