



## Medienmitteilung

Basel, 11. Januar 2019

### Das aktuelle Kursprogramm der Lungenliga beider Basel

## Neue Rauchstopp-Trainings und Asthma-Kurse

**Neue Formen von Rauchstopp-Trainings und ein Ruderkurs für Jugendliche mit Asthma gehören zu den wichtigsten Neuerungen im Kursprogramm der Lungenliga beider Basel. Zum diesjährigen Angebot gehören wiederum die Gratis-Lungenfunktionstests und zahlreiche Kurse für Menschen mit Asthma oder COPD wie auch für Angehörige.**

Die Hälfte aller Rauchenden in der Schweiz möchte mit dem Tabakkonsum aufhören. Doch nur die wenigsten schaffen es ohne Hilfe von Fachleuten. Das Rauchstopp-Training der Lungenliga beider Basel bietet die Chance, sich dauerhaft vom Verlangen nach Zigaretten zu lösen. Das Training mit einem zertifizierten Rauchstopp-Coach basiert auf wissenschaftlich fundierten und bewährten Methoden.

### Mehr Erfolg dank Coach

Die Erfahrung zeigt: Mit professioneller Unterstützung sind die Aussichten auf dauerhaften Erfolg bei der Tabakentwöhnung sechsmal höher als ohne. Neben dem klassischen vierwöchigen Abendkurs bietet die Lungenliga beider Basel neu ein kompaktes Rauchstopp-Training an einem Samstag an.

Neu im Angebot ist auch «Powerlungs», der Ruderkurs für Jugendliche mit Asthma. Gerade für Asthmatiker ist Rudern der geeignete Sport. Denn auf dem Rhein ist die Luft feuchter und reiner als rundherum – so ist leichteres Atmen möglich. Der Kurs «Powerlungs» ist nach sportmedizinischen Grundsätzen aufgebaut: Die Jugendlichen lernen rudern und gleichzeitig der Atemnot vorbeugen. So trainieren sie die Lungen, werden leistungsfähiger und haben dadurch auch im Alltag weniger Beschwerden.

### Lungentest: für Raucher empfohlen

Für Menschen, die unter Atemnot leiden oder rauchen, empfiehlt sich der kostenlose Lungenfunktionstest, der Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Lunge gibt. Für Menschen mit COPD (chronisch obstruktiver Lungenkrankheit), Asthma und anderen chronischen





Lungenkrankheiten bietet die Lungenliga zahlreiche weitere Kurse an und bezieht auch die Angehörigen mit ein. Das Kursprogramm ist online verfügbar oder telefonisch bestellbar.

Die Lungenliga unterstützt in beiden Basel rund 5500 Menschen mit einer Atembehinderung und trägt zur Prävention von Atemwegserkrankungen bei. Die Non-Profit-Organisation beschäftigt mehr als 40 Mitarbeitende.

*Das Kursprogramm ist online zu finden auf: [llbb.ch/kalender](http://llbb.ch/kalender)*

*Telefonische Auskunft und Anmeldung: 061 269 99 66*

### **Bildlegende**

*Bild 1: Neu bietet die Lungenliga beider Basel auch Intensivkurse zum Rauchstopp an einem Samstag an*

### **Kontakt für Medienschaffende**

Sibylle Kraus, Geschäftsleiterin

061 927 91 16

[sibylle.kraus@llbb.ch](mailto:sibylle.kraus@llbb.ch)

