

23.04.2012 - 09:00 Uhr

Lungenliga Schweiz: Asthma und Sport? Kein Problem!

Bern (ots) -

Atemnot, Reizhusten, und ein Engegefühl in der Brust: Das sind häufige Symptome von Asthma. Wer sein Asthma kennt und es gut kontrolliert, ist auch bei sportlichen Aktivitäten nicht eingeschränkt. Anlässlich des Welt-Asthma-Tages vom 1. Mai 2012 informiert die Lungenliga über diese verbreitete Atemwegserkrankung.

Die Auslöser von Asthmaanfällen sind vielfältig: Tierhaare, Pollen oder andere Allergene in der Luft, körperliche Anstrengung, kalte und trockene Luft. In der Schweiz leiden rund eine halbe Million Menschen an Asthma: jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene. Um Anfällen vorzubeugen und Notfälle zu vermeiden, müssen Asthmatikerinnen und Asthmatiker ihre Krankheit und deren Behandlung gut kennen.

Asthma: nicht heilbar aber gut zu kontrollieren

Auch wenn Asthma nicht heilbar ist, die Symptome lassen sich mit den heutigen Behandlungsmöglichkeiten in den meisten Fällen gut kontrollieren. Dazu sind die richtige Diagnose, die richtige Behandlung und eine gute Schulung der Betroffenen nötig. Bei etwa der Hälfte ist das Asthma ungenügend kontrolliert und sie leiden unter Symptomen und zum Teil heftigen Anfällen. Wenn betroffene Kinder und Erwachsene eine normale Lungenfunktion haben, keine Symptome verspüren, Sport treiben und allen gewünschten Aktivitäten nachgehen können, ist ihr Asthma gut kontrolliert.

Neuer Lerncomic über Asthma

Im Mai erscheint der neue Lerncomic "Auf Spurensuche im Ferienlager", welcher sich an Kinder bis ca. 13 Jahre richtet. Auf spielerische Art und Weise lernen betroffene Kinder und deren Angehörige alles zum Thema Asthma, können Übungsaufgaben lösen und so ihr Wissen vertiefen und anwenden.

Die 20-seitige Broschüre "Asthma. Freier atmen - aktiv leben" erklärt Ursachen, Symptome und Behandlung von Asthma auf knappe und verständliche Weise.

Die Lungenliga unterstützt Betroffene mit Schulung, Beratung und Information

In Schulungen der Lungenliga lernen Kinder und Erwachsene unter kompetenter Anleitung, wie sie im Alltag mit ihrer Krankheit gut umgehen können. Für Jugendliche mit Asthma bietet die Lungenliga Powerlungs-Rudertrainings an, die auf verschiedenen Flüssen und Seen in der Schweiz stattfinden.

Der Online-Arzt Dr. med. Thomas Rothe, Pneumologe FMH in Davos-Clavadel, beantwortet vom 30. April bis 20. Mai 2012 auf www.lungenliga.ch medizinische Fragen zu Asthma und anderen Lungen- und Atemwegserkrankungen. Am Lungentelefon 0800 404 800 beantworten Ärztinnen und Ärzte jeden Dienstag von 17-19 Uhr Fragen zu Lunge und Atemwegen.

Der neue Lerncomic "Spurensuche" und weitere Broschüren und Infoblätter rund um Asthma können kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch über www.lungenliga.ch, per E-Mail bei info@lung.ch, oder per Telefon unter 031/378'20'50 bestellt werden.

Die kantonalen Lungenligen bieten für Asthmapatienten verschiedene Kurse an wie Patientenschulungen, Schwimmkurse, Kurse Atmen und Bewegen, Atemphysiotherapiekurse.

Eine vollständige Übersicht über das Kursangebot finden Sie auf www.lungenliga.ch.

Leben heisst atmen

Die Lungenliga ist die Schweizerische Gesundheitsorganisation für die Lunge und die Atemwege. Sie setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Atemwegserkrankungen leiden oder gar vorzeitig daran sterben, und dass Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei leben können. 23 kantonale Ligen sind wichtige Anlaufstellen für Menschen mit Atembehinderungen und Lungenkrankheiten wie Asthma, Schlafapnoe, chronische Bronchitis und COPD sowie Tuberkulose. Die Lungenliga engagiert sich auch für eine bessere Luft - drinnen und draussen.

Bildmaterial zum Thema Asthma steht zum Herunterladen unter www.lungenliga.ch/medien zur Verfügung.

Kontakt:

Lungenliga Schweiz
Frau Ursula Luder, Leiterin Marketing, Kommunikation, Fundraising
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100716945> abgerufen werden.