



PROMED



NEWSLETTER ASTHMA



Gesundheitstipps

FIT BLEIBEN MIT ANSTRENGUNGSASTHMA

Oft hält die Angst vor dem sogenannten Belastungs- oder Anstrengungsasthma von körperlicher Betätigung ab. Zu Unrecht, denn Sport trainiert die Lunge und macht sie auch im Alltag belastungsfähiger. Viel wichtiger, als sich zu schonen, ist daher die Wahl der richtigen Sportart.

Woher kommt das Anstrengungsasthma? Der beim Sport gefürchtete Anfall entsteht, wenn sich wegen der körperlichen Belastung die Bronchien verkrampfen. In der Folge verengen sich die Atemwege, die Schleimhaut schwillt an. Nach wenigen Minuten kommt es zu vermehrter Schleimproduktion und ein Asthmaanfall mit Husten, Keuchen oder Atemnot setzt ein.

WARUM NICHT AUF SPORT VERZICHTEN?

Den Körper nicht zu trainieren, um dem Anstrengungsasthma zu entgehen, führt zum exakten Gegenteil. Nach zu langer Schonzeit geraten bereits Alltagsbelastungen wie Treppensteigen oder Einkäufe zu erheblichen Anstrengungen. Bei trainierten Asthmatikerinnen und Asthmatikern steigt der Puls unter Belastung weni-



ger schnell an, die Atemtiefe erhöht sich und die Reizschwelle für einen Asthmaanfall steigt merklich an.

WAS MUSS ICH ZU BEGINN BEACHTEN?

Jede sportliche Aktivität sollte zunächst mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden. Klären Sie die Sportart und den

IKK Med: Rat von Experten
täglich rund um die Uhr
0800 455 1000

- Die kostenfreie medizinische Service-Hotline der IKK classic berät Sie:
- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen
- zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten
- zu Fragen rund um das Coronavirus

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC: rund um die Uhr über unsere kostenlose IKK Service-Hotline 0800 455 1111
info@ikk-classic.de



Zum Online-Magazin:
ikk-classic.de/gesund-machen-magazin

Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnessstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen, lesen Sie jeden Monat neue, spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.

NOCH MEHR ENTDECKEN



Direkt anmelden:
ikk-classic.de/newsletter-abonnieren

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

JETZT ABONNIEREN: DIE E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC



geeigneten Umfang ab und überlegen Sie in dem Zuge, ob der Einsatz eines bronchienerweiternden Mittels sinnvoll ist. Einen Notfallplan zu definieren, schadet ebenfalls nicht.

WELCHE SPORTARTEN EIGNEN SICH?

Grundsätzlich eignen sich alle Sportarten, die eine gleichbleibende Leistung erfordern und die in Intervallen gesteigert werden können. Dazu gehören zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Gehen bis hin zum Joggen, Wandern und Tanzen. Für Kinder ist es außerdem wichtig, die Koordination zu trainieren. Auch gezieltes Krafttraining kann hilfreich sein, um die Körperhaltung zu verbessern und die Atemmuskulatur zu kräftigen. Wichtig ist, dass Sie Spaß daran haben. Das erleichtert Ihnen, den Sport auch regelmäßig zu betreiben.

WAS MUSS ICH BEIM SPORTTREIBEN BEACHTEN?

Am wichtigsten ist eine gründliche Aufwärmphase von mindestens 15 Minuten. Denn bei einem Kaltstart werden die Atemwege plötzlich belastet und die Beschwerden lassen nicht lange auf sich warten. Selbiges gilt auch für das Ende des Trainings. Kühlen Sie Ihren Körper langsam und kontrolliert ab.



WAS FLIEGT DENN DA?

Sobald im Frühling die ersten Knospen sprießen, beginnt die neue Pollensaison. Mit unserem Pollenflugkalender haben Sie immer im Blick, was gerade in der Luft liegt – und wann Sie achtgeben müssen.

Wissenswertes rund um Allergien und den Download-Link zum Pollenflug finden Sie auf unserer Website:

ikk-classic.de/pollenflugkalender



IST SPORT DRAUSSEN ODER DRINNEN BESSER?

Frische Luft ist grundsätzlich eine gute Sache, doch bei sportlicher Betätigung nicht immer förderlich. Kalte Luft etwa reizt die Atemwege, im Sommer behindern Gräser und Pollen die Atmung beim Sport. In einem Trainingsraum sind die Konditionen daher günstiger.

GIBT ES AUF ASTHMA ABGESTIMMTE SPORTANGEBOTE?

Speziell auf Asthma zugeschnittene Sportangebote sind regional unterschiedlich weit verbreitet. In den meisten größeren Städten und Gemeinden werden allerdings Lungensportgruppen angeboten, an denen auch andere chronisch an der Lunge Erkrankte teilnehmen. Wenn die Teilnahme an solch einem Funktionstraining für Sie medizinisch notwendig ist, unterstützt die IKK classic Sie gern und übernimmt die Kosten. Eine entsprechende Verordnung bekommen Sie von Ihrem Arzt.

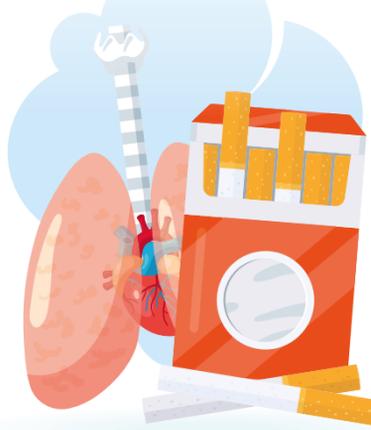
Erfahren Sie mehr über den Lungensport und finden Sie einen Anbieter in Ihrer Nähe:

ikk-classic.de/rehasport-funktionstraining

Tipp

SO GELINGT DER RAUCHSTOPP

Auch mit einer Erkrankung der Lunge ist es nicht leicht, das Rauchen aufzugeben. Doch es lohnt sich. Neben guten Gründen zum Aufhören stellen wir Ihnen ein professionelles Coaching zur Seite.



Etwa 30 Prozent der Menschen mit Asthma rauchen. Ob Zigarette, Wasserpfeife oder E-Zigarette – die Lunge leidet unter der Sucht. Dabei nimmt nicht nur die Leistungsfähigkeit des Organs stark ab. Der gesamte Krankheitsverlauf ist davon betroffen. Bereits die alltäglichen Beschwerden sind stärker als bei Erkrankten, die nicht rauchen. Eine weitere dramatische Folge ist die Begünstigung einer Exazerbation. Die plötzliche Verschlechterung kann nicht rückgängig gemacht werden. Zudem hemmt das Rauchen die Aufnahme von inhalierbarem Kortison, sodass

die Dosis deutlich erhöht werden muss – und damit auch die Gefahr von Nebenwirkungen des Medikaments ansteigt.

Die gute Nachricht ist, dass es nie zu spät ist, das Rauchen aufzugeben. Selbst nach jahrelanger Sucht erholt sich die Lunge und erleichtert Ihnen das Leben mit Ihrem Asthma.

Damit auch der innere Schweinehund überzeugt wird, bieten wir Ihnen zur Unterstützung in Kooperation mit NichtraucherHelden.de einen Nichtraucherkurs an – online oder als App. Mit optimaler Vorbereitung und Begleitung gelingt Ihnen der Rauchstopp. Auf Wunsch auch mit dreimonatiger Nachbetreuung als Rückfallschutz. Wir unterstützen Ihre Teilnahme mit bis zu 180 Euro jährlich. Anmelden können Sie sich jederzeit über unsere IKK Onlinefiliale oder die IKK classic-App.

Erfahren Sie hier mehr zum Kurs: ikk-classic.de/raucherentwohnung

Fotos: iStockphoto (3), betterdoc pr



SO NEHMEN SIE KONTAKT AUF
Telefon 0800 444 6 999 (Mo–Fr, 9–18 Uhr)
Vereinbaren Sie einen Rückruftermin auf betterdoc.org/ikk-classic

BetterDoc

IMMER IN DEN BESTEN HÄNDEN

Mit einer Diagnose kommen die Fragen – und oft auch der Wunsch nach einer Zweitmeinung. Die Suche nach geeigneten Fachkräften ist jedoch zeitintensiv. BetterDoc hilft dabei, schnell und einfach die bestmögliche Versorgung zu finden.

entscheidend für den weiteren Verlauf einer Erkrankung. Gerade bei Operationen oder schwerwiegenden Leiden ist Qualität von größter Bedeutung.

BetterDoc hilft jedes Jahr mehreren Tausend Menschen, für alle medizinischen Erkrankungen und Fachbereiche den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin zu finden. Denn das unabhängige Familienunternehmen hat sich ganz der Spezialistensuche im Auftrag der Erkrankten verschrieben. Die Basis der Suche bilden, neben der individuellen gesundheitlichen Situation, verschiedene objektive Qualitätskriterien. Deshalb empfiehlt BetterDoc nur die Ärztinnen und Ärzte, die nachweislich große Erfahrung und sehr gute Ergebnisse aufweisen. Auch Parameter wie die maximale Entfernung von Ihrem Wohnort fließen mit ein.

Versicherte der IKK classic können den Service von BetterDoc mit dem Code **IKKC-DMP1** kostenfrei nutzen.

Ob bei der Diagnosestellung, vor einem operativen Eingriff oder in einer langfristigen Therapie: In einer ärztlichen Behandlung kommen immer wieder Fragen auf. Patientinnen und Patienten können aber nur in seltenen Fällen die fachliche Eignung ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte beurteilen. Ein Problem, denn die Wahl der richtigen Praxis oder der richtigen Klinik ist oft

SO FUNKTIONIERT BETTERDOC



PROBLEM BESCHREIBEN

Schildern Sie Ihr Problem dem medizinischen BetterDoc-Team. Rufen Sie kostenlos die Hotline an oder vereinbaren Sie einen Rückruf.



FALLANALYSE

Ihr individueller Fall wird von medizinischem Fachpersonal analysiert. Anschließend werden die besten Praxen oder Kliniken für Sie recherchiert.



EMPFEHLUNG ERHALTEN

Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie sachlich begründete Empfehlungen für ärztliche Spezialistinnen und Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch direkt einen Termin für Sie.