



Meine persönlichen Gedanken Oh, diese Treppen!

Oh, diese Treppen! Wenn ich unten an dieser Treppe stehe, muss ich erst einmal tief Luft holen. Das hilft, wenn auch nur wenig.

Ich weiß nicht, ob ich diese Treppe schaffe oder diese Treppe mich schafft. Von unten betrachtet erscheint sie mir steiler und länger, als sie tatsächlich ist.

Soll ich schnell hinaufgehen, obwohl ich weiß, dass ich nach Luft japsen und husten muss, wenn ich oben ankomme? Schaut jemand zu?

Das würde keinen guten Eindruck machen, wenn ich oben jemanden treffe.

Oder soll ich die Treppe langsam nehmen, Schritt für Schritt, so wie ich es auch während der Rehabilitation gelernt habe:

Einen Fuß anheben – auf die nächste Stufe setzen – dabei **einatmen** – dann den Körper hochstemmen auf die nächste Stufe und dabei **ausatmen** usw. Am besten unter Einsatz der Lippenbremse. Pausen einlegen.

Das sieht aber auch nicht gut aus, wenn ich so da hinaufschleiche.

Was soll's? Es muss mir einfach total egal sein, wie es aussieht und wenn ich jemanden treffe, beginne ich einen lockeren Smalltalk.

Früher konnte ich Treppen problemlos hochrennen. Mehrere Stockwerke. Später dann waren es nur noch drei Stufen, die ich mit einem Atemzug schaffte.

Jetzt muss die Geschwindigkeit meines Treppensteigens an meine eingeschränkte Lungenfunktion angepasst werden. Das Tempo muss gedrosselt werden. Um nicht zu stürzen, nutze ich den Handlauf.

Bereits ein Stockwerk schafft mich. Und wenn ein Aufzug da ist, freue ich mich.

Um das Tragen von schweren Gegenständen muss ich andere bitten. Das gilt es zu akzeptieren.



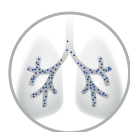
Dr. Gottfried Huss, MPH
Vorsitzender
Lungenfibrose e.V.
Telefon 0201 – 488990
kontakt@lungenfibrose.de

Anzeige

RAUS mit dem ROTZ!



RC-Cornet® PLUS NASAL
Für eine freie Nase – durch Schleimlösung, Abschwellung und Regeneration.



RC-Cornet® PLUS
Für die Reduktion von Exazerbationen, Antibiotikabedarf und Krankenhausaufenthalten.



2-in-1 Kombitherapie



Atemtherapie + Feuchtinhalation:

- Für die Verbesserung der Medikamentendeposition
- und Verkürzung der täglichen Therapiezeit.

RC-Cornet® PLUS Varianten sind passend für ISO-genormte Vernebler*. Für nicht genormte Vernebler gibt es das RC-Cornet® PLUS VERNEBLER SET.

*Vernebler bitte separat verordnen lassen



Informationen + Rezeptvorlagen: ceгла.de



LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik
Horresser Berg 1 | D-56410 Montabaur

CEGLA
MEDIZINTECHNIK