

Kassel, den 14. April 2023

Sport trotz Asthma möglich

Fünf Prozent der Erwachsenen und sieben bis zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) unterstützt Betroffene und fördert verschiedene Sport- und Entspannungskurse sowie Kurse zur Stressbewältigung und Nikotinentwöhnung.

Mit ihrem Bonusprogramm zu einem gesundheitsbewussten Verhalten fördert die SVLFG diverse Präventionskurse. Versicherten der Landwirtschaftlichen Krankenkasse wird ein Bonus in Form einer Geldprämie gewährt, wenn sie regelmäßig qualitätsgesicherte Leistungen zur Primärprävention in Anspruch nehmen. Mehr Informationen finden sich im Internet unter www.svlfg.de/bonus-gesundheitsbewusst-lkk und www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Am Welt-Asthma-Tag am 2. Mai informieren Experten über die Hintergründe und die Behandlung der Krankheit. Weitere Informationen gibt auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund unter www.daab.de. Diese Selbsthilfeorganisation wird seit Jahren von den Verbänden der Gesetzlichen Krankenversicherung auf Bundesebene finanziell unterstützt.

Zur Selbsthilfeförderung durch die SVLFG gibt es weitere Informationen unter www.svlfg.de/selbsthilfefoerderung.

Wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen können auch unter Asthma leidende Menschen etwas für die Linderung ihres Zustandes tun. Eine Frage, die sich viele Betroffene stellen, ist, ob Bewegung und Sport trotz Asthma möglich sind, weil körperliche Anstrengung bei vielen zu den Asthmaauslösern gehören. Daher denken viele Asthmatiker, sie müssten auf Sport verzichten. Eine gezielte Therapie kann jedoch Beschwerden beim Sport – an die



eigene Fitness angepasst – vorbeugen. Dann können Sport und körperliche Aktivität zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge beitragen, die Sauerstoffaufnahme verbessern und die Luftmenge vergrößern, die bei einem Atemzug ausgeatmet wird.

SVLFG

