Serie: Selbsthilfegruppen kennenlernen

Das Leben mit jedem Atemzug genießen

Die Patientenorganisation Lungenemphysem und COPD, Regionalgruppe Regensburg stellt sich vor.

Leben mit Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) bedeutet für Betroffene eine alltägliche Herausforderung. Alois Stadlbauer ist Begründer der Selbsthilfegruppe. Gerne gibt er seine Erfahrungen, wie man trotz Atemnot und dadurch eingeschränkter Belastbarkeit aktiv am Leben teilnehmen, weiter. Eva Schlössl hat Wissenswertes zur Krankheit und zur Regionalgruppe zusammengefasst.

Atmen. Wir tun es unbewusst. Ein erwachsener Mensch macht in einer Minute etwa 13 Atemzüge. Die Luft strömt in unsere Lungen, versorgt den Körper mit Sauerstoff und liefert neue Energie. Atmen heißt Leben. Ohne zu atmen kann ein Mensch nur ein paar Minuten lang überleben. Mit sehr eingeschränkter beziehungsweise gestörter Atmung kann das Leben zu einer großen Belastung werden. Zum Beispiel zu einem Leben mit COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

Wie lebt es sich mit so einer chronischen Lungenerkrankung?

Alois Stadlbauer tut dies seit 18 Jahren. Auch mit Hilfe eines mobilen Sauerstoffgerätes, welches er stets wie eine Umhängetasche bei sich trägt. Dabei macht er etwas, was viele von uns kaum mehr beachten: er atmet bewusst. „Mein Alltag mit COPD ist eine tägliche Herausforderung, den man nur mit vielen Informationen und guter Aufklärung meistern kann. Wenn man über die eigene Krankheit genau Bescheid weiß, lernt man sie zu akzeptieren und damit umzugehen.", so Alois Stadlbauer. „Jeder Mensch hat ein Laster. Bei COPD-Patienten war es das Rauchen, was letztendlich zur chronischen Erkrankung der Lunge geführt hat." Bei Uschi Strehl ist die Lungenerkrankung seit elf Jahren bekannt. Sie benötigt derzeit noch keine Sauerstoffversorgung, da bei ihr ein Lungenemphysem im Vordergrund steht, das aber auch schon bei geringer Belastung starke Luftnot verursacht, ebenso bei Wetterumschwung.

Alois Stadlbauer, Leiter der Selbsthilfegruppe Regensburg und Uschi Stehl geben ihre Erfahrungen, wie man trotz Erkrankung aktiv am Leben teilnehmen kann, in den Treffen der Selbsthilfegruppe an Betroffene weiter.

Das Leben wieder lebenswert machen

Nach einer sehr schwierigen gesundheitlichen Phase hat Alois Stadlbauer beschlossen, seine Kraft an andere Betroffene weiterzugeben und als Dank für die erfahrene Unterstützung eine Selbsthilfegruppe zu gründen. „Mein Leben passt wieder. Ich genieße meine Freiheiten, bin immer unterwegs. Ich kann mit der Krankheit umgehen und das wollte ich auch anderen vermitteln."

Kontakt zur Gruppe und Anmeldung zur Beratung

a.stadlbauer@lungenemphysem-copd.de, Kontakt zum Lungensport und Anmeldung unter info@donauschnaufer.de
Mehr über die Erkrankung erfahren Sie auch unter www.lungenemphysem-copd.de

Seit Juli 2013 gibt es die COPD Gruppe die derzeit circa 130 Mitglieder umfasst. An den offenen Treffen, die man sich als lockere Tischgespräche vorstellen kann, nehmen meist 50 bis 60 Mitgleider teil. Man tauscht Gedanken, Ängste und Erfahrungen aus, hilft sich somit gegenseitig und macht sich Mut. Vor allem auch dann, wenn es einige Angehörige nicht können. Uschi Strehl kam im Mai 2014 in die Gruppe und übernahm – von Alois Stadlbauer motiviert - bald auch Verantwortung bei der Organisation und Vorbereitung der Gruppentreffen.

In der Selbsthilfegruppe wurde bald klar, dass das Atmen unter Belastung und bei Bewegung das größte Problem und die schwierigste Herausforderung darstellt. So gründeten einige Mitglieder, unterstützt auch von Prof. Pfeifer sowie Ärzten und Therapeuten aus dem Krankenhaus Barmherzige Brüder und der Klinik Donaustauf, kurzerhand einen Lungensportverein: die „Donauschnaufer e.V.“ Im Lungensport lernen nun COPD-Betroffenen die Atmung richtig einzusetzen und zu „portionieren”. Spielerisch, denn es macht ja auch Spaß dem eigenen Körper neuen Aufwind zu geben.

Aufklärung ist das A und O

Außerdem halten sich Alois Stadlbauer und Uschi Strehl nicht nur über ihr Krankheitsbild auf dem Laufenden. Sie teilen ihr Wissen mit anderen Erkrankten, indem sie einmal wöchentlich als Betroffenenberater tätig sind. Außerdem ist Alois Stadlbauer auch an Schulen unterwegs und leistet gemeinsam mit Medizinstudenten Aufklärungs- und Präventionsarbeit. Zum einen um zu informieren, aber auch um Berührungsängste zu nehmen.

Auch mit einer chronischen Lungenerkrankung kann man sein Leben mit jedem Atemzug genießen.

In Kontakt treten

Die Regionalgruppe der bundesweiten Patientengemeinschaft Lungenemphysem und COPD trifft sich immer am 3. Samstag im Monat im Krankenhaus Barmherzige Brüder. Die Beratung von Betroffenen zu Betroffenen findet wöchentlich von 15 bis17 Uhr im Zimmer 215 im Haus St. Wolfgang statt.

Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit mit KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und den krankheitsspezifischen Selbsthilfegruppen liegt dem Krankenhaus Barmherzige Brüder in Regensburg besonders am Herzen. Für die vielen gemeinsamen Aktivitäten, die in den letzten Jahren gewachsen sind und kontinuierlich weiterentwickelt werden, erhielt das Krankenhaus im Dezember 2014 das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ als erste Klinik in Bayern.
Mehr über KISS und die über 400 Selbsthilfegruppen und -initiativen in der Region erfahren Sie unter www.kiss-regensburg.de,
Tel.: 0941 599388610

Mehr über den Lungensport erfahren Sie unter www. donauschnaufer.de

Eva Schlössel, Praktikantin bei KISS

Neue Kunstausstellung in der Augenklinik

Ab Ende Februar wird die Fotoausstellung „Ein Flüstern aus Laub und Sternen“ von Eveline Kooijman in der Augenklinik zu sehen sein. Das Themenspektrum ist groß, die Bildideen sind vielfältig. Die Fotoserien zeigen inszenierte Personendarstellungen, vertraute Waldansichten, romantisierte Sternenhimmel, entfremdete Aufnahmen von Tropenhäusern, beeindruckende Mondbilder von sensibler Schönheit und magischer Stille. Scheinbar ohne tiefere Bedeutung überlässt sie jedoch kein Foto dem Zufall. Bevor eine Serie entsteht, schlüpft sie bei ihren Recherchen in die Rolle eines Historikers oder Naturwissenschaftlers. Kooijman entdeckt und hinterfragt Zusammenhänge von Ursprung und Dasein und macht diese auf den zweiten Blick sichtbar.

Eveline Kooijman, 1980 im niederländischen Dordrecht bei Rotterdam geboren, studierte von 1999 bis 2003 Journalistik in Utrecht und schloss 2008 ihre Fachausbildung zur Fotografin in Amsterdam ab. Seit 2010 arbeitet sie als freischaffende Fotografin in und bei Regensburg.

Koijman, Fichte und Buche, 2015

Die Ausstellung ist bis zum 3. Juni 2016 in der Augenklinik zu sehen. Wir freuen uns über viele Besucher!

Dr. Kirsten Remky,
Kuratorin der Ausstellung