

Die **10 wichtigsten Ratschläge** für Patienten  
mit einer chronischen Atemwegserkrankung

1. Finden Sie den richtigen **Arzt**: Er ist Ihr Partner bei der Bewältigung der Krankheit!
2. Finden Sie die richtigen **Helfer**: Atem- und Physiotherapeuten, Gesundheitstrainer, Heilpraktiker.
3. Akzeptieren Sie Ihre **Erkrankung!** Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
4. Machen Sie sich mit der **Wirkungsweise** Ihrer Medikamente vertraut und nehmen Sie an einer Schulung teil!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre **Medikamente** richtig und regelmäßig!
6. **Kontrollieren** Sie Ihre Erkrankung! Führen Sie ein Patiententagebuch und messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung oder bei einem **Notfall** zu tun ist!
8. Werden und bleiben Sie **körperlich aktiv**: Gehen Sie in eine Lungensportgruppe!
9. Lesen Sie die „**Luftpost**“ regelmäßig!
10. Gehen Sie zu allen **Veranstaltungen** der **Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. - DPLA!**

Werden Sie Mitglied der  
**Deutschen PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**  
Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.  
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos.

30  
JAHRE +  
DPLA **Deutsche PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V.**

**Programm  
der  
Atemtherapiegruppe Trier**

**2019**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Eintritt frei**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**

## Nehmen Sie teil:

### Atemtherapie, Atemwahrnehmung und Lungensport

#### Montag

15:00 Uhr Atemtherapie und Lungensport 1  
18:15 Uhr Lungensport 2 (Ausdauer)

Veranstaltungsort:

Friedrich-Wilhelm-Gymnasium, Turnhalle

**Indoor-Programm:** Turnhalle Friedrich Wilhelm-Gymnasium - gegenüber den Kaiserthermen, (Ecke Ostallee, Südallee)

**Outdoor-Programm:** im baumreichen, schattigen und sauerstoffreichen Tierbachtal

#### Dienstag

15:00 Uhr Atemtherapie und  
Atemwahrnehmung 2

Veranstaltungsort: Heilpraxis Physio und Rehasport Eicher im Alleecenter

#### Donnerstag

16:00 Uhr Atemtherapie und  
Atemwahrnehmung 1  
17:00 Uhr Atemtherapie und  
Atemwahrnehmung 2

Veranstaltungsort: Heilpraxis Physio und Rehasport Eicher im Alleecenter

#### Freitag

9:30 Uhr Sunshine Atem- und  
Sunshine Körperwahrnehmung  
10:30 Uhr Sunshine Atem- und  
Sunshine Körperwahrnehmung

Veranstaltungsort: Heilpraxis Physio und Rehasport Eicher im Alleecenter (Einsteigergruppe)

### Patiententreff:

jeden 1. Donnerstag im Monat - 15:00 Uhr  
(bitte mit Anmeldung)

ab Herbst 2018: **Nordic Walking**

### Veranstaltungsort:

**Heilpraxis Eicher -**

Physio- und Rehasport Eicher

Ostallee 3 / Alleecenter, 54290 Trier  
(kostenlose Parkplätze)

**Tel.: 0651 / 44 611 - Fax: 0651 / 9945920**

<https://physio-rehasport.de/>

### Auskünfte erteilen:

**Ursula Eicher**

Heilpraktikerin für Physiotherapie,  
Physiotherapeutin (Atemwegserkrankungen)

Tel.: 0651/44611 - mo,di,do 8:00-8:15Uhr

Fax 0651/9945920

E-Mails:

Ursula-Eicher @t-online.de

Reha-plus-Sport@web.de

und die

**Deutsche PatientenLiga**

**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

Geschäftsstelle

Adnet Str. 14, 55276 Oppenheim

Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 57 383 27

E-Mail: [info@pat-liga.de](mailto:info@pat-liga.de)

Montag bis Donnerstag von 8:30 - 13:30 Uhr

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

**[www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de)**

### Tagungen der DPLA 2019

**31. August 2019**

10:00 Uhr - 15:00 Uhr

## 2. Lungentagung Potsdam

Universität Potsdam

Campus Griebnitzsee, Haus 6

**Asthma, COPD und häufige  
Begleiterkrankungen**

Tagungsleiter:

**Prof. Dr. Helmut Teschler, Essen**

Jeweils

**5 Hauptvorträge**

**5 praxisorientierte Workshops**

**– Eintritt FREI –**

**21. September 2019**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

## 1. Lungensymposium Worms nach 3 Lungentagungen

**DAS WORMSER**

Tagungszentrum der Nibel**LUNGEN**stadt  
Rathenaustraße 11, 67547 Worms

**COPD und Asthma bronchiale -  
aktueller medizinischer Stand  
Patienten fragen und Experten antworten**

**Prof. Dr. Heinrich Worth, Fürth**

**Prof. Dr. Adrian Gillissen,**

*Reutlingen-Bad Urach*

**– Eintritt FREI –**