

Kassel, den 19. April 2022

Selbsthilfe und Ausdauersport bei Asthma empfohlen

Fünf Prozent der Erwachsenen und sieben bis zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma. Anlässlich des Welt-Asthma-Tages am 3. Mai weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) auf das Selbsthilfeangebot des Deutschen Allergie- und Asthmabundes hin.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation, die seit Jahren von den Verbänden der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziell unterstützt wird. Weitere Informationen zur Selbsthilfeförderung der Landwirtschaftlichen Krankenkasse bietet die Internetseite www.svlfg.de/selbsthilfefoerderung.

Zum Welt-Asthma-Tag informieren Experten über Hintergründe und Behandlung der Krankheit. Weitere Informationen zum Thema Asthma bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund unter www.daab.de.

Asthma ist heutzutage gut behandel- und kontrollierbar. Hilfreich sind spezielle Schulungen, in denen Betroffene etwas über den Umgang mit Asthmaspray erfahren sowie das Führen eines Asthma-Tagebuches und Entspannungs- und Atemübungen erlernen. Selbst Sport müssen Asthmatikerinnen und Asthmatiker nicht meiden. Vor allem moderate Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Wandern steigern die Lungenkapazität und werden daher von Experten empfohlen.

SVLFG

