

Kalenderwoche 31/2019 - Asthma - Umgang mit Stress und Belastung bei Asthma

Umgang mit Stress und Belastung bei Asthma

Stress, Sorgen und belastende Gedanken und Gefühle können zu körperlichen Beschwerden führen. Stress zu mildern, abschalten und entspannen ist daher wichtig. Wissenschaftler aus den USA haben in einer Untersuchung gezeigt, dass regelmäßige kurze Auszeiten im Grünen nicht nur gefühlt entspannen, sondern messbare körperliche Stresswerte reduzieren. Kombiniert mit einem Spaziergang könnten Asthmapatienten so gleich doppelt etwas für ihre Gesundheit tun.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Kognitive Verhaltenstherapie in der Gruppe wird bei schwerem Asthma erprobt](#)