View this email in your browser

samariter
Schweiz

Auch mit Asthma gut durch den Winter

Liebe Abonnentinnen und Abonnenten,

Wir hoffen, Sie haben die Weihnachts- und Neujahrstage geniessen können. Anlässlich dazu möchten wir Ihnen einige Tipps zum Thema **Asthma** ins neue Jahr mitgeben.

Die Winterzeit kann für Asthmatikerinnen und Asthmatiker zur grossen Belastung werden. Die trockene, kalte Luft ist für gesunde Lungen kein Problem. Bei Personen mit Asthma **häufen sich hingegen Anfälle**, was zum grossen Hindernis im Alltag werden kann.

In diesem Newsletter finden Sie einige Tipps zu diesem Thema. Ob Sie selbst Asthma haben oder jemanden kennen, der/die Asthma hat, mit diesem Wissen sind Sie bestens für die kalten Tage gewappnet.

Vorbeugend können Sie folgende Massnahmen treffen:

- Die Luftfeuchtigkeit zu Hause sollte **nicht zu tief** sein. Trockene Raumluft kann Schleimhäute reizen und zu mehr Husten führen.
- Atmen Sie **durch die Nase** ein oder tragen Sie einen **Schal**. Ein Schal vor dem Mund erwärmt die Luft und macht sie feuchter, bevor sie in die Lunge gelangt.
- Tragen Sie Ihre **Medikamente immer auf sich**. So können Sie bei einem Vorfall schnell reagieren.

Falls Sie einen Asthmaanfall erleiden:

- Versuchen Sie, **ruhig zu bleiben** oder die betroffene Person zu beruhigen. Nehmen Sie eine **atemerleichternde Körperhaltung** ein.
- Nehmen Sie die **Notfallmedikamente** ein, sofern Sie welche dabei haben.
- **Öffnen Sie beengende Kleidung**, das erleichtert die Atmung.
- Mit der **"Lippenbremse"** ruhig und langsam gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen ausatmen.
- Im Zweifelsfall den Notruf unter 144 wählen.

Möchten Sie mehr dazu erfahren? Lesen Sie den vollständigen Beitrag in unserem Magazin 4/23 auf Seite 14/15.

«Wichtig ist, dass Asthmabetroffene verschriebene Medikamente konsequent einnehmen: regelmässig, und nicht nur bei Bedarf.»

Marie-Hélène Corajod, Expertin aha! Allergiezentrum Schweiz

Wir wünschen Ihnen weiterhin einen erfolgreichen Start ins Jahr 2024 und freuen uns, wenn Sie uns weiterhin treu bleiben und wir Sie auch dieses Jahr wieder mit wertvollem Inhalt beliefern dürfen.

Ihre Samariter Schweiz

Copyright © 2024 Samariter Schweiz, All rights reserved.
Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

Samariter Schweiz
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Schweiz

Möchten Sie ändern, wie Sie diese E-Mails erhalten?
Sie können hier Ihre Präferenzen bearbeiten oder Sich von unserer Verteilerliste abmelden.