

Richtig gut atmen

Mit jedem Atemzug nehmen wir ungefähr einen halben Liter Sauerstoff ein. Mit der richtigen Atemtechnik, der Bauchatmung, können wir sogar bis zu 4 Liter Sauerstoff aufnehmen. **Atmen Sie richtig?**

Atmen Sie durch die Nase ein, legen Sie dabei Ihre Hand auf Ihren Bauch: Hebt und senkt er sich beim Ein- und Ausatmen? Perfekt! Sie nutzen die Bauchatmung.

Falls Sie bisher noch die Brustatmung nutzen, können Sie leicht umlernen:

- Legen oder setzen Sie sich hin
- Tief durch die Nase einatmen
- Eine Hand auf den Bauch legen und kontrollieren, ob sich Ihre Bauchdecke leicht wölbt und beim Ausatmen wieder senkt.

Trainieren Sie diese Art der Atmung möglichst zweimal täglich eine Viertelstunde lang. Schließen Sie dabei gern Ihre Augen, denken Sie an etwas, das Ihnen Freude schenkt – Sie werden positiv überrascht sein, wie viel Kraft und gleichzeitig auch Entspannung Ihnen dieses Atemtraining bringt.

Um Anmeldung wird
bis zum **13.10.2017**
gebeten:

Ansprechpartnerin:

Frau Yara Janike Stüber

Samtgemeinde Lindhorst

montags bis freitags

zwischen 08:00 Uhr bis

15:00 Uhr

Telefon: (05725) 700126

oder per Mail:

stueber@sg-lindhorst.de



Wir freuen uns auf Sie
am **18. Oktober 2017**
ab **19 Uhr** auf Hof
Gümmer in Lindhorst

 Schaumburger
Wochenblatt

 Schaumburger
Nachrichten
SN Heimat erleben



GESUNDHEITS
FORUM
SCHAUMBURG

18.10.17 ab 19 Uhr

 Schaumburger
Wochenblatt

 Schaumburger
Nachrichten
SN Heimat erleben

„Hilfe, mir bleibt die Luft weg!
Erkrankungen an Herz und Lunge“
Gesundheitsforum in Lindhorst
„Veranstaltungsort: Hof Gümmer,
Bahnhofstraße 37 in **31698 Lindhorst**.

18. Oktober 2017

Beginn: 19 Uhr

Atmen – wir tun es, ohne darüber nachzudenken. Jeden Tag atmen wir rund 20.000 Mal ein und aus. Atmen wir ein, nehmen wir Sauerstoff zu uns. Atmen wir aus, geben wir den Sauerstoff „verbraucht“, in Form von Kohlendioxid, wieder ab. Alles passiert ganz einfach.

ABER: Bekommt unser Körper nicht genügend Sauerstoff durch die Atmung, versucht er den Mangel auszugleichen. Wir atmen schneller, sind kurzatmig, bekommen schlecht Luft, fühlen uns atemlos.

Der erste Verdacht: Meine Lunge muss erkrankt sein! Stimmt das? Nein. Es gibt verschiedene Ursachen für Luftnot, natürlich kann die Lunge „schuld“ sein, aber oftmals kann Atemnot auch durch Herzerkrankungen ausgelöst werden.

Am **18. Oktober ab 19 Uhr** stellen Ihnen das AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG, die Schaumburger Nachrichten und das Schaumburger Wochenblatt im **Gesundheitsforum**

Schaumburg „Hilfe, mir bleibt die Luft weg!“ mögliche Erkrankungen vor, die zur Atemnot führen können, erklären Therapiemöglichkeiten und beantworten alle Fragen, die Sie Medizin-Experten zu diesem Thema schon immer einmal stellen wollten.

Wir freuen uns sehr über die Einladung des **Senioren-und Behindertenbeirat** der Samtgemeinde Lindhorst in den „Hof Gümmer“, Bahnhofstraße 37 in 31698 Lindhorst.

Beginn der Veranstaltung: 19:00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung des Themas
Marc Fügmann, Chefredakteur der
Schaumburger Nachrichten

1. Kurzvortrag: „**Herzschwäche = Luftnot**“
Dr. Dammenhayn, Chefarzt der
Kardiologie am AGAPLESION EV.
KLINIKUM SCHAUMBURG

Etwa 1,8 Millionen Deutsche leiden an einer Herzschwäche. Sie früh zu erkennen ist wichtig, denn die Lebenserwartung bei schwerer Herzschwäche ist schlechter als bei vielen Tumorerkrankungen und es gibt heute sehr gute Behandlungsmöglichkeiten. Dr. Dammenhayn erklärt Auslöser der Herzschwäche, ihr Beschwerdebild und Therapiemöglichkeiten.

2. Kurzvortrag: „**COPD eine**
Volkserkrankung“
Dr. Lafon, Praxis „Pneumologie
Schaumburg“, Stadthagen

COPD ist eine unterdiagnostizierte Volkserkrankung. Dr. Lafon erklärt das Beschwerdebild, die Ursachen und gibt selbstverständlich therapeutische Empfehlungen.

3. Kurzvortrag: „**COPD, Asthma, Pneumonie – Was passiert, wenn ich ins Klinikum muss?**“

Dr. Brandes, Chefarzt der
Pneumologie am AGAPLESION EV.
KLINIKUM SCHAUMBURG

Dr. Brandes berichtet, was Patienten mit Lungenerkrankungen erwartet, wenn sie doch mal ins Krankenhaus müssen. Röntgen, Medikamente und Intensivstation – Dr. Brandes erklärt, wie untersucht wird, was Patienten erwartet.

4. **Viel Zeit für Ihre persönlichen Fragen**

Sie haben Nachfragen zu den Kurzvorträgen, die jeweils maximal 15 Minuten lang sind? Sie haben andere, persönlichere Fragen, rund um das Thema „Luftnot“? Alle Ärzte antworten Ihnen gern gemeinsam oder nacheinander, aber auf jeden Fall immer ausführlich, auf Ihre Fragen rund um das Thema „Luftnot“.

Ende der Veranstaltung:
Gegen 20:30 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!