

07.05.2013 – 10:00 Uhr

Lungenliga Schweiz: Freude am Sport - trotz Asthma

Bern (ots) -

Asthma ist kein Hindernis, um Sport zu treiben. Spitzensportlerinnen und -sportler wie Anita Weyermann machen es vor: Wer sein Asthma gut kontrolliert, kann Höchstleistungen erbringen. Am jährlichen Sportplausch der Lungenliga am vergangenen Wochenende haben Kinder mit Asthma spielerisch erfahren, zu welchen Leistungen sie fähig sind. Ganz unter dem Motto: Ich kontrolliere mein Asthma und lasse die Krankheit nicht über mein Leben bestimmen.

«Wir haben den ganzen Tag geturnt, und ich hatte überhaupt keine Mühe mit dem Atmen! Ich glaube, ich werde Akrobat» sagt der 10-jährige Roman mit glänzenden Augen. Gemeinsam mit 200 anderen Asthmakindern hat er am Sportplausch der Lungenliga in Magglingen am 5. Mai 2013 die Erfahrung gemacht, wie viel er trotz Asthma machen kann.

Menschen mit Asthma fehlt oft das Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit - die Angst vor der Atemnot bei einem Anfall schränkt den Alltag ein. Die Leichtathletin Anita Weyermann, die selber an Asthma leidet, ermutigte die Kinder in Magglingen: «Wir Asthmatiker können sogar Spitzensport treiben, wenn wir das Asthma unter Kontrolle haben!». Beim jährlichen Sportplausch der Lungenliga geht es aber nicht um Leistung, sondern um das gemeinsame Erlebnis und darum, die eigenen Fähigkeiten besser kennenzulernen. Bereits zum vierten Mal hat der Anlass Kindern ermöglicht, mit neuem Selbstvertrauen die Freude an der Bewegung zu entdecken.

Das Asthma im Griff - dank Sport

Sport, insbesondere Ausdauersport, kann in der Asthma-Behandlung hilfreich sein. Er stärkt die Atemmuskulatur, steigert die Leistungsfähigkeit, kann die Symptome deutlich mindern und verringert den Leidensdruck. Wichtig ist der kompetente und selbstverantwortliche Umgang mit Asthma. Wenn die Betroffenen ihre Krankheit und die Symptome gut kennen wissen sie, wie sie bei Atemnot reagieren müssen. Eine gute Asthma-Kontrolle verhindert Anfälle und ermöglicht ein aktives Leben.

In Schulungen der kantonalen Lungenligen lernen Kinder und Erwachsene unter kompetenter Anleitung, wie sie Anfällen vorbeugen und den Alltag mit ihrer Krankheit gut bewältigen. Bei Bedarf bietet die Lungenliga Einzelberatungen an. Eine grosse Auswahl an Kursen (u.a. Schwimm- und Ruderkurse, Inhalationstechnik, Allergieschulungen und Atemkurse) ergänzt das Angebot. Neu bietet die Lungenliga Kindern mit Asthma und ihren Familien zudem Ferien in der Davoser Höhenluft an, wo sie ein spannendes Rahmenprogramm erwartet. Dank medizinischer Versorgung und Beratung steht Abenteuern in der traumhaften Bergwelt nichts im Weg (www.lungenliga.ch/familientage).

Der Online-Arzt Dr. med. Thomas Rothe, Chefarzt Innere Medizin der Zürcher Höhenklinik Davos, beantwortet vom 1. bis 17. Mai 2013 auf www.lungenliga.ch/online-arzt medizinische Fragen zu Asthma und anderen Lungen- und Atemwegserkrankungen. Weitere Informationen zu Asthma unter www.lungenliga.ch/asthma. Der Lerncomic "Spurensuche" und weitere Broschüren und Infoblätter rund um Asthma können kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch über www.lungenliga.ch/broschueren, per E-Mail bei info@lung.ch, oder per Telefon unter 031/378'20'50 bestellt werden. Eine vollständige Übersicht über das Kursangebot finden Sie auf: www.lungenliga.ch/kurse

Leben heisst atmen

Die Lungenliga berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen. Schweizweit sind 23 kantonale Ligen wichtige Anlaufstellen zu Krankheiten 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 unter www.lungenliga.ch/bilder 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/100000839/100737399> abgerufen werden.