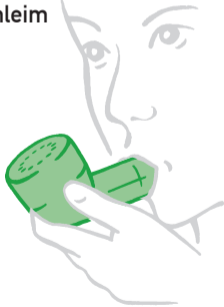


GeloMuc®

Atemtherapiegerät

Öffnet die Atemwege und löst den
festsitzenden Bronchialschleim



POHL BOSKAMP



Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	4
Aufbau der Atemwege	6
Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege	10
Was ist Husten?	12
GeloMuc® in der Atemtherapie	14
Vibrationen und weite Bronchien	16
Wie führe ich die Anwendung korrekt aus?	20
Wie schaffe ich den Abtransport ohne Husten?	26

Welche Tipps gibt es für die

Anwendung durch Kinder? 30

Basisangaben 32

Kontakt 33

Anforderungsmöglichkeit 35

Kontakt

Liebe Leserin, lieber Leser,

nehmen Sie die Broschüre zur Hand und Sie werden merken: als Patientin oder Patient können Sie selbst viel für sich tun. Bei chronischen Atemwegserkrankungen endet die Behandlung nicht mit dem Medikament auf dem Rezept. In Arztpraxen oder Fachkliniken wird die Therapie auf die individuelle Ausprägung der Erkrankung abgestimmt und physiotherapeutische Übungen werden einbezogen. Mir ist es wichtig, dass Ihnen der selbständig anzuwendende GeloMuc® optimal hilft. Deshalb machen Sie sich bitte mit den Anwendungshinweisen vertraut.

Alles Gute für Ihre Gesundheit

Ihr

H.-J. Lepthin

Dr. Hans-Joachim Lepthin

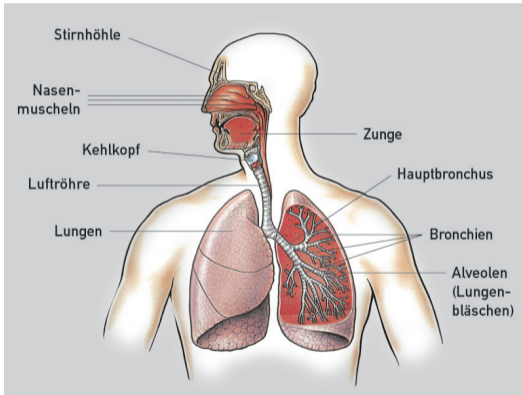
Chefarzt der pneumologischen Fachklinik

Aukrug

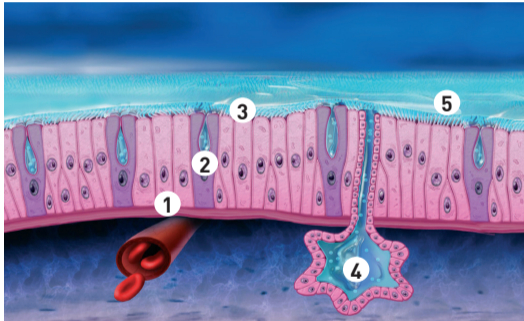


Aufbau der Atemwege

Damit unsere Atemwege möglichst frei von – mit der Atemluft aufgenommenen – Staubpartikeln, Schadstoffen aber auch Krankheitserregern bleiben, läuft in unserem Atemtrakt ständig und von uns unbemerkt ein so genannter Selbstreinigungsmechanismus ab. Um ihn zu verstehen, wollen wir uns die Innenauskleidung der Bronchien etwas näher ansehen. Unsere Atemwege sind von den Tiefen der Lunge bis zum Nasen-Rachen-Raum mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet – bestehend aus Epithelzellen, Becherzellen, Schleimdrüsen und Flimmerzellen mit einer sehr



großen Anzahl mikroskopisch kleiner Flimmerhärchen an ihrer Oberfläche, so genannte Zilien. Die zwischen den Flimmerhärchen eingelagerten Becherzellen produzieren zusammen mit den Schleimdrüsen einen fließfähigen, zweischichtigen Schleim. Die untere Schicht, die die Flimmerhärchen umgibt, ist wässrig, darüber liegt eine zähflüssige Schleimschicht.



1. Epithelzellen 3. Flimmerhärchen 5. wässriger Schleim
2. Becherzellen 4. Schleimdrüsen

Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege

Die Flimmerhärchen bewegen sich rhythmisch und schlagen ständig in Richtung Kehlkopf. Am besten kann man sich die Bewegung vorstellen, wenn man an ein Getreidefeld denkt, über das wiederholt eine Windböe streicht. Die Härchen beugen sich nach vorne und richten sich wieder auf. Die Spitzen der Härchen reichen in eine zähe Schicht des Schleims und nehmen diese bei jeder Bewegung ein Stück mit. Kleinere Partikel, Schadstoffe, Bakterien und Viren aus der Atemluft bleiben im Schleim kleben. Wie auf einem Förderband werden sie mit dem Schleim in Rich-

tung Nase bzw. Mund nach oben transportiert,
dort abgehustet oder einfach runtergeschluckt.

Was ist Husten?

Größere Fremdkörper oder Schleimansammlungen können jedoch so nicht heraus transportiert werden. Auch beim Gesunden hilft hier der Husten. Durch das schlagartige Entweichen des vor dem Husten aufgebauten Überdrucks aus den Bronchien werden auch größere Partikel oder Schleimansammlungen ausgeschleudert. Der Hustenreflex bzw. der Husten an sich besitzt also eine wichtige natürliche Reinigungsfunktion.

Wenn der Selbstreinigungsmechanismus gestört oder überfordert ist, z.B. kurzzeitig bei einem akuten Atemwegsinfekt oder

dauerhaft durch Schäden, beispielsweise durch Rauchen, übernimmt der Husten eine Ersatzreinigungsfunktion. Bei chronischen Atemwegserkrankungen wie z.B. COPD oder Asthma bronchiale, kann dieser Husten sehr belastend sein und die Erkrankung verschlimmern. In diesem Fall sollte er, soweit wie möglich, vermieden werden.



GeloMuc® in der Atemtherapie

Eine chronische Erkrankung der Atemwege braucht eine individuell abgestimmte Therapie. Dazu gehören speziell wirkende Arzneimittel mit krampflösenden, schleimlösenden oder entzündungshemmenden Eigenschaften. Zudem ist es stets wichtig, dass Sie mit Ihrem Verhalten und mit gezielten Übungen Ihren Körper unterstützen. Nehmen Sie die vom Körper selbst eingeleitete Notfunktion „Husten“ nicht so einfach hin, sondern begleiten Sie diese aktiv.

Auch den Muskeln in den Bronchien und Bronchiolen können Übungen helfen, den Luftstrom offen zu halten. Bei zähem, festsitzendem Bronchialschleim und bei engen Atemwegen erweist sich das Atemtherapiegerät GeloMuc® als sehr effektiv.

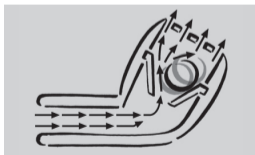
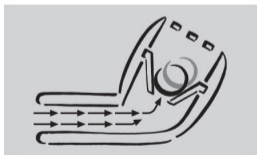


Vibrationen und weite Bronchien

Der GeloMuc® ist ein Gerät, das anmutet wie eine größere, umgedreht gehaltene Schiedsrichterpfeife. Um die Wirkung zu verstehen, können Sie sich die natürliche Reaktion vor Augen halten, wenn sich jemand verschluckt hat oder seine Hustenreaktion sich nicht beruhigt. Sie klopfen ihm auf den Rücken. Das Wirkprinzip von GeloMuc® ist ähnlich: Das Gerät hat innen eine Metallkugel, die intensive Vibrationen des Luftstroms verursacht.

Diese „klopfen“ wirkungsvoll an der Luftröhre und den Bronchien. Dadurch löst sich der zähe Schleim von der Bronchialwand. Der natürliche Schleimtransport wird gefördert und gestauter Schleim kann auch mit einem kleineren Luftstoß nach außen transportiert werden.

Durch das Pusten in den GeloMuc® wird die im Trichter liegende Metallkugel nach oben gerollt. Die Luft kann entweichen und die Kugel rollt zurück. Die schnelle Wiederholung dieses Vorgangs führt zu Vibrationen des Luftstroms. Vor der Kugel entsteht ein höherer Luftdruck, der sich bis in die tiefen Lungenabschnitte fortsetzt und die feinen Bronchialabschnitte offen hält. Wird der GeloMuc® regelmäßig angewendet, können Sie Ihren Krankheitsverlauf günstig beeinflussen, die Atemleistung verbessern und die Lebensqualität erhöhen.



Wie führe ich die Anwendung korrekt aus?

Wenn Sie den GeloMuc® anwenden, spüren Sie die Vibration in den Atemwegen. Machen Sie regelmäßig Pausen. Wenn sich viel Schleim löst, staut er sich leicht. Sollten Sie einen Hustenreiz verspüren, eignet sich die Atemtechnik „Huffing“, um angestregtes und anstrengendes Husten zu vermeiden. Sie finden die Anleitung hierzu auf Seite 26. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

1. Um eine optimale Therapie zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich an einen Tisch setzen. Entspannen Sie sich und stützen Sie die Ellenbogen auf die Platte. Nehmen Sie nun den GeloMuc® in die Hand und achten Sie darauf, dass die Löcher im Kopfteil nicht verdeckt werden.



2. Nehmen Sie das Mundstück in den Mund und atmen Sie nun langsam und entspannt durch die Nase tief ein. Halten Sie den Atem für einen Moment (1 – 2 Sekunden) an.

3. Atmen Sie nun langsam und tief durch den Mund in den GeloMuc® aus. Versuchen Sie dabei, keine „dicken Backen“ zu machen, sondern durch Anspannen der Muskulatur die Wangen straff zu halten.



4. Behalten Sie den GeloMuc® im Mund, atmen Sie wieder durch die Nase ein und halten Sie den Atem kurz (1 – 2 Sekunden) an. Danach atmen Sie wieder langsam und so lange wie möglich durch das Gerät aus. Dieses Ein- und Ausatmen wiederholen Sie nun einige Zeit. Vermeiden Sie dabei schnelles und angestregtes Atmen.

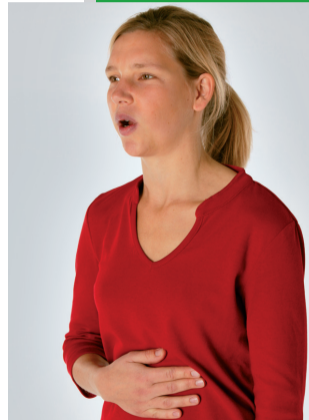
5. Kontrollieren Sie selbst die optimale Anwendung. Der GeloMuc® wird richtig angewandt, wenn Sie ein deutliches, klopfendes Vibrieren im Brustkorb spüren. Mit der Hand auf dem Brustkorb ist dies zu fühlen. Ggf. kann es notwendig sein, den GeloMuc® etwas anzuheben oder abzusenken, um die ideale Position mit dem stärksten Klopfen zu finden.



Wie schaffe ich den Abtransport ohne Husten?

Der GeloMuc® kann Schleim aus tiefen Bronchien herausfördern. Im Idealfall gelangt er während der Ausatmung aus der Luftröhre in den Rachen und wird unbemerkt heruntergeschluckt. Bei größeren Mengen an Schleim oder wenn dieser zäh ist, bleibt an einigen Stellen etwas liegen. Besonders der Kehlkopf bildet eine Engstelle, ein Räuspern oder leichtes Hüsteln kann über diese hinweg helfen. Es kann aber auch zum Hustenreiz kommen. Husten belastet und ist bei einigen Erkrankungen sogar Ursache für Folgeschäden an den gesamten Bronchien. Um die Atemwege

zu schonen, sollten Sie, anstatt zu husten, die Atemtechnik „Huffing“ anwenden. Im Unterschied zum Husten wird dabei die Luft nicht durch die Stimmritze aufgestaut und explosionsartig freigesetzt.



Sobald sich Schleim ansammelt – die Atmung ist dann meist rauh – wird wiederholt mit einem kräftigen Aushauchstoß für einen Weitertransport gesorgt. Der Aushauchstoß soll dabei mit Kraft aus dem Bauch heraus ausgeführt werden, als sollte eine Kerze ausgehaucht werden. Bitte beachten Sie individuelle ärztliche und physiotherapeutische Anleitungen.



Welche Tipps gibt es für die Anwendung durch Kinder?

1. Trainieren Sie die korrekte Anwendung von GeloMuc® zusammen mit Ihrem Kind.
2. Schon eine Minute kann für Kinder eine Ewigkeit sein. Vereinbaren Sie vorher, wie lange die Therapie dauert, bauen Sie ggf. Pausen ein.
3. Fragen Sie ihr Kind, ob es den Effekt spürt und erklären Sie ihm die Funktionsweise.



Basisangaben GeloMuc® Atemtherapiegerät

GeloMuc® Atemtherapiegerät. Zur Mobilisation von festsitzendem Bronchialschleim (auch bei verengten Atemwegen), wie z. B. bei Patienten mit chronischer Bronchitis, COPD, Asthma bronchiale, Lungenemphysem, Bronchiektasen oder Mukoviszidose. Gegenanzeigen: Pneumothorax.

Medizinprodukt.

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (2)

Kontakt

Was immer Sie für ein Anliegen zum Thema Gesundheit haben, wir sind persönlich für Sie da und helfen Ihnen gerne weiter.

Hotline: 04826/59-0
Telefax: 04826/59-109
Internet: www.pohl-boskamp.de
E-Mail: info@pohl-boskamp.de

Anschrift: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt





✂ **Ja, ich möchte
mehr Informationen**

- über weitere Produkte aus Ihrem Hause

- Bitte senden Sie mir die lustigen Aufkleber der „Gelos“ zur Verschönerung meines GeloMuc®

Name, Vorname

Straße, Nummer

PLZ / Ort

Diese Angaben werden unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) nur für interne Zwecke verwendet.

Porto
zahlt
Empfänger

Antwort

**G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Abteilung Marketing & Vertrieb RX
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt**

Kontakt

Was immer Sie für ein Anliegen zum Thema Gesundheit haben, wir sind persönlich für Sie da und helfen Ihnen gerne weiter.

Hotline: 04826/59-0
Telefax: 04826/59-109
Internet: www.pohl-boskamp.de
E-Mail: info@pohl-boskamp.de

Anschrift: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt



714940001/1