

Medienmitteilung

Emmen, 08.11.2024

RespiraForum: Neuer Patient:innenanlass der Lungenliga

Mit dem neuen Patient:innenanlass «RespiraForum» setzt die Lungenliga Zentralschweiz einen wichtigen Impuls zur Förderung der Atemgesundheit. Die Teilnehmenden konnten sich bei dem Anlass über Atmung und Atemhilfen informieren, Erfahrungen austauschen und haben wertvolle Anregungen für mehr Wohlbefinden erhalten.

«Wir atmen täglich 23'000 Mal. Viele, ohne es zu merken. Erst, wenn es nicht mehr einfach funktioniert – in der Nacht oder während des Tages – merken wir, wie wichtig es ist. Das RespiraForum steht ganz im Zeichen des Atmens und wie wir mit bewusstem Atmen unseren Gesundheitszustand in jeder Lebenslage verbessern können.» Mit diesen Worten eröffnete Tina Meyer, Geschäftsführerin der Lungenliga Zentralschweiz, den neuen Patient:innenanlass «RespiraForum», welcher gestern im MythenForum Schwyz zum ersten Mal stattfand.

Das «RespiraForum» stand ganz im Zeichen der Gesundheitsförderung rund um das Thema Atmung. Mit einem vielseitigen Programm und zahlreichen Möglichkeiten zum Austausch bot der Anlass Lungenliga-Patient:innen aus der ganzen Zentralschweiz eine Plattform, um sich umfassend über Atemgesundheit zu informieren.

Austausch und Wissen fördern

So konnten die Teilnehmenden im Rahmen eines interaktiven Rundgangs an verschiedenen Stationen – von «Atemtour» über «Atemfit» bis hin zu «Atmung und Entspannung» – viel Wissenswertes über Atemtechniken erfahren, abwechslungsreiche Übungen ausprobieren und mit Expert:innen sprechen. Eine Ausstellung von Geräteherstellern ergänzte den Rundgang und ermöglichte es Interessierten, aktuelle Hilfsmittel zur Atemunterstützung kennenzulernen. Geführte Gesprächsrunden boten den Teilnehmenden zudem die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Dadurch konnte nicht nur der soziale Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung unter den Betroffenen gefördert, sondern auch das Wissen über die Erkrankungen erweitert werden.

Mit Singen die Atmung stärken

Nach einem reichhaltigen Apéro folgte das Highlight des Nachmittags: Ein inspirierendes Referat von Brigitte Schweizer mit dem Titel «Singen – klingen – schwingen: Mit Singen die Atmung befreien». Schweizer zeigte auf eindrucksvolle Weise, wie singen und bewusste Atmung die Atemwege positiv beeinflussen und zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen können. Die Teilnehmenden erhielten durch das Referat wertvolle Anregungen für den Alltag.

Positive Resonanz

Mit der Verabschiedung ging das erste «RespiraForum» im MythenForum Schwyz erfolgreich zu Ende. Die positive Resonanz und das Interesse der Patient:innen haben gezeigt, wie wichtig das Thema Atemgesundheit ist. Die Lungenliga Zentralschweiz plant, das RespiraForum auch künftig anzubieten, um weiterhin Menschen zu unterstützen und die Atemgesundheit in der Bevölkerung zu fördern.

Die [Lungenliga Zentralschweiz](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheits und Stressbewältigung. Sie berät und betreut Menschen mit Atemwegsbeschwerden und Lungenkrankheiten. Als innovative Gesundheitsorganisation setzt sie sich aktiv für die Gesundheitsförderung, gesunde Lungen und die Prävention ein. Die Lungenliga Zentralschweiz engagiert sich für mehr Lebensqualität und Früherkennung bei Gesunden und Kranken.

Kontakt für Medien:

Tina Meyer, Geschäftsführerin Lungenliga Zentralschweiz

tina.meyer@lungenliga-zentralschweiz.ch

Mob. 079 278 24 55

Bilder:

Bild 1: Geschäftsführerin Tina Meyer begrüsst die Teilnehmenden beim «RespiraForum».

Bilder 2-4: Ein Rundgang zum Durchatmen: Bei verschiedenen Angeboten konnten die Teilnehmenden von Atemübungen, Inputs und dem Austausch mit anderen profitieren.

Bild 5: Beim Referat lernten die Teilnehmenden, wie singen und spezielle Hilfsmittel die Atmung stärken können.

© Lungenliga Zentralschweiz