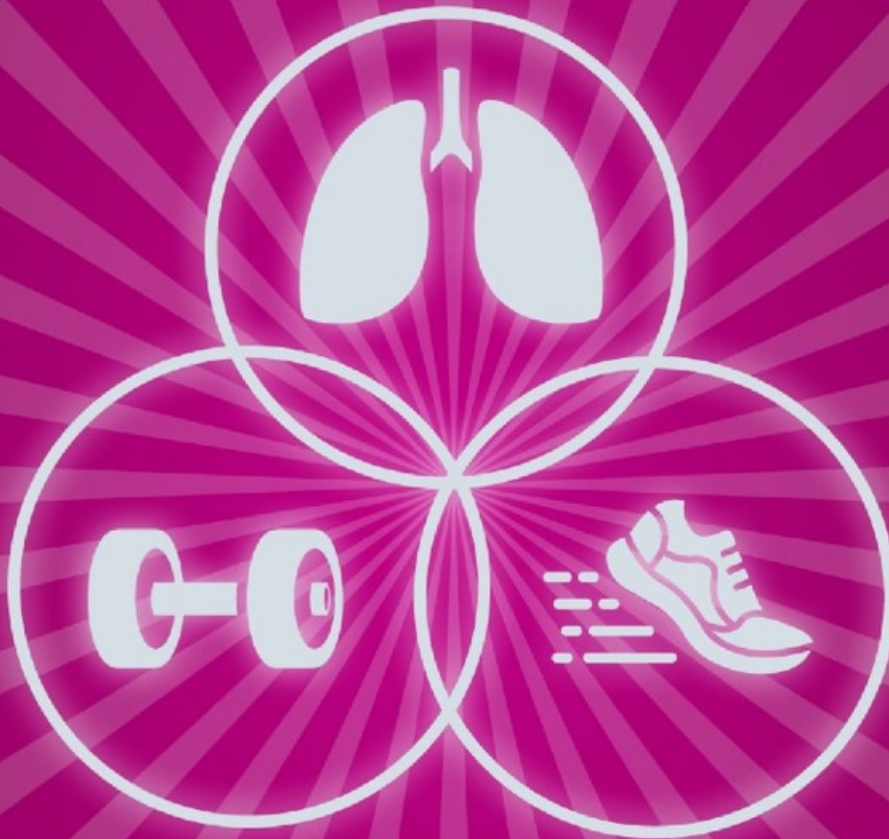


---

09.11.2020 - 15:18 Uhr

## **Aktion "Atemwege gemeinsam gehen": Kostenlose Trainings-App für Menschen mit Asthma - für mehr Motivation und einen aktiveren Alltag**

# ATEMWEGE GEMEINSAM GEHEN



Wedel (ots) -

Jeder kennt das: Die Laufschuhe stehen bereit, die Sportsachen liegen parat und das Wetter spielt ebenfalls mit. Nur die eigene Motivation lässt zu wünschen übrig. Wenn dazu auch noch eine körperliche Einschränkung - wie zum Beispiel Atemnot durch Asthma - kommt, wird die tägliche Bewegung nach und nach reduziert. Die kostenfreie Trainings-App 'Atemwege gemeinsam gehen' soll Menschen mit Asthma ab sofort bei einem aktiveren Alltag unterstützen. Im Rahmen des gleichnamigen Projekts haben Lungenfachärzte und Sportwissenschaftler ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt, das sich gemeinsam von PatientInnen und ihren behandelnden ÄrztInnen individuell anpassen lässt: Die App vereint Ausdauerseinheiten, Kraftübungen und einen strukturierten Trainingskalender und ist im App Store und im Google Play Store verfügbar. Als besonderes Bonbon werden alle Übungen von der Projekt-Botschafterin Heike Drechsler, zweifache Weltmeisterin und zweifache Olympiasiegerin im Weitsprung, persönlich vorgemacht und erläutert.

"Uns war von Anfang an klar, dass wir für die TeilnehmerInnen des Projekts 'Atemwege gemeinsam gehen - Motivation für Menschen mit schwerem Asthma', kurz AGG, neben der passenden Therapie ein besonderes Trainingsprogramm benötigen", so PD Dr. Matthias Krüll aus Berlin, Mitglied der AGG-Arbeitsgruppe Trainingsprogramm. "Schließlich war als Höhepunkt eine gemeinsame Wanderung auf den Jenner im Berchtesgadener Land vorgesehen - Corona-bedingt haben wir das auf 2021 verschoben." "Bis dahin müssen die TeilnehmerInnen aber fleißig weiter trainieren. Die AGG-App ist hierfür sehr gut geeignet, denn alle Übungen lassen sich ohne viel Aufwand zu Hause durchführen. Auch für PatientInnen, die im Moment nur eingeschränkt in Lungensportgruppen trainieren können, stellt die App eine sinnvolle Unterstützung dar", ergänzt Dr. Rainer Glöckl, Sportwissenschaftler aus Schönau am Königssee und ebenfalls Mitglied der Arbeitsgruppe Trainingsprogramm.

### **Virtuelle Unterstützung für mehr Motivation**

Die Trainings-App beinhaltet neben umfangreichen Informationen zu Asthma einen Trainingskalender, in dem Kraft- und Ausdauerseinheiten auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden können. Zudem macht die sportliche Botschafterin des AGG-Projekts, Heike Drechsler, die Übungen in zahlreichen Trainingsvideos vor und erläutert sie detailliert. "Gerade in Corona-Zeiten ist es wichtig, dass man das Thema Bewegung nicht vergisst. Man kann schon mit kleinen Sporteinheiten sehr viel bewirken, sofern man sie regelmäßig durchführt und am Ball bleibt", so die zweifache Weltmeisterin und zweifache Olympiasiegerin im Weitsprung. "Dabei ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und sich selbst nicht zu überfordern - so bleibt die Motivation langfristig bestehen und auch kleine Erfolge dienen dem eigenen Ansporn."

### **Das Ziel im Blick**

Langfristige Motivation haben auch die AkteurInnen des AGG-Projekts bewiesen, denn sie verfolgen - trotz der aktuellen Situation - weiterhin das übergeordnete Ziel des Projekts: Das Bewusstsein für die Erkrankung schweres Asthma zu erhöhen und zu zeigen, dass mit einer lungenfachärztlichen Begleitung, einer individuell abgestimmten Therapie und Motivation im Team eine normale und sportliche Teilhabe am Leben möglich ist. Bis zur gemeinsamen Wanderung im Sommer 2021 bleiben die AGG-TeilnehmerInnen weiterhin aktiv: Durch individuelles Training mithilfe der Trainings-App und durch gemeinsame virtuelle Trainingseinheiten mit Heike Drechsler.

### **Offenes, virtuelles Training**

Für alle, die gerne einmal an einem AGG-Training teilnehmen und Heike Drechsler in ihrem Element erleben möchten, bietet sich am 09.12.2020 die Gelegenheit dazu: Denn das virtuelle Training ist für jedermann geöffnet und wird ganz einfach via Zoom durchgeführt. Schnell sein lohnt sich, denn das Training ist auf 500 Teilnehmer begrenzt. Neben der AGG-Botschafterin werden auch die Entwickler des Trainingsprogramms PD Dr. Matthias Krüll und Dr. Rainer Glöckl mit von der Partie sein.

Weitere Informationen zu AGG sowie den Link zur virtuellen Trainingseinheit finden Sie unter <https://www.eosinophiles-asthma.de/aktuelles> und auf dem persönlichen Instagram-Account von Heike Drechsler.

### **Weitere Informationen zur Trainings-App**

Bisher dienten das Trainingsprogramm und die App vor allem der Vorbereitung der TeilnehmerInnen auf die gemeinsame Wanderung. Nun steht die Trainings-App mit folgenden Elementen ab sofort für alle Menschen mit Asthma zur Verfügung (siehe QR-Code) - vor der Nutzung sollten die Details mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin besprochen werden:

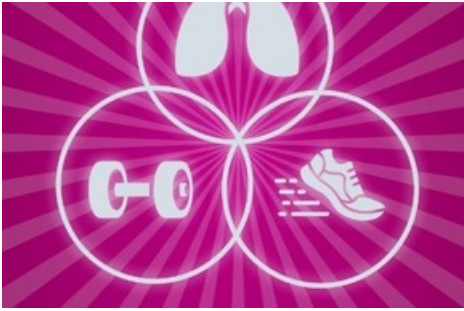
- Trainingskalender
- Kräftigungsübungen für Oberkörper und Unterkörper in den Schweregraden 'einfach' und 'schwer'
- Anleitung zum Ausdauertraining
- Dehnübungen
- Praktische Informationen und Tipps zu Asthma & Sport

DE-29555/20

Pressekontakt:

Sabine Reinstädler, Leitung PR & Kommunikation, AstraZeneca GmbH Tel.: +49-4103-708-3594,  
sabine.reinstadler@astrazeneca.com

Medieninhalte



Die AGG-Trainings-App steht ab sofort für alle Menschen mit Asthma zur Verfügung - vor der Nutzung sollten die Details mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin besprochen werden. / Weiterer Text über [ots](https://www.ots.at) und [www.presseportal.de/nr/18044](https://www.presseportal.de/nr/18044) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/AstraZeneca GmbH"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000164/100859177> abgerufen werden.