

***Nur den ersten Schritt
musst Du alleine tun...***

*beim nächsten Schritt sind
Betroffene wie Du bei Dir*

*- bei Fachvorträgen mit Tipps
zur Selbsthilfe*

*- beim Lungensport zur
Stärkung von Muskulatur und
Atmung*

*- beim NordicWalking für ein
besseres Immunsystem*

***...und der erste Schritt verpflicht-
tet Dich zu nichts, sondern gibt
Dir die Möglichkeit, einfach
einmal hineinzuschnuppern.***

***Das Vorstandsteam ist für
Dich da!***

Kurt Eberhardt
Albert-Schweitzer-Str.11A
61476 Kronberg
Tel. 06173-63865

Gabriele Freund
Hünerbergstr.7
61476 Kronberg
Tel. 06173-394090

Traudi Lang
Pfarrstr. 1
65812 Bad Soden
Tel. 06196-21240

Hans Sachs
Klosterstr. 4
61462 Königstein
Tel- 06174-23164

Selbsthilfegruppe Asthma und
Allergie Kronberg/Ts e.V.
Albert-Schweitzer-Str. 11A
61476 Kronberg
info@asthma-und-allergie.de
www.asthma-und-allergie.de

Hilf Dir selbst...

Asthma
SELBSTHILFEGRUPPE
Allergie
KRONBERG IM TAUNUS E.V.

***...dann wird Dir
geholfen!***

Asthma
COPD
Allergien

Mach mit bei der Erhaltung Deiner Lebensqualität!

Die Natur schenkt uns Sauerstoff, um zu leben - sie bringt uns aber auch Flugpollen und Hausstaubmilben, die Allergien und Erkrankungen der Atemwege auslösen können.

Mit Industrie/Auto-Abgasen und Rauchen schädigen wir uns selbst! Bei auftretenden Krankheitssymptomen kannst Du Dich auf Ärzte und Medikamente verlassen.

Besser ist es aber, wenn Du mit einer Kräftigung des Immunsystems hilfst.

Es ist nie zu früh, mit den Gefahren umgehen zu lernen!

Seit 1999 gehen wir als Betroffene gemeinsam aktiv gegen Beeinträchtigungen durch Atemwegserkrankungen und deren allergische Auslöser an.

Mit Vorträgen informieren wir über Ursachen, Wirkung und neueste Erkenntnisse der Medizin zur Lungenheilkunde. Diese Aufklärung soll

keinen Pseudo-Medicus aus Dir machen, sondern Dir Selbsthilfetipps für einen leichteren Alltag geben.

Es ist selten zu spät, sein Immunsystem zu kräftigen.

Keine Sorge, beim Lungensport bleibt Dir nicht die Luft weg - im Gegenteil: besonders bei chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD kann durch sportliche Betätigung die Atemnot reduziert werden.



Unter fachlicher Anleitung einer speziell für Gesundheits- und Reha-Maßnahmen ausgebildeten Trainerin trainierst Du Deine Muskulatur und Atmung. Mit Dehn- und Gleichgewichts-Übungen, mit Sturzprophylaxe und Quigong bleibst Du fit!

In der frischen Waldluft am Südhang des Taunus stärken wir Dein Immunsystem. NordicWalking hilft nicht nur bei Bronchien- u. Lungenkrankheiten sondern auch bei Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen u.v.m.



NordicWalking fördert den natürlichen Gang und der Bewegungsablauf wird von den Wanderstöcken unterstützt.

Also leicht zu erlernen... und die Stöcke leihen wir Dir für ein erstes kostenloses Ausprobieren.

Betroffen ist jeder - auch wenn Du meinst, noch nicht zu den Geschädigten zu gehören - vorbeugen ist besser als heilen!