

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.

**Programm  
der  
Atemtherapiegruppe Trier**

**2020**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Eintritt frei**

Aus aktuellem Anlass:  
**Corona Telefonsprechstunde**  
(Infos: siehe Innenseite)

## 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)

#### 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)

## Corona -Telefonsprechstunde

Montag bis Sonntag

17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Tel.: 0651/44611

##### Ursula Eicher

Heilpraktikerin für Physiotherapie,  
Physiotherapeutin (Atemwegserkrankungen)

Tel.: 0171/7796183

##### Jens Eicher / Lisa Vloeberghs

Rehasportüberungsleiter(in)

Fachmann(-frau) für Gesundheitsmanagement

#### Tagung der DPLA 2020

**29. August 2020**

10:00 Uhr - 15:00 Uhr

**3. Lungentagung  
Potsdam**

**ABGESAGT**  
Universität Potsdam  
Campus Griebnitzsee, Haus 6  
**COPD und Emphysem**

Jeweils

**5 Hauptvorträge**

**5 praxisorientierte Workshops**

**- Eintritt FREI -**