

30.04.2014 – 09:30 Uhr

Freude am Sport - trotz Asthma

Bern (ots) -

Asthma ist kein Grund, auf Sport zu verzichten. Im Gegenteil: Wer sein Asthma unter Kontrolle hat, profitiert sogar von Ausdauersport. Am kommenden Sonntag, 4. Mai 2014, erfahren Kinder mit Asthma beim jährlichen Sportplausch der Lungenliga, worauf sie beim Sport achten müssen und entdecken mit neuem Selbstvertrauen die Freude an der Bewegung.

Kinder mit Asthma bewegen sich oft zu wenig - aus Angst vor Atemnot. Weil ihnen das Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit fehlt, meiden sie Anstrengung. Dabei kann insbesondere Ausdauersport in der Asthma-Behandlung hilfreich sein. Er stärkt die Atemmuskulatur, steigert die Leistungsfähigkeit und kann die Symptome deutlich mindern. Ergänzend sind Ballsportarten oder Geschicklichkeitstraining sinnvoll, da Kinder mit Asthma, wenn sie zu wenig Sport treiben, oft einen unzureichenden Gleichgewichtssinn entwickeln. Wichtig ist eine gute Asthma-Kontrolle: Wer sich und sein Asthma richtig einschätzt und die Symptome gut kennt, kann Atemnot vorbeugen und im Notfall richtig reagieren.

Spitzensportler unterstützen asthmakranke Kinder

Am jährlichen Kindersportplausch der Lungenliga lernen Kinder mit Asthma spielerisch die Krankheit zu kontrollieren, statt sich von ihr kontrollieren zu lassen. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Sport und das gemeinsame Erlebnis. Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wie die Rennrodlerin Martina Kocher oder der Eishockey-Goalie Marco Streit führen die Kinder durch das abwechslungsreiche Programm und sorgen für einen unbeschwerten Tag. Die Eltern können sich in der Zwischenzeit bei Fachvorträgen informieren, sich beraten lassen und ihr Wissen über Asthma auffrischen. Der Kindersportplausch der Lungenliga in Magglingen findet bereits zum fünften Mal statt. Er ist ein Geschenk der Lungenligen Aargau, beider Basel, Bern, Luzern-Zug und Solothurn an asthmakranke Kinder, ihre Geschwister und Eltern. www.kindersportplausch.ch / Bildmaterial: www.lungenliga.ch/bilder

Die Angebote der Lungenliga

Vom 5. bis 16. Mai beantwortet Online-Arzt Dr. med. Thomas Rothe Fragen zu Asthma und anderen Lungen- oder Atemwegserkrankungen: www.lungenliga.ch/online-arzt. Die Lungenliga bietet in der ganzen Schweiz ein breites Kursangebot für Kinder und Erwachsene mit Asthma an. Zudem ermöglicht sie Familien mit asthmakranken Kindern Ferien in Davos mit Fachvorträgen und qualifizierter ambulanter Betreuung.

Weitere Informationen zu Asthma und zu den Kursen finden Sie unter www.lungenliga.ch/asthma; Medieninformationen unter www.lungenliga.ch/medien.

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.

Kontakt:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Lungenliga Schweiz
Barbara Weber, Mediensprecherin
Tel. +41 31 378 20 72
b.weber@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100755267> abgerufen werden.