

Früherkennung ist A und O

Rheuma-Liga will auch für Jungrheumatiker und Kinder da sein



Fotos: Müller

Zum ersten Mal hat die Rheuma-Liga Albstadt ein (Aqua-)Nordic-Walking-Wochenendseminar angeboten. Den Jungrheumatikern bot es Gelegenheit, schlummernde Bewegungsfähigkeit neu zu entdecken.

■ Von Beatrix Müller

Albstadt-Tailfingen. Bislang gibt es in Albstadt noch keine Jungrheumatiker-Arbeitsgruppe. Das kann sich jedoch ändern, wenn all jene mit ihrer Krankheit so offen umgehen, wie die beiden Mittdreißigerinnen Maria Krauser



Walter Happle mit Maria Krauser (links) und Ines Brodbeck

und Ines Brodbeck. Sie sind die Ansprechpartnerinnen für den Kreis Neckar-Alb-Stuttgart. Für Kindergarten- und Schulkinder sollen ebenfalls Gruppen ins Leben gerufen werden.

Erstmals haben sich die

Jungrheumatiker aus dem Großraum Neckar-Alb-Stuttgart nun in der Landessporterschule Tailfingen zu einem Nordic-Walking-Wochenendseminar unter der Leitung von Walter Happle statt, der zunächst jedem Einzelnen der 19- bis 39-jährigen Jungrheumatiker die auf ihn zugeschnittene Einweisung in Nordic-Walking gab, damit sie entspannt und gelenkschonend unterwegs sein konnten. Das geschmeidige diagonale Gehen wie beim normalen Gang ist das Ziel.

Ihr großes Glück: Ihr Arzt erkannte die Krankheit rechtzeitig

Maria Krauser, regionale Ansprechpartnerin, und Ines Brodbeck, stellvertretende Landesjugendsprecherin Baden-Württemberg, haben die Erkrankung schon von Kindesbeinen an. Rheuma ist eine Autoimmunerkrankung und verläuft in Schüben. Brodbeck's großes Glück war es einst vor 30 Jahren, dass der Arzt, der sie in der Böblinger Kinderklinik behandelte, zuvor Arzt war beim Deutschen Zentrum für Kinder- und Jugend-Rheumatologie in Garmisch-Patenkirchen und somit ihre Krankheit rechtzeitig erkannte. So kommt es, dass sie fit ist, andere ermutigt und authentisch propagiert, dass sich Rheuma und das Ausüben eines Berufes nicht ausschließen müssen. Sie und ihr nachsichtiger Arbeitgeber wurden 2018 mit dem Rheumapreis ausgezeichnet, und

für das Preisgeld von 3000 Euro hat Ines Brodbeck sich ein E-Bike gekauft.

Im selben Zeitraum traf es auch Maria Krauser: Bei ihr waren die Ärzte in Tübingen der Meinung, in diesem Alter gebe es noch keine Rheumaerkrankungen. Somit wurde sie auf Krebs und Wachstumsstörungen behandelt und als faul abgestempelt. Dadurch ist ihre Beweglichkeit der Hände schon derart in Mitleidenschaft gezogen, dass sie einiges nicht mehr machen kann. Aber auch sie arbeitet trotz der Erkrankung als Erzieherin.

Was ist das Resümee des Seminars? Zum einen war der eine oder andere überrascht, wie hilfreich Nordic-Walking für die Beweglichkeit ist und welche ungeahnten Kräfte zutage kommen. Achtsamkeitsübungen und Meditation im Freien ergänzten das Programm.

In einem Vortrag appellierte Stefan Welte von den Acura-Kliniken Albstadt, nach einer Wirbelsäulen-Operation mög-

lichst bald wieder mit Bewegungsübungen zu beginnen. Am zweiten Tag erhielten die Teilnehmer Einblick in Aqua-Nordic-Walking - laut Walter Happle ein weit und breit einzigartiges Angebot der Rheuma-Liga in den Acura-Kliniken Albstadt. Bei Aqua-Nordic-Walking sind die Stöcke viel schwerer, um den Auftrieb im Wasser zu verhindern. Das ausschließliche Gehen auf den Ballen verursache besondere Muskelanstrengungen. Zusätzlich rege das Wasser das Lymphsystem an und Wassereinsparungen würden gelöst. Gut seien die Übungen daher auch für adipöse Menschen - und problemlos umzusetzen. Eine Anlaufstelle für Kinder mit Rheuma und ihre Eltern sowie für die Jungrheumatiker will die Rheuma-Liga Albstadt schaffen.

Interessierte wenden sich an E-Mail m.krauser@rheuma-liga-bw.de oder i.brodbeck@rheuma-liga-bw.de. Ein weiteres Angebot besteht für an Rheuma erkrankte Menschen mit Kinderwunsch.



Im Wasser brauchen die Nordic Walker mehr Kraft, um voranzukommen - das trainiert.