

**Über uns:**

Wir sind eine altersgemischte Gruppe von Menschen, die an chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis, der COPD, Emphysem, Langzeit-Sauerstoff-Therapie und Schlafapnoe leiden.

Zu unseren Treffen laden wir Betroffene, Interessierte und ihre Angehörigen herzlich ein.

**Werden Sie Mitglied der  
Deutschen PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.  
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos.

**Ansprechpartner**

**Dieter Kruse**

Eberhardstr. 50, 70736 Fellbach  
Leiter der Atemtherapiegruppe  
Fellbach, Waiblingen und Backnang  
Telefon: 0711 / 510 92 94  
E-Mail: dkr28@t-online.de

**Geschäftsstelle der Deutschen PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim  
Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 57 383 27  
Montag bis Donnerstag: 8.30 - 13.30 Uhr  
E-Mail: info@pat-liga.de  
Schauen Sie auch auf unsere Homepage:  
www.pat-liga.de

**Homepages:**

www.pat-liga.de  
www.lungensport.org  
www.sauerstoffliga.de (Deutsche Sauerstoffliga LOT e.V.)  
www.lvbwss.de (Landesverband Schnarchen-Schlafapnoe)  
www.glotz.de  
www.svfellbach.de  
www.dasschlafmagazin.de  
www.rkk-stuttgart.de

**Sponsoren**

Zur Zeit suchen wir noch Sponsoren

**Ortsverband Fellbach  
Waiblingen und Backnang**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Termine und Themen**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**

**Informationstreffen (Stammtisch)** der  
**Deutschen PatientenLiga**  
**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

**„Stammtischtreffen“**

Hier können alle, die von Asthma, COPD, Emphysem, Langzeit-Sauerstoff-Therapie oder Schlafapnoe und Schnarchen betroffen sind, ihre Fragen stellen, Erfahrungen austauschen und diskutieren. Eingeladen zur zwanglosen Runde sind **alle Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe und interessierte Gäste.**

**Wann:**

**jeden 2ten Mittwoch in  
geraden Monaten (außer August)**  
ab 18:00 Uhr.

**Wo: Hotel Eintracht, Restaurant & Bistro**  
Bahnhofstr. 170, 70736 Fellbach,  
Tel.: 0711 / 504 280 42  
(schräg gegenüber vom Bahnhof)

**Lungensport** (seit mehr als 25 Jahren)

(Asthma, COPD, Emphysem, Langzeit-Sauerstoff und alle anderen Atemwegserkrankungen)

**„Lungensport im SV Fellbach“**

Jeder kann zunächst unverbindlich mitmachen.  
Ihr Haus- oder Lungenfacharzt kann Ihnen die Teilnahme am Lungensport verordnen.  
Es handelt sich um eine gesetzliche Leistung der Krankenkassen. Die Verordnung fällt nicht unter die Budgetierung des verordnenden Arztes.

**Übungsort:**

Gäuäckerhalle, 1 Bühlnstraße 141, 70736 Fellbach

**Donnerstag**

Gruppe -1- von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr  
Gruppe -2- von 09:45 Uhr bis 10:45 Uhr  
*(speziell für Langzeit-Sauerstoff-Patienten  
und schwach belastbare Teilnehmer)*

Gruppe -3- zur Zeit kein Lungensport

**Freitag**

Gruppe -4- von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr  
Gruppe -5- von 09:45 Uhr bis 10:45 Uhr  
Gruppe -6- von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

**Übungsleiterin: Gabi Rybak**, Physiotherapeutin.  
Lungensport Fachübungsleiterin (seit mehr als 15 Jahren)

**Übungsort:**

Maicklerturnhalle, Maicklerstr.32, 70736 Fellbach

**Freitag**

Gruppe -7- 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr  
(vorwiegend für Berufstätige)

**Übungsleiterin: Angela Weber**,  
Lungensport Fachübungsleiterin (seit mehr als 10 Jahren)

**Kontaktperson: Dieter Kruse**  
Tel.: 0711 / 510 92 94, E-Mail: dkr28@t-online.de

**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!