

# SIG SPORT TIL DIN ASTMA

Sms teksten  
ASTMA til 1999  
- så støtter du  
vores arbejde med  
astma med 50 kr.

Det er sundt at dyrke sport, når du har astma. Brug Verdens Astmadag tirsdag den 3. maj til at komme i gang. Det hjælper vi dig til i dette tema.

AF MARTINE BENTSEN

Nyudnævnt professor i astma:

## Er din astma velbehandlet, så kan du alt



Vibeke Backer er landets førende ekspert, når det gælder astma og sport. For fem år siden satte hun sig for at bevise, at astmatikere kan træne sig op til at løbe maraton på lige fod med alle andre. Hendes motto er, at når du er velbehandlet, så kan du alt. Hun arbejder tæt sammen med Team Danmark, og det er hos hende, at landets topatleter testes for at sikre, at deres lunger er gearet til de sportsmæssige udfordringer, de udsættes for.

### Derfor skal du dyrke motion

For mennesker med astma er en god kondition vigtig. Alle mennesker har en tendens til at hyperventilere, når de anstrenger sig,

men for mennesker uden astma betyder det, at de bliver forpustede, mens du som astmatiker kan få anstrengelsesudløst astma. Når du er i god form, bliver du mindre forpustet og har brug for at trække vejret mindre, og det gør, at dine luftveje bliver mindre udtørrede og irriterede. Alle skal selvfølgelig ikke træne sig op til at løbe et maraton, men god kondition handler lige så meget om at kunne deltage i idræt, løbe efter bussen, gå op ad trapperne, lave mad og lege med dine børn uden at blive forpustet og udvikle astma.

### Derfor skal du tage din medicin

Det ligger i vores mentalitet, at vi hellere vil nedsætte vores aktivitetsniveau end at lade os behandle korrekt. Som læge foruro-

liger det mig, at mennesker, der kan leve et helt normalt liv med samme aktivitetsniveau som ikke-astmatikere, lader sig styre af en sygdom, der kan behandles. Medicin er selvfølgelig ikke i alle tilfælde nok, men nøglen er, at man kender sin sygdom og dermed ved, hvordan den skal behandles.

### Godt nok er ikke godt (nok)

Alt for mange danskere går rundt med ubehandlet astma eller får for lidt medicin og lider derfor under daglige symptomer. Brug Verdens Astmadag til at mærke efter. Du skal ikke have det godt nok, du skal have det godt. Er du i tvivl, så gå til lægen og bliv ordentligt udredt og behandlet. ■

## Giver sport dig astma eller gavner sport din astma?

Begge udsagn indeholder en vis sandhed. Der er en øget forekomst af astma hos elitesportsudøvere, mellem 40-60 % af alle danske topatleter, der udfører udholdenhedssport (svømning, roning, og lignende) har astma. Det er ifølge Vibeke Backer en naturlig konsekvens af deres sport. Som topatlet presser man sine lunger og sin krop til at præstere maksimalt og dette ofte over

lange seje stræk, og det kan give astma. Om sport direkte gavner din astma kan ingen sige med sikkerhed. Men det er bevist, at når du som astmatiker er i god fysisk form, så kan du tåle større anstrengelser, før du får anstrengelsesudløst astma. Grænsen for astmaanfaldet kan altså flyttes til et højere niveau i takt med, at du kommer i bedre form. Det er også bevist,

at en del af dem som udvikler astma som voksne gør det samtidig med en vægtstigning. Man har øget risiko for at tage på i vægt, når man ikke deltager i sport, cykler til arbejde eller laver anden fysisk træning. Så selvom det ikke er bevist, at et fysisk aktivt liv hindrer udvikling af astma, så er der nogle indirekte beviser for, at aktivitet er sundt. ■



# Lad ikke din astma fylde

23-årige Lotte Friis er landets bedste kvindelige svømmer, og så har hun astma. Vi fangede den travle svømmer i lufthavnen på vej til træningsstævne i Frankrig.

### Hvor længe har du haft astma?

- Siden 2003. Jeg mærker den ikke, når jeg holder fri. Det er kun, hvis jeg presser mig selv, at jeg mærker den.

### Har du overvejet at opgive din svømning pga. din astma?

- Nej, jeg føler mig ikke generet af den. Jeg tager forebyggende medicin hver dag, og når jeg er til stævner tager jeg også akutvirkende medicin.

### Har astmamedicinen givet dig problemer i forhold til doping?

- Man skal gennemgå nogle tests, og så bliver man godkendt til at få lov til at tage sin medicin alt efter hvor slem ens astma er. Min astmamedicin er godkendt til mig, så det giver mig ingen problemer. ■

### Hvor meget fylder din astma i det daglige?

- Den fylder ikke så meget i min hverdag. Man bliver skør, hvis man går og tænker på det hele tiden.

### Hvad er dit næste svømmemæssige mål?

- Til sommer er der VM, og jeg har da gjort mig tanker om, at jeg skal forsvare mit verdensmesterskab og komme hjem med en medalje.

### Hvad er dit råd til andre, der har astma og gerne vil kunne dyrke sport?

- Sørg for at få professionel lægehjælp og gør hvad de siger. Lad være med at tænke for meget over din astma - prøv at lade være med at lade den fylde, for så bliver den en begrænsning. ■

### Lotte Friis

- Lotte Friis er 23 år og bor i Brønshøj i Storkøbenhavn
- Hun har svømmet siden hun var fem år og træner i dag 30 timer om ugen
- Er landets bedste kvindelige svømmer. En titel, hun kan bryste sig af, efter hun blev den første dansker nogensinde til at blive verdensmester på langbane (50 m), et højdepunkt der kom i 2009, hvor hun først vandt sølv på 1500 m fri ved VM i Rom og derefter guld på 800 m fri. Samme år satte hun verdensrekord, deltog i TV 2-programmet Vild med Dans og blev årets sportsnavn. Det efterfølgende år blev hun europamester
- Netop nu er hun i gang med at træne op til VM til sommer, og så er hun klar til OL i London i 2012.

Læs mere om Lotte Friis på [lottefriis.net](http://lottefriis.net).

# Sådan kommer du i gang

**Astma-Allergi Danmarks astmaekspert Christine Højer Eriksen giver dig her konkrete råd til, hvordan du kommer i gang.**

1. Sørg for at være velbehandlet. Opsøg din læge og få lagt en grundig behandlingsplan, og drøft med din læge, om du kan have gavn af at tage akutvirkende medicin 10-15 min. inden en kraftanstrengelse, så musklerne i luftvejene slapper af, fx Bricanyl, Airomir eller Ventoline (den blå medicin).
2. Er din astma en psykisk forhindring, har du fx haft en dårlig oplevelse, så skal du turde prøve igen. Er du nervøs for, om du vil få et anfald, så kan det være en god ide at starte op sammen med en anden, der kender til din astma, og som kan hjælpe dig, hvis du får symptomer.
3. Accepter, at du kan have en dårlig kondi ligesom alle andre, og lad ikke det slå dig ud i første omgang. Det er sundt og vigtigt at dyrke sport, når du har astma.
4. Vælg en sportsgren, hvor der er intervaller, fx intervaltræning, spil double i stedet for single eller vælg en holdsport, så du ikke er på hele tiden. De hårdeste sportsgrene er: roning, svømning,

- hurtigløb på skøjter, cykelløb, langrend og mellemdistanceløb. De giver alle svær vejtrækning og udfordrer vejtrækningen. En maraton foregår egentlig i et langsomt tempo, så hvis du træner dig op, belaster den ikke på samme måde. De værste er mellemdistanceløbene, hvor du skal maksimumpræstere i 5-6 min.
5. Du skal varme op og varme ned. Det er endnu vigtigere, når du har astma. Noget tyder på at hvis det er meget koldt i luften kan en opvarmning af luften med en maske eller et tørklæde mindske udviklingen af astma.
  6. Har du også høfeber eller pollenallergi (80 % af alle astmatikere har også høfeber), skal du overveje hvilken udendørs sportsgren, du vælger og måske tage særlige forholdsregler i pollensæsonen, fx ved at løbe med solbriller eller have en pollenmaske på. Men lad ikke astma og høfeber være en begrænsning. Har du pollenallergi, eller andre luftbårne allergier, skal du overveje immunterapi mod denne allergi. Det vil kunne mindske dine symptomer i den pågældende sæson.
- Læs mere om astma og idræt på vores hjemmeside [astma-allergi.dk](http://astma-allergi.dk). Her finder du også en pjece om emnet lige til at downloade.**



Astmatiker, familiefar og på vej mod sit

# MARATON NR. 100



**Morten Pihlsbech fandt løbeskoene frem fra gemmerne i 2004 og siden har han løbet 83 maraton. Drømmen er at nå de 100, inden året er omme. Selv om han har haft astma siden barndommen, så kan han ikke forestille sig et liv uden løb. I december 2010 fyldte han 40 år, og det fejrede han selvfølgelig ved at løbe en maraton sammen med alle vennerne.**

AF MARTINE BENTSEN. FOTO: PRIVAT

**Kl. 04:45:**  
*Lørdag den 4. december og normalt ville jeg ligge og sove mindst 3 timer endnu, men ikke i dag for om 5 timer skal alt være klart til fødselsdagsmaraton i Næstved.*

Jeg blev tidligt diagnosticeret for astma. Og jeg mindes, hvordan såvel lærere som mine forældre var nervøse, hver gang jeg udviste interesse for sport, hvor respirationsystemet skulle bruges.

**Kl. 07:00**  
*Bilen er pakket og om 20 minutter skal jeg mødes med en medarrangør af dagens maraton. Ruten skal markeres, så løberne ikke farer vild, og depotet skal sættes op. Vejret er, for mig og min astma, lækkert: minus et par grader og lav luftfugtighed, noget nær ideelle forhold.*

Som teenager blev jeg fascineret af cykelsporten og dyrkede det på lavt niveau i en årrække. Det var første gang i mit liv, at jeg opdagede, at jeg faktisk havde de samme muligheder som alle andre.

**Kl. 09:15**  
*Vi fire, der arrangerer dagens løb er bidt af en gal løbebacille, og en aften hvor vi sad og hyggede opstod ideen om at kombinere vores runde fødselsdage med løb. Fødselsdagsmaraton var født.*

Efter cyklen blev endegyldigt parkeret i garagen, kom nogle år med mindre tid til fri-

tidsaktiviteter. En efterårsdag i 2004 fandt jeg mine gamle udslidte løbesko. En tur blev til flere, og det undrede mig, at der tilsyneladende ikke var noget system i de dage, jeg havde det godt, og de dage hvor jeg lød som en blæsebælg efter få hundrede meter.

**Kl. 09:45**  
*Jeg byder løberne velkommen til vores fødselsdag. Jeg fortæller løberne lidt om ruten, som er dækket af sne og is, og minder alle om, at de er til fødselsdag, og derfor skal have en hyggelig og sjov dag.*

Mine tanker løber tilbage til min debut som maratonløber i 2005. Da jeg kom i mål, i en tid lige under 4 timer, var min første tanke, at det her gør jeg aldrig mere, dertil er smerten for stor. Efter et par dage aftog den værste fornægtelse og "aldrig mere" blev til "måske igen".

**Kl. 10:00**  
*Løbet skydes i gang og de første 3,7 km skal løbes samlet. Der er høj stemning i feltet, en stemning præget af sjov og barnlige drillerier. Tro endelig ikke at maratonløbere er små egoister, de fleste er faktisk ret socialt anlagt.*

Det første år bød på to maratons. Året efter tog jeg til Paris for at løbe, og oplevede der den folkefest det er, når 30-40.000 løbere løber gennem en storby, som har arrangeret fest, løberfest, for dem. Følelsen er

ubeskribelig og har man først prøvet et af de store maratons, er man i alvorlig fare for at blive fortabt.

**Kl. 10:23**  
*Feltet ankommer til depotet, og nu begynder fødselsdagen for alvor, for overalt har vi sat flag op - ude i skoven. Det er et næsten surrealistisk syn og præcis sådan, som vi havde planlagt at løbet skulle være: noget unikt! Ghetto-blasteren pumper julesange ud i hovedet på løberne.*

Efter en fugtig og klam marts i 2008 havde jeg svært ved at få det optimale ud af min træning, min læge anbefalede mig at tage Bricanyl, inden jeg løb, for at forebygge. Jeg forbedrede min personlige rekord og kom for første gang under 3½ time for de 42,195 km. Konklusionen var klar: Nu var jeg ikke ►



Morten og de tre andre fødselarer den 4. december 2010.

## Svanemærket hudpleje til hele familien

Svanemærket Danatekt® creme er specielt udviklet til ekstra tør, sart og udsat hud - uden parabener, parfume og farvestoffer. Indeholder vitamin E, der dæmper rød og irriteret hud.

Cremen tilfører fugt, plejer og øger hudens smidighed i mindst 8 timer efter påføring. Den er let at smøre ud og trænger hurtigt ind samtidig med, at den efterlader en beskyttende og vandafvisende hinde, der holder på fugten i huden uden at fedte.

Bestil en gratis prøve på [www.danatekt.dk](http://www.danatekt.dk) - eller spørg efter Danatekt på apoteket.

**Uden parabener, parfume og farvestoffer**

Svanemærket Danatekt fås også som:

**Lotion**  
Mild, forebyggende fugtigheds lotion til normal, tør og sart hud.

**Shampoo**  
Ukonserveret. Til tør, sart og irriteret hårbund og hud. Giver fugt og næring til hud og hår.

danatekt - omsorgsfuld hudpleje Orion Pharma A/S, Møllevvej 9A, 2990 Nivå. Tlf: 4912 6600

længere ham med handikappet, men kunne faktisk være med på niveau med alle de andre, blot ved at planlægge og forudse.

**Kl. 12:30**

*Løberne har været i gang i 2½ time nu og nøje planlagt ankommer vores overraskelse nr. to: dejlig varm gløgg med æbleskiver. Løberne griner over det sjove påfund.*

Min læges råd har medført, at jeg tænker anderledes på brugen af medicin. Tidligere ville jeg have afvist, at medicin og sport kunne kombineres på en etisk forsvarlig måde, men jeg har forstået, at når jeg bruger medicin, bliver mine lungers ydeevne på højde med mennesker, der ikke har astma.

**Kl. 14:00**

*De første løbere kommer i mål løbende med flag i hånden, for til fødselsdagsmaraton løber man med flag de sidste par km.*

Tilsyneladende er der ikke nogle grænser for, hvad jeg som astmatiker kan gøre, hvis jeg blot tænker mig om og forbereder mig lige lidt mere end "almindelige" mennesker. Siden maj 2005 har jeg løbet 83 maratons og en stak ultraløb og går ind i løbeåret 2011 med et klart mål: Jeg skal runde mit maraton nr. 100 og dermed melde mig ind i en lille eksklusiv klub af danskere, der har løbet de magiske 42,195 km mindst 100 gange. Gad vide om jeg bliver den første astmatiker i klub 100?

**Kl. 16:07**

*Alle løbere på nær en er kommet i mål, har været i bad og er godt i gang med dagens anden store opgave: fødselsdagsbordet, som bugner af boller, lagkager, skærekager, varm kakao og et par øl hist og her. Smilene er brede og snakken går lystigt, da alle pludselig styrter mod døren: Dagens sidste løber, en debutant, er på vej i mål, og efter 6 timer i kulde og sne skal han have dagens største bifald.*



# AllergiKompagniet

**VI TØR GIVE DIG CHANCEN! - ER DU PARAT TIL AT TAGE DEN?**

## BLIV FRI FOR ALLERGI OG ASTMA - UDEN MEDICIN

**Mange af vores kunder tænker først: "Det er for godt til at være sandt" - efter AllergiKompagniets behandlinger er 97 % tilfredse!**

Forestil dig en metode, der er fuldstændig harmløs, og hvor 5-6 behandlinger reducerer i gennemsnit 77 % af alle allergiske symptomer - uanset hvilken allergi, overfølsomhed eller intolerance det drejer sig om, og uanset hvor ung eller gammel, du er.

**Det kan vi tilbyde dig!**

97 % tilfredse færdigbehandlede kunder blandt 811 tilbagemeldinger bekræfter de overbevisende resultater.

På baggrund af vores mange succesfulde behandlinger tilbyder vi dig nu en unik, skræddersyet behandlingspakke til en fast pris - uanset hvor mange allergier, du har.

**TRYGHEDSGARANTI HVIS DU IKKE ER TILFREDS MED RESULTATET INDEN FOR 2 ÅR, FÅR DU PENGENE TILBAGE!**



"Jeg har haft allergi over for birk, græs, kat, bær og frugter. I mere end 10 år har jeg været på allergimedicin, de sidste år både indsprøjtninger og receptpligtige piller. I dag bruger jeg intet. Mit råd til dig: Prøv det. Det kan forandre dit liv."

Finn Overgaard, 47 år, direktør, Relationshuset Gekko.

København, Lyngby, Næstved, Århus - [www.allergikompagniet.dk](http://www.allergikompagniet.dk) - [kontakt@allergikompagniet.dk](mailto:kontakt@allergikompagniet.dk) - tidsbestilling 70 25 50 99



## NOK DET SMARTESTE DU KAN GIVE DIT BARN PÅ TIL SOMMER



Gå sommerens sol trygt i møde med solprodukterne fra Änglamark. De er alle uden parfume og uden miljøbelastende, hormonforstyrrende og allergifremkaldende stoffer. Produkterne er naturligvis Svanemærkede og bliver ofte højt placeret i forskellige tests. Som noget nyt er de nu oven i købet Astma og Allergi-mærkede. Og så er de i øvrigt mindst lige så gode for din hud som for dit barns. Sun Spray og Sun Lotion fås også i faktor 15. Se mere på [www.facebook.com/anglamark](http://www.facebook.com/anglamark)



EN HELT NATURLIG DEL AF LIVET