

Anne løber penge ind til allergisagen

Anne Chen er 40 år gammel og lider af svær astma, men har på trods af sin sygdom både løbet halvmaraton og besteget Kilimanjaro. Til efteråret sigter hun efter sit første rigtige maraton og vil samtidig rejse penge til fordel for Astma-Allergi Danmark via hjemmesiden Better Now. Vi har mødt Anne Chen og spurgt hende, hvad der motiverer hende til løb, og hvordan hun fik idéen til at samle penge ind til et godt formål.

TEKST OG FOTO: DAVID ASKHOLM

6 hurtige til Anne Chen

Hvem er Anne Chen?

Jeg er en årgang 1973, arbejder hos Phillips Healthcare, lider af astma, har atopisk dermatitis (børneeksem) og er multiallergiker. Jeg kan bl.a. ikke tåle græspollen, husstøvmider og æggeghvider.

Hvordan er din hverdag med astma og allergi?

Til daglig har jeg lært at leve med min sygdom, men jeg har også fundet ud af, at motion er en god medicin mod min astma. Derfor løber jeg normalt flere gange om ugen, men lige nu er jeg desværre underdrejet med en fodskade, som jeg håber at få bugt med hurtigst muligt. I øvrigt blogger jeg om de udfordringer, jeg har med mit løb og astma, hvilket jeg synes er rigtig sjovt og håber på, at andre kan blive inspireret af.

Hvad er dine største sportslige bedrifter?

Mit første halvmaraton blev gennemført i 2008 i tiden 2 timer, 7 minutter og 3 sekunder for at være helt præcis. Derefter er det kun blevet til større og større udfordringer, der kulminerede med en bjergbestigning af Kilimanjaro i Tanzania på 5.895 m i 2011, som jeg er ret stolt over!

Hvor finder du motivationen?

Jeg startede egentligt med at løbe for at bevise, at jeg kunne. Jeg fik hele tiden at vide, at jeg burde holde mig fra løb på grund af min sygdom, men jeg skulle vise dem! Og heldigvis viste det sig, at løbet gavner min astma. I dag løber jeg alt det, jeg kan, men jeg er ikke et supermenneske, og derfor skal

jeg - som alle andre - også hive mig selv op i nakkehårene, når det regner og rusker. Men ud - det kommer jeg!

Hvad er din næste store udfordring?

Min næste store udfordring bliver med al sandsynlighed et 'rigtigt' maraton i Florida, U.S.A. til efteråret. Og det er i den forbindelse, at jeg vil forsøge at rejse penge til Astma-Allergi Danmark.

Hvorfor starte en indsamling?

Jeg har tidligere rejst penge til andre gode formål og synes, at det var en oplagt mulighed at bruge Better Now til at kombinere min store lidenskab for løb med det gode formål at støtte Astma-Allergi Danmark.

Anne guider dig i gang med at løbe med din astma

- 1. Start i det små!** Lad ikke et enkelt nederlag eller to stoppe din træning - det sker for ALLE.
- 2. Få hjælp!** Hvis du lider af astma, er det vigtigt, at du er ordentligt udredt og medicineret. Tag eventuelt en snak med din læge inden du kaster dig ud i det helt store løbeprogram.
- 3. Sæt dig mål for din træning!** Det er vigtigt at have et målbart mål, som er muligt at opnå. Begejstringen ved at se sit eget fremskridt er den bedste motivationsfaktor for den videre træning. Du kan fx tage tid på en bestemt strækning, du vil forbedre, eller du kan købe et puls-ur og se, hvordan du løbende forbedrer din kondi.
- 4. Skemalæg din træning!** Det er vigtigt, at du ikke kan finde 100 undskyldninger for IKKE at komme ud ad døren. Læg evt. dit løbetøj frem til når du kommer hjem fra arbejde - og lad så være med at sætte dig i sofaen. Ta' det på med det samme og kom ud af døren!

Sådan starter du din egen indsamling

Better Now er en uafhængig indsamlingsportal, hvor alle kan samle ind til godtgørende formål. Det kan være du skal løbe et maraton ligesom Anne, og synes det er en god anledning til at samle penge ind til fx Astma-Allergi Danmark. Du kan også sagtens oprette en indsamling uden at bestige et bjerg eller løbe et maraton. Det vigtigste er lysten til at hjælpe!

Sådan gør du:

- 1. Gå ind på siden www.betternow.org**
- 2. Registrer dig som bruger** og vælg Astma-Allergi Danmark som støttemodtager
- 3. Opret en støttesag.** Du kan hente inspiration ved at klikke lidt rundt og se, hvordan andre har gjort.
- 4. Spred budskabet!** Den vigtigste pointe i indsamlingerne via BetterNow er, at du selv er kampagnearrangør. Derfor er det vigtigt, at du selv gør et stort arbejde for at få spredt budskabet fx via facebook, venner og bekendte.

Følg Anne Chens blog på astma.astma-allergi.dk/astma-blog

