

[Gehen Sie zum Lungensport!](#)

Lungensport in Potsdam

Bewegungsangebot für Patienten mit Asthma
bronchiale und chronischer Bronchitis/COPD.

Mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr

in den Räumen der Praxis
Dr. med. Hilger Müller
Schopenhauerstraße 37
14467 Potsdam

Anmeldung und Informationen
Tel.: 0331 / 96 06 68

[Auskünfte erhalten Sie:](#)

Ortsverband Potsdam

Gudrun Krüger (Vorsitzende)
Tel.: 0331 / 2708 809
E-Mail: gudrunkrueger48@gmail.com

Wolfgang Weber (stellvertr. Vorsitzender)
Tel.: 033205 / 25 699
E-Mail: ww-fresdorf@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

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

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann
4 x pro Jahr kostenlos zugeschickt.

**Programm
des Ortsverbandes
Potsdam**

2018

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Termine und Themen

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Veranstaltungsort:

Praxis

Dr. med. Hilger Müller
Schopenhauerstraße 37
14467 Potsdam

Termine 2018

Mittwoch, 17. Januar 2018 - 13:00 Uhr -

Thema: **Wie funktioniert Atmung?**
Referent: **Dr. med. Hilger Müller**

Mittwoch, 11. April 2018 - 13:00 Uhr -

Thema: **Die Lungenfunktion**
Referent: **Dr. med. Hilger Müller**

Mittwoch, 12. September 2018 - 13:00 Uhr -

Thema: **Asthma bronchiale**
Referent: **Dr. med. Hilger Müller**

Mittwoch, 5. Dezember 2018 - 13:00 Uhr -
mit Jahresausklang und Programm 2019

Thema: **COPD update?**
Referent: **Dr. med. Hilger Müller**

Die „Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.“ - **DPLA** tritt seit 30 Jahren aktiv für die Belange der Patienten mit Atemwegserkrankungen ein. Ihr gehören viele Ortsverbände an. Der **Ortsverband Potsdam** ist der erste Ortsverband im Land Brandenburg und in den neuen Bundesländern, der sich dieser Patientengruppe annimmt und ihre Interessen vor Ort vertritt. Die Gründung erfolgte am 26.7. 2017.

Worin besteht nun das Neue, Einzigartige?

Der Gründung des Ortsverbandes ging voraus, dass Herr Dr. Müller – FA für Innere Medizin und Pneumologie - für interessierte Patienten in Räumen der Praxis im Zentrum von Potsdam die Möglichkeit schuf, Lungensport zu treiben.

Darüber hinaus werden Treffen für Mitglieder und Gäste zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch angeboten.

Der Unterschied zu herkömmlichen Selbsthilfegruppen besteht also in aktiver und gezielter sportlicher Betätigung und in der ständigen Möglichkeit des Arztkontaktes.

Das ermöglicht eine neue Qualität des Patienten-Arzt-Verhältnisses und unterstützt die Betroffenen darin, durch Wissen und ihre aktive Erfahrung mehr und mehr zu **m ü n d i g e n** Patienten zu werden, was sich positiv auf den Umgang mit und den Krankheitsverlauf auswirkt.

Seit Beginn des regelmäßigen Lungensports sind die Teilnehmer nicht nur körperlich deutlich leistungsfähiger, sie waren auch alle deutlich weniger krank!

Diese Erfahrung und „Bescheid-Wissen“ will der Ortsverband vielen Betroffenen nahe bringen.

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!

**Interessierte sind herzlich eingeladen.
Eintritt frei!**