

NEWSLETTER Jahresanfang

→ Mehr zur Asthma-Kontrolle

Mit frischen Ideen ins neue Jahr ...

Das neue Jahr beginnt für viele mit guten Vorsätzen. Meistens geht es darum, etwas Neues anzufangen oder einen überflüssigen Ballast abzuwerfen. Gerade mit schwerem Asthma gibt es ja in beiden Richtungen Ansätze, um sich im Sinne der Lebensqualität etwas Gutes zu tun. Es müssen aber nicht immer gleich die ganz großen Ziele sein. Warum nicht einmal zwei, drei kleinere Projekte für Ihr Wohlbefinden ins Auge fassen. Schieben Sie den Anfang nicht hinaus, aber überstürzen Sie auch nichts. Auch wer in kleineren Schritten vorangeht, ist bereits unterwegs.

Mehr Bewegung ins Leben bringen ...

Kraft und Ausdauer sind grundlegende Voraussetzungen, um Ihren Alltag aktiver gestalten zu können. Doch wie kann man ein individuelles Programm in den Alltag einbauen, ohne sich zu überfordern? Mit der App **Atemwege gemeinsam gehen** verfügen Sie über ein Trainingsprogramm, mit dem Sie ganz individuell eine Sport-Routine in Ihren Alltag integrieren können. Die Übungen, die Sie in der Intensität auf Ihr Bedürfnis anpassen können, werden Ihnen von Heike Drechsler in verschiedenen Videos demonstriert. Aber auch hier gilt: Abwechslung macht das Leben reicher. Vielleicht legen Sie sich ein E-Bike zu, um Ihren Radius zu erweitern. Oder Sie probieren einmal sanftes Yoga aus – es gibt mittlerweile sowohl online wie auf DVD viele geführte Übungen. Um sich ausgeglichener und ruhiger zu fühlen, kann auch Meditation hilfreich sein, wenn man dies regelmäßig betreibt. Auch hierzu gibt es mittlerweile viele Anleitungen.

ERFAHREN SIE MEHR
ÜBER DIE APP

→ Atemwege gemeinsam gehen

Mehr Kontrolle über Symptome gewinnen ...

Asthma kann den Horizont einengen – einfach deshalb, weil man sich vielleicht nicht mehr so viel zutraut. Hier kann man im neuen Jahr einmal bewusst gegensteuern. Haben Sie zum Beispiel den Eindruck, dass Ihre sozialen Kontakte etwas abgenommen haben, weil Sie das Gefühl hatten, dass die Energie vielleicht nicht reicht? Haben Sie früher gepflegte Gewohnheiten wie Spaziergehen, Museen besuchen oder ins Kino gehen eventuell eingeschränkt? Möglicherweise liegt es daran, dass die Belastungen durch das Asthma zugenommen haben – und die Symptome wie Husten, Atemnot oder Auswurf häufiger aufgetreten sind.

Sollten Ihre Symptome sich verschlechtert haben, kann dies verschiedene Gründe haben – zum Beispiel eine (nicht mehr) ausreichende Einstellung der Medikamente. Oder eine besondere Form von Asthma wie z. B. eosinophiles Asthma, die ganz spezifisch behandelt werden kann. Da Symptom-Kontrolle ein ganz zentraler Aspekt Ihres Befindens ist, sollten Sie mangelnde Kontrolle nicht einfach als gegeben sehen. Mit einem einfachen Test können Sie feststellen, ob Ihr Asthma unkontrolliert ist. Und mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. dem Arzt über geeignete Maßnahmen zur Verbesserung sprechen. Mehr Asthma-Kontrolle – sicher eines der besten Vorhaben für 2023 ...

ERFAHREN SIE MEHR
ÜBER DIE GRADE
DER ASTHMA-KONTROLLE

→ Asthma-Kontrolle

Nutzen Sie die vielen interessanten Beiträge der Website mit-asthma-leben.de, um sich ein Bild Ihres Asthmas zu machen. Wir halten spannende Infos für Sie bereit – leicht verständliche Infos zur Diagnose, Erklärung verschiedener Asthma-Formen, Therapiemöglichkeiten und Tipps für den Alltag!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr AstraZeneca Asthma-Team

Falls Sie zukünftig keine E-Mails mehr von uns erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

Bitte lesen Sie unsere [Datenschutzbestimmungen](#), wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihre personenbezogenen Daten geschützt werden.

Hier können Sie eine [Nebenwirkung melden](#), die während der Einnahme eines Medikaments von AstraZeneca aufgetreten ist.