

04.05.2015 – 10:00 Uhr

Olympiasieger mit Asthma? Kein Problem!

Bern (ots) -

Kinder mit Asthma bewegen sich oft zu wenig - aus Angst vor Atemnot. Asthma ist aber kein Grund, auf Sport zu verzichten. Im Gegenteil: Kinder, die ihr Asthma unter Kontrolle haben, müssen sich nicht einschränken.

In der Schweiz leidet jedes 10. Kind an Asthma. Immer noch zu oft kontrolliert das Asthma das Kind, statt das Kind sein Asthma. Dabei können Asthmatiker mit der richtigen Behandlung symptomfrei leben und sind körperlich voll belastbar. «Praktisch jedes Asthma kann so behandelt werden, dass theoretisch ein Olympiasieg möglich ist - auch im 800-Meter-Lauf», sagt Alexander Möller, Leiter Pneumologie der Universitäts-Kinderkliniken Zürich. Spitzensportler wie der Skilangläufer Dario Cologna machen es vor: Wer sein Asthma gut kontrolliert, kann Höchstleistungen erbringen.

Ganzheitliches Asthma-Management

Eine gute Asthma-Kontrolle ist unabdingbar, um Atemnot vorzubeugen. Zur Asthma-Therapie gehört aber nicht nur die Einnahme der Medikamente: In Asthma-Schulungen lernen Kinder das Erkennen und Vermeiden von Asthma-Auslösern. Je früher sich ein Kind an die Behandlung gewöhnt, desto besser kommt es im Alltag mit seiner Krankheit zurecht. Auch Sport, insbesondere Ausdauersport, unterstützt die Therapie. Er stärkt die Atemmuskulatur, steigert die Leistungsfähigkeit und kann die Symptome deutlich mindern. Kinder mit Asthma können jede Sportart - abgesehen von Tauchen - ausüben.

Angebote der Lungenliga

In Schulungen der Lungenliga lernen Kinder und ihre Eltern 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: www.lungenliga.ch/kurse

Online-Arzt: vom 4. bis 13. Mai 2015 beantwortet der Lungenfacharzt Dr. Thomas Rothe online Fragen zu Asthma und anderen Atemwegserkrankungen: www.lungenliga.ch/online-arzt

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.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz
Ursula Luder, Leiterin Marketing, Kommunikation und Fundraising
Tel. +41 31 378 20 76
u.luder@lung.ch