

10 Tipps für Training und Wettkampf

1. Nimm deine Dauermedikamente regelmäßig.
2. Geh regelmäßig zum Arzt und erzähle ihm von deinen Beschwerden und auch von deren Besserung damit deine Behandlung immer ideal an die Erfordernisse angepasst werden kann
3. informiere Trainer und Sportlehrer über dein Asthma. Gib ihm eine Kopie deines Notfallplanes.
4. Hab dein Notfallspray beim Training und Wettkampf immer griffbereit.
5. Wenn sich dein Asthma regelmäßig beim Sport verschlimmert, inhaliere dein Notfallspray 10 Minuten vor dem Aufwärmen.
6. Wärme dich gründlich auf. Nimm dir dafür 15-20 Minuten Zeit. Beginne dabei langsam und steigere dabei allmählich die Belastung.
7. Lauf dich nach dem Training oder dem Wettkampf aus.
8. Kenne deine Asthmaauslöser und vermeide sie, wann immer du kannst.
9. Steigere allmählich deine Fitness.
10. Unterbrich sofort das Training oder den Wettkampf, wenn du Anzeichen von Asthma spürst. Beginne den Notfallplan mit atemerleichternder Stellung, Lippenbremse und Notfallspray. Mach erst weiter, wenn du keine Asthmabeschwerden mehr hast.

Achtung Wettkampfsportler! Alle Asthmamedikamente stehen auf der Dopingliste. Dein Trainer kann dir sagen, ob in deiner Leistungs- oder Altersklasse Dopingtests verlangt werden. In diesem Fall kannst du mit einer Bescheinigung deines Arztes eine Ausnahmegenehmigung bekommen.

