



So finden Sie uns

Euregiobahn: Aachen HBF bis Stolberg Haltestelle „Mühlener Bahnhof“, 450 m bis zum Bethlehem Gesundheitszentrum

PKW (aus Eilendorf oder Eschweiler kommend):

- Europastraße bis Tankstelle
- nach links in den Schellerweg abbiegen
- nach rechts in die Rathausstraße abbiegen
- nach links in die Steinfeldstraße abbiegen
- Parkplatz (Krankenhaus) an der Bergstraße



Eine begrenzte Zahl an Behinderten-Parkplätzen steht direkt am Haus zur Verfügung.

**Alle weiteren Infos und
Anmeldung hier:**

**Zentrum für ambulante Rehabilitation
und Physiotherapie (ZAP)**

Steinfeldstraße 5, 52222 Stolberg

Telefon: (02402) 107 – 4182

Telefax: (02402) 107 – 4181

zap@bethlehem.de

www.bethlehem.de

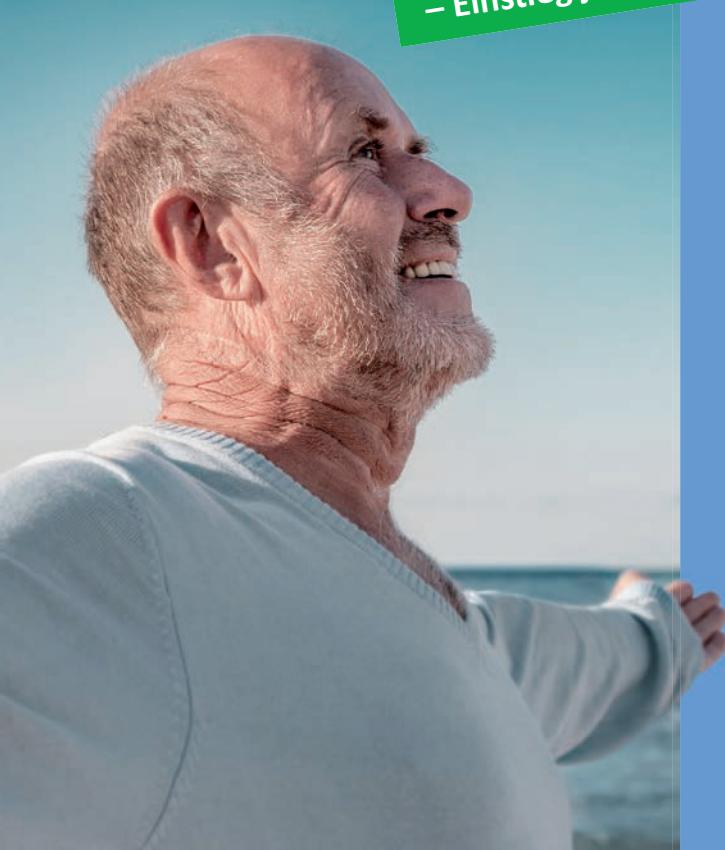


Hier finden Sie
weitere Angaben

Wenn die Luft knapp wird ...

Atemtherapiegruppe am „Bethlehem“

Fortlaufende Kurse
– Einstieg jederzeit



Fotos: Heike Eisenmenger (Bethlehem Gesundheitszentrum) und Bildagentur Fotolia.com: © detailblick-foto



BETHLEHEM
GESUNDHEITSZENTRUM
STOLBERG gGmbH

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Wir sind für Sie da

Klinik für Innere Medizin

Leiter Sektion Pneumologie

Dr. Michael Wahl



Wenn die Luft knapp wird, ist das quälend und angsteinflößend. Wer an COPD oder Asthma erkrankt ist, kennt dieses Gefühl nur zu gut. Insbesondere bei körperlicher Anstrengung tritt Atemnot auf. Um erst gar nicht in diese Situation zu geraten, vermeiden die Betroffenen möglichst jede Anstrengungen. Doch damit setzt ein Teufelskreis ein:

- Durch mangelnde Bewegung kommt es zu einem Muskelabbau. Die eh schon verminderte Leistungsfähigkeit nimmt weiter ab.
- Dies führt dazu, dass bei gleichbleibender Belastung die Luftnot nur noch stärker wird; die Gesamtsituation verschlechtert sich zunehmend.

Um die körperliche Situation der Betroffenen zu verbessern, ist das Trainieren von Atemtechniken und Entspan-

nungsübungen enorm wichtig. Ebenso gehört der Verfas-
sung angepasster Ausdauersport dazu, denn ein trainierter
Muskel benötigt für die gleiche Belastung weniger Sauer-
stoff als ein Muskel, der nicht regelmäßig gefordert wird.

Ein solches Training bietet das „Zentrum für ambulante Rehabilitation und Physiotherapie“ (ZAP) am Bethlehem Gesundheitszentrum in Stolberg an. Es richtet sich an Menschen, die mit Luftnot zu kämpfen haben und deren Lebensqualität dadurch erheblich leidet.

„Wir zeigen Ihnen, wie man trainiert, ohne in Atemnot zu geraten“, erklärt der Lungenfacharzt Dr. Michael Wahl vom „Bethlehem“, der eng mit dem ZAP zusammenarbeitet.

Der Kurs findet im ZAP, Raum 205, im „Bethlehem“ statt (Gebühr: 50 Euro / 10 Treffen).