

# Junge Rheumatiker

**Ihr habt auch etwas zu berichten oder einen Termin für Junge Rheumatiker? Ihr sucht in eurer Gegend andere Jung-rheumatiker oder möchtet ein gemeinsames Treffen arrangieren? Dann mailt einfach an: [s.heim@rheuma-liga-bw.de](mailto:s.heim@rheuma-liga-bw.de)**

## Wie ist das so, mit Rheuma??

Ich werde immer wieder mal gefragt, wie denn das so ist mit Rheuma und so... oder ob mein Leben anders sei mit der Krankheit. Spontan geantwortet finde ich mein Leben nicht anders, weil ich es ja nicht anders kenne. Wenn ich mir aber darüber Gedanken mache und mich diese Frage im Alltag begleitet, macht es natür-



lich schon einen Unterschied, wenn man mit solch einer Krankheit lebt. Beim Schuhe kaufen brauche ich die schönen mit Absatz erst gar nicht anzuprobieren.

Glücklicherweise gibt es heutzutage auch hübsche flache Exemplare, mit denen ich mit meinem Rheuma auch noch gut laufen kann. Wenn ich im Supermarkt einkaufen gehe, muss ich schauen wie ich die für mich schweren Wasserkisten in den Wagen bekomme. Netterweise finde ich immer jemanden, der mir hilft oder weiß

mir selbst zu helfen. Wenn meine Freunde eine Wanderung machen, fahre ich mit dem Cabrio hinterher und wir treffen uns dann zum gemeinsamen Vespers. Schwieriger ist es, wenn ich im akuten Schub bin... dann bin ich langsam wie eine Schnecke



und habe Schmerzen. Deshalb brauche ich morgens länger um aufzustehen und mich zu richten. Ich muss meine Kräfte besser und behutsam einteilen. Ich kann dann nicht wie ein gesunder Mensch in den Tag leben und ganz viele anstrengende Sachen spontan mitmachen. Aber auch das geht vorbei.

Einen wirklich gravierenden Unterschied gibt es allerdings: die Zeit. Ich habe mir neulich, als ich beim Rheumatologen im Wartezimmer saß, mal überlegt wieviel Zeit ich wegen meines Rheumas verbrauche.

Ich habe zweimal die Woche 20 Minuten lang Krankengymnastik. Mit Fahrzeit ergibt das je 1 Stunde. Zudem einmal die Woche Lymphdrainage, Wassergymnastik und Gerätetraining, wofür jeweils mindestens

1 bis 1,5 Stunden benötigt werden. Das macht pro Woche grundsätzlich 6 Stunden. Im Schneckentempo brauche ich für alles mehr Zeit, was gar nicht messbar aber dennoch erwähnenswert ist. Und dann kommen die vielen Arztbesuche, die mit Fahrtzeit und Warten oft einen Nachmittag beanspruchen. Benötige ich nur Rezepte geht es natürlich schneller, wobei ich dann ja auch noch in die Apotheke muss, um alles zu bestellen und tags drauf abzuholen.

Und wegen meiner Erkrankung muss ich auch regelmäßig zum Augenarzt, öfters zum Zahnarzt und mache mir häufig einen Kopf, wenn es mir nicht so gut geht. Ich wurde mal gefragt, ob Rheuma mein Freund ist. Wenn ich überlege, wieviel Zeit ich mit der Krankheit verbringen muss, dass ich regelmäßig eine Reha mache, könnte man es fast meinen. Aber nein, mein Rheuma ist nicht mein Freund, doch es gehört mitt-



lerweile zu meinem Leben dazu, was ich übrigens gar nicht anders empfinde. Mein Leben ist für mich ganz normal, wie bei meiner Familie und Freunden auch, eben nur mit Rheuma.

Stefanie Heim

## Tipps und Termine

2018

### **Jungrheumatiker-Gruppe in Ulm**

Termine könnt ihr bei Natascha Knopf

erfragen: [n.knopf@rheuma-liga-bw.de](mailto:n.knopf@rheuma-liga-bw.de)

18.11.2018

### **„Familie trotz Rheuma - die etwas andere Gesprächsgruppe“**

Ravensburger Kinderwelt in

Kornwestheim

Weitere Infos bekommt ihr bei Ramona:

[r.heger@rheuma-liga-bw.de](mailto:r.heger@rheuma-liga-bw.de)

2018

### **Stammtisch der Jungrheumatiker in Freiburg**

alle 2 Monate, Infos zu Ablauf, Treffpunkt und Uhrzeit erhaltet ihr bei Irina:

[i.kimmerle@rheuma-liga-bw.de](mailto:i.kimmerle@rheuma-liga-bw.de)

2018

### **Stammtisch Heidelberg-Mannheim für junge und junggebliebene Rheumatiker**

Gesprächsgruppe in geselliger Umgebung jeden letzten Donnerstag im

Monat ab 18:30 Uhr. Kontakt über

Saskia; [s.staudt@rheuma-liga-bw.de](mailto:s.staudt@rheuma-liga-bw.de)

14.11.2018, 19:00 Uhr

### **ArGeübergreifende Jungrheumatikergruppe - für den Bereich Neckar-Alb bis Stuttgart**

Wichtel Hausbrauerei, Graf-Zeppelin-Platz, 71034 Böblingen

Kontakt und Fahrgemeinschaften

über Ines Brodbeck:

[i.brodbeck@rheuma-liga-bw.de](mailto:i.brodbeck@rheuma-liga-bw.de)

und Maria Krauser:

[m.krauser@rheuma-liga-bw.de](mailto:m.krauser@rheuma-liga-bw.de)

Du bist aus dem Gebiet von Neckar-Alb bis Stuttgart? Infos zu spontanen Treffen, Arztvorträge und Kursen erhaltet ihr per E-Mail.

Kontakt und weitere Infos bei Maria + Ines.