

ABSCHRIFT:

#SPORTMITASTHMA: EINE SERIE FÜR MEHR AKTIVITÄT

Mit Asthma-Betroffener und Triathletin Lena

Mein Name ist Lena. Ich bin Triathletin und ich habe Asthma. Für mich hat heute der Sport einen großen Einfluss auf mein Leben und auf mein Wohlbefinden. Er macht mich stärker – auch mental – und leistungsfähiger im Alltag. Und er verbessert natürlich auch mein Asthma. Die Erfahrungen, die ich sammeln konnte, möchte ich gerne teilen und bin davon überzeugt, dass jeder seinen Weg mit Asthma und Sport finden kann.

Also ich glaube, das Allererste ist, dass man vielleicht erst mal versuchen sollte, eine Sportart zu finden, wo man grundsätzlich Interesse dafür entwickeln kann. Wenn zum Beispiel Laufen absolut nicht das eigene Ding ist, dann macht es auch keinen Sinn, es über das Eisen zu biegen. Das Zweite ist natürlich, wenn man allergisches Asthma hat, so wie ich, dann ist es auf jeden Fall wichtig, dass man versucht, sich davor auch ein bisschen zu schützen. Das heißt, ich habe mir angewöhnt, immer mit einem Halstuch zu laufen vor dem Mund. Das schützt mich vor Allergenen und damit kann ich eigentlich alles machen und habe auch das Gefühl, dass ich frei durchatmen kann.

Außerdem stecke ich mir Ziele. Zum Beispiel, wenn ich vorhabe, 20 Kilometer rennen zu können, dann verfolge ich diesen Plan relativ eisern. Und auch an schlechten Tagen gehe ich raus zum Rennen. Vielleicht schaffe ich es dann nicht im gleichen Tempo, wie ich es eigentlich vorhatte oder wie ich es die Tage davor gerannt bin. Aber ich mache dann trotzdem die Strecke. Vielleicht ein bisschen langsamer oder vielleicht muss ich sogar gehen und das hilft mir einfach dabei, trotzdem Stück für Stück besser zu werden, weil ich einfach kontinuierlich trainiere.

Gleichzeitig ist für mich aber auch wichtig, nicht zu streng mit mir selbst zu sein. Beispielsweise, wenn ich mir vorgenommen habe, in vier Wochen mein Ziel zu erreichen und dann kommt eine schlechte Phase. Da merke ich einfach, ich kann nicht so trainieren, wie ich es üblicherweise tun würde. Dann ist es auch okay, wenn es zwei Wochen länger dauert. Weil letztendlich verdiene ich mit dem Sport kein Geld und es ist völlig egal, wann ich mein Ziel erreiche. Das Einzige, was wichtig ist, ist, dass ich dranbleibe und meinen Plan verfolge.

Also ich für mich habe schon viel ausprobiert und mein Weg, das ist nicht der Weg, der für jeden richtig sein muss. Ich glaube, das Wichtige ist einfach, dass man eine Sportart findet, die einem Spaß macht und dass man kontinuierlich dranbleibt und den Sport in sein Leben integriert.

Und wenn ich das schaffe, dann können es viele andere auch schaffen. Da glaube ich fest daran.