

Asthmatraining für Klein und Groß



Oberarzt
Dr. Carlos Severien

Nahezu zehn Prozent aller Schulkinder leiden an Asthma. Viele Patienten und deren Eltern wissen jedoch noch zu wenig über diese Erkrankung der Atemwege. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Böblingen des Klinikverbundes Südwest führt zweimal jährlich ambulante Asthmaschulungen durch, um den betroffenen Familien den Umgang damit zu erleichtern.

Den Begriff Asthma kennen viele Kinder wie auch Erwachsene. Was aber verbirgt sich dahinter? Typische Asthmabeschwerden sind Luftnot, Husten und Atemgeräusche wie Giemen und Pfeifen. Ursache ist eine chronische Entzündung der Bronchien, die extrem empfindlich auf Luft-

wegsinfekte, Allergene oder Reizstoffe in der Luft reagieren. Dabei kommt es als Folge einer Schleimhautschwellung, vermehrter Schleimsammlung und Verkrampfung der Muskulatur zu einer Verengung und Verstopfung der Bronchien. Jährlich werden in der Klinik etwa 1.000 Kinder mit Bronchialasthma stationär und ambulant behandelt.

Damit betroffene Kinder wie auch deren Eltern mit der Krankheit Asthma besser zurecht kommen, hat die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Böblingen des Klinikverbundes Südwest im Herbst 2005 eine ambulante Asthmaschulung ins Leben gerufen. Neben Dr. Carlos Severien, Oberarzt an der Kinder- und Jugendklinik mit

dem Schwerpunkt Kinderpneumologie, gehören Karin Jung, Kinderkrankenschwester und Asthma-trainerin, sowie die Diplomspsychologin Sabine Draenkow und die Physiotherapeutin Ingrid Schröcker zum Asthmaschulungsteam.

Zweimal jährlich wird von der Klinik eine Asthmaschulung angeboten. An jeweils fünf Terminen werden maximal sieben Kinder im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren und deren Eltern unterrichtet. Die Schulungen der Kinder sowie der Erwachsenen finden zeitgleich, aber in unterschiedlichen Räumen statt. „Die Kinder werden in spielerischer Art mit dem Thema Asthma vertraut gemacht“, erklärt Dr. Severien. „Sie lernen dabei unter anderem den Umgang mit Peak-Flow-Meter, Asthmamedikamenten und das richtige Verhalten in einem Notfall.“ Ähnlich sind die Inhalte bei den Seminaren für die Erwachsenen; zu den Themen gehören auch hier die Bereiche Notfallmanagement und Sport bei Asthma. „Wir fördern die körperliche Aktivität

von Asthmapatienten“, betont Dr. Severien. „Uns geht es in der Schulung darum, den Kindern wie auch den Eltern die Angst vor der Krankheit Asthma zu nehmen und Sicherheit zu geben. Bei einer frühzeitigen Diagnose und der entsprechenden Behandlung ist Asthma beherrschbar.“ Der Asthmaschulungskurs endet mit einem Wissenswettbewerb, bei dem die Eltern gegen ihre nun hoch motivierten Sprösslinge antreten. Die Übergabe des Asthmaschulungsdiploms an die Kinder ist dann der stolze Moment, in dem die Kinder ihren Lohn fürs Mitmachen entgegennehmen.

Thomas Oberdorfer

Zum Asthmaschulungskurs kann sich jeder anmelden, der ein Kind mit dieser Erkrankung hat. Im kommenden Herbst wird das nächste Seminar angeboten. Eine rechtzeitige Anmeldung bei Karin Jung unter der Nummer 07031 668-22 600 ist erforderlich.

Gesund fit und schlank ...



5,8 kg habe ich mit abgenommen, und das in nur 5 Wochen! Begleitet von Heike Fräßdorf und Team wurde ich, nach einer Blutbildbestimmung des Laborarztes, gewogen und vermessen. Danach wurde eine umfangreiche Analyse durchgeführt und mir ein Ernährungsplan zur Seite gestellt. Ich war überrascht wie schnell ich mit den neuen Vorgaben klar kam. Ich spürte jeden Tag wie ich fitter und auch belastbarer wurde. Dann bekam ich Familienbesuch aus Frankreich – für 3 Wochen! Ich hatte ziemlich Angst dass nur meine ganzen Erfolge dahin sein würden. Heike Fräßdorf hat mich hier sehr mit Rat und Tat unterstützt und ich hatte nach 3 Wochen trotz verändertem Essen **n i c h t s** zugenommen. Ich hielt mich wieder streng an meine Vorgaben und 14 Tage später hatte ich wieder weniger, 8 kg, die ich gerne noch abnehmen möchte, habe ich noch vor mir. Aber ich bin sicher, es dieses Mal auch zu erreichen. Ich kann **Metabolic Balance** wirklich nur empfehlen. **Metabolic Balance** ist eine Art sich zu ernähren, die mich mein weiteres Leben begleiten wird. Vielen Dank an Heike Fräßdorf und ihr Team!

Annette Kraus



Ich habe mit **Metabolic Balance** schon über 25 kg abgenommen. Für mich war es im Alltag mit meiner Familie super einfach umsetzbar und es ging sehr schnell. Schon in den ersten zwei Wochen hatte ich die ersten 15 kg weniger. Das Essen war ausreichend und auch abwechslungsreich. Man hatte so viele Möglichkeiten sich etwas nach seinem Geschmack auszusuchen. Ich bin immer noch total motiviert mein Wunschgewicht zu erreichen.

Andrea Walter-Schilling



Müde, schlapp, ausgepowert und »einige Pfunde zu viel auf den Hüften«, so ließ sich mein körperlicher Zustand noch vor 5 Wochen beschreiben. Mit **Metabolic Balance**, dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm ist es mir mit Unterstützung meiner Ernährungsberaterin Heike Fräßdorf, Injoy Sindelfingen und Ihrem Team gelungen in nur 5 Wochen neue Energie und Wohlbefinden zu finden, 7 kg Körpergewicht und insgesamt 30 cm an Körpermitte zu verlieren. Mit dem neuen Ernährungsprogramm habe ich Freude und Spaß am »Ausprobieren« mit gesunden Nahrungsmitteln bekommen. Gerne möchte ich »Gleichgesinnte«, so wie auch ich von Bekannten und Freunden, die am **Metabolic Balance** Programm erfolgreich teilgenommen haben, motivieren.

Edeltraud Niehage



In 4 Monaten habe ich 12 kg abgenommen und 14 cm Bauchumfang verloren. Die reichhaltige Auswahl und die einfache Anwendung haben es mir leicht gemacht, mein Essverhalten umzustellen. Das Einzige, was sehr teuer an diesem Programm ist, dass ich neue Anzüge benötige oder ständig zum Schneider rennen muss, weil mir alles zu groß ist. Ich fühle mich wohl mit **Metabolic Balance** und habe ein sehr positives Gefühl.

Alexander Munoz

DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM ZUR
ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung

STEIGERUNG VON ENERGIE & VITALITÄT

Gesund fit und schlank.

... durch eine individuelle, laborgestützte Stoffwechselloptimierung auf Basis einer Blutanalyse mit 36 Werten.



Genuss pur – denn Essen darf keine Sünde sein! Wir meinen, Genuss und Freude sollen beim Essen nicht fehlen, gemäß dem Motto: „Essen hält Leib und Seele zusammen“.



Schlank ohne zu hungern – die ausgewogene Kombination aus gutem Eiweiß, guten Kohlenhydraten und guten Fetten macht's möglich.



Schlank bleiben wird mit metabolic balance® leicht gemacht: Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus, denn im Gegensatz zu einseitigen Crashdiäten bekommt der Körper all die Stoffe, die er benötigt.

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
SINDELFINGEN



Heike Fräßdorf
medizinische Ernährungsberaterin
im INJOY

Tilsiter Straße 1
71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 81 53 54
info@injoysindelfingen.de

