

Medienmitteilung

Zürich, 6. Januar 2020

Vom Tanzen bis zum Schlafen: Unterschiedliche Wege zu mehr Lebensqualität

In der Schweiz leiden rund 1,2 Millionen Menschen an einer Atemwegserkrankung. Erwiesenermassen beeinflussen Patientenschulungen und regelmässiges, körperliches Training den Krankheitsverlauf von Lungenpatienten positiv. LUNGE ZÜRICH bietet ein vielfältiges Kursprogramm, das Betroffenen die Möglichkeit bietet, sich zu informieren und Freude an der Bewegung zu finden.

Asthma, Schlafapnoe oder COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) sind in der Schweiz weitverbreitete Krankheiten. Im Umgang mit der Erkrankung und der Therapie entstehen jedoch oft Fragen oder Unsicherheiten. Aus diesem Grund bietet LUNGE ZÜRICH Informationsveranstaltungen und unterschiedliche Kurse an.

Viele Personen leiden beispielsweise jahrelang unter Tagesmüdigkeit, Schnarchen oder Konzentrationsstörungen, ohne zu wissen, dass eine Schlafapnoe vorliegt. Ist die Diagnose von Schlafapnoe gestellt, ist oft das dauerhafte Tragen einer Atemmaske während des Schlafs die erfolgreichste Therapie. Im Schlafseminar von LUNGE ZÜRICH vermitteln Experten Schlafapnoe-Betroffenen und ihren Angehörigen Wissenswertes rund um einen erholsamen Schlaf. Dazu zählen auch schlafhygienische Regeln – alles mit einem Augenmerk auf die vorhin erwähnte CPAP-Therapie.

Mehr Bewegung für eine höhere Lebensqualität

LUNGE ZÜRICH bietet jedoch nicht nur Informationsanlässe an. Für bewegungsfreudige Patienten finden sich auch aktivere Kurse im Programm, darunter zum Beispiel der Easydance-Kurs. Easydance ist eine Tanzform, bei der einfache Schrittfolgen zu verschiedenen Rhythmen wie Walzer, Samba oder Cha- Cha-Cha getanzt werden. Easydance wird ohne Tanzpartner getanzt und ist einfach zu lernen. Freude und Spass an der Bewegung zu abwechslungsreicher Musik stehen im Vordergrund. Die Schrittfolgen können in der Intensität variiert werden. Gerade Personen mit Lungenbeschwerden können so die Intensität an ihre individuellen Voraussetzungen anpassen und eine Überanstrengung vermeiden. Neben dem Easydance werden noch weitere spannende Kurse angeboten. Stöbern Sie selbst im Kursprogramm unter www.lunge-zuerich.ch/kurse.

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie der Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf.

www.lunge-zuerich.ch

Kontakt Medien:

Claudia Wyrsh

Leiterin Kommunikation und Marketing

044 268 20 08

pr@lunge-zuerich.ch