

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 23. April 2012

Asthma und Sport? Kein Problem!

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 Asthmabetroffene 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.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz

Frau Ursula Luder, Leiterin Marketing, Kommunikation, Fundraising

Tel. 031 378 20 50

u.luder@lung.ch

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

Regionale Aktivitäten im Rahmen des Welt-Asthma-Tages vom 1. Mai 2012

<p>Lungenliga Luzern-Zug Tel. 041 429 31 10 Fax 041 429 31 11 info@lungenliga-lu-zg.ch www.lungenliga-luzern-zug.ch</p>	<p>Verteilaktion an den Bahnhöfen Zug und Luzern - Set Fitnesskarte + Apfel - Sattelschutz für Velos</p>	<p>Dienstag 1. Mai 2012 Morgen</p>
<p>Lungenligen Aargau, beider Basel, Bern, Luzern-Zug, Solothurn, Zürich Tel. 032 628 68 28 Fax 032 628 68 38 info@lungenliga-so.ch www.lungenliga-so.ch</p>	<p>SportPlausch am „End der Welt“, Magglingen für Kinder zwischen 6–12 Jahren mit Asthma, und ihre Familien</p>	<p>Samstag 5. Mai 2012 09.15 - 16.30 Uhr</p>
<p>Lungenliga beider Basel Tel. 061 269 99 66 Fax 061 269 99 60 info@llbb.ch www.llbb.ch</p>	<p>Infoabend zum Thema Asthma mit Prof. Dr. med. Jörg Leuppi, Universitätsspital Basel Haus der Gesundheitsligen Mittlere Strasse 35 4056 Basel</p>	<p>Montag 7. Mai 2012 18.15 - 20.00 Uhr</p>
<p>Lungenliga Graubünden Tel. 081 354 91 00 Fax 081 354 91 09 info@llgr.ch www.llgr.ch</p>	<p>Abendvortrag zum Thema Asthma - Anstrengungsasthma in der Adoleszenz - Leistungssport trotz Asthma - Asthma und Allergien</p>	<p>Mittwoch 9. Mai 2012 18.00 - 21.00 Uhr</p>
<p>Lungenliga Aargau Tel. 062 832 40 00 Fax 062 832 40 01 info@llag.ch www.lungenliga-ag.ch</p>	<p>Infoabend zum Thema Asthma Asthma, Allergien und Co. – Ursachen, Zusammenhänge und Therapiemöglichkeiten mit - PD Dr. med. Sarosh Irani, Chefarzt Pneumologie, Kantonsspital Aarau - Dr. med. Andrea Sabine Leder, FMH Pneumologie u. Innere Medizin, Hirslanden Klinik Aarau</p>	<p>Donnerstag 31. Mai 2012, 19.00 - 20.30 Uhr</p>