



So jung und schon Rheuma? Leider keine Seltenheit. Daniela Walch ist bereits von Kindesbeinen an betroffen.

Fotos: Schaffer (2), Walch

TROTZ RHEUMA GUT LEBEN

Betroffene erzählen, warum man nie den Lebensmut verlieren sollte

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

„Rheuma“ ist eine Sammelbezeichnung für etwa 400 Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Muskel, Sehnen) und des Immunsystems. So zahlreich wie die unterschiedlichen Leiden, sind auch die Betroffenen und ihre Beschwerden. Wir haben ein paar dieser Menschen gebeten, uns einen Einblick in ihr Leben zu gewähren.

Eine dieser beeindruckenden Persönlichkeiten ist Gertraud Schaffer. Diagnose: Rheumatoide Arthritis. Wer nun

vielleicht denkt, sie ließe sich unterkriegen, irrt gewaltig. Seit der Diagnose vor mehr als 20 Jahren engagiert sie sich unentgeltlich in Selbsthilfegruppen und hat sogar zwei gegründet. 2010 wurde sie Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga (www.rheumaliga.at) und veranstaltet regelmäßige Gruppentreffen im ganzen Land, lädt zu Vorträgen von Ärzten und Therapeuten etc.

Die Diagnose traf sie damals hart. „Davor war ich nie krank gewesen“, erinnert sich Gertraud Schaffer.

Gertraud Schaffer, Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga und selbst Betroffene



„Plötzlich tat mein ganzer Körper weh. Meine Gelenke waren geschwollen und steif. Dazu kamen Ängste, mein Sohn war damals ja erst fünf Jahre alt.“ Schwere Zeiten folgten, dennoch verlor sie ihre Ziele nie aus den Augen: „Ich nahm mir etwa

vor, weiterhin jeden Tag zur Arbeit zu gehen. Das hat natürlich nicht immer geklappt. Dafür habe ich mir einen anderen Wunsch erfüllen können, nämlich meinen Beruf bis zur regulären Pensionierung auszuüben.“

Ihr Rat? „Ganz wichtig ist, nicht aufzugeben und weiterhin ‚nach vorne‘ zu schauen, sich Wissen – die Erkrankung betreffend – anzueignen und herauszufinden: Wie kann ich gegensteuern? Was machen andere, um gut leben zu können? Und vor allem: Halten Sie Ausschau nach positiven Erlebnissen, Einstellungen und

Menschen. Negatives sollten Sie aus Ihren Gedanken verbannen!“

Neben Kältetherapie schwört Gertraud Schaffer vor allem auf Bewegung, unter anderem Gymnastik und Wandern. „Sport tut zwar oft im Moment weh, aber langfristig bessern sich die Beschwerden. Außerdem muss man als Betroffener seine Kräfte einteilen, also lieber kürzer und weniger intensiv trainieren.“ In einer Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spaß, wie man an den Gesichtern der Mitglieder ihrer Selbsthilfegruppe (Foto oben im Schwimmbad) leicht erkennen kann.

Auch dank moderner Medikamente (Biologika) geht es ihr heute gut. Die Schmerzen sind besser geworden, sie leidet nicht mehr an Morgensteifigkeit und die Deforma-

tionen ihrer Gelenke sind nicht mehr mit freiem Auge sichtbar. Außerdem ermutigt sie andere Betroffene, im Alltag Hilfsmittel zu verwenden, etwa Messer mit großer Grifffläche, welche die Gelenke schonen.

Margit Walch konnte es kaum glauben, als sich ihre zuerst „pflegeleichte“ Tochter Daniela mit sechs Monaten plötzlich stark veränderte: Sie wollte nicht mehr durchschlafen, Finger und Zehen schwellen an, Bewegungs-

drang war nicht mehr vorhanden, außerdem streckte sie ihre Beinchen nicht mehr aus und wurde immer wieder ohnmächtig. Damals sollte es noch ein Jahr dauern, bis endlich die richtige Diagno-

se „Chronische Polyarthritits“ gestellt wurde. Mit der Therapie (Medikamente, intensive Physiotherapie gegen Schon- und Fehlhaltung-

// Bitte blättern Sie um!




Kontakt: +43 (1) 404 22-503, www.ekhwien.at

OA Dr. Silvia

Hoffmann

Chirurgin



Hauptsache gesund!



OrthoVital HALLUX-VALGUS-ZENTRUM

SCHMERZFREI bei HALLUX-VALGUS



► Sanfte Geradstellung bei allen Zehenfehlstellungen durch ein nach Maß gefertigtes **Haluxin** (Zehenspreizer). **Buchen Sie noch heute Ihren kostenlosen Beratungstermin!**

Obdach | Fohnsdorf | Salzburg | Wien | Wels | München | Passail | Villach
Tel. +43 (0) 3578 /2394 www.orthovital.info

15€

bständig

www.bstaendig.at

GUTSCHEIN

für Lauf- und Bequemschuhe

1010 Wien · Teinfaltstr. 4
Tel 05 99 789 09

2340 Mödling · Hauptstr. 57
Tel 05 99 789 43

Pro Person ein Gutschein beim Kauf von einem Paar Lauf-, od. Bequemschuhen (ausgenommen kyBoot) von 20.3. bis 20.5.2015 in den angeführten bständig-Filialen einlösbar. Keine Barablässe. Keine Kombination mit anderen Aktionen.



TROTZ RHEUMA GUT LEBEN

// Fortsetzung von Seite 19

gen, Schienung der Gelenke etc.) begann Daniela endlich zu lachen und sich normal weiterzuentwickeln. Um anderen Müttern und Vätern zur Seite zu stehen, hat Margit Walch die „Elterngemeinschaft für rheumakranke Kinder“ ins Leben gerufen (Informationen unter ☎ 0664/1203103).

Heute ist Daniela 18 Jahre alt. Außenstehende merken nichts von ihrer Erkrankung. „Meine liebsten Hobbys sind Reiten, Theater spielen und Chorsingen“, erzählt Daniela. „Ich durfte aber immer meine eigenen Grenzen ausloten und jede Sportart ausprobieren, die ich wollte.“ Momentan macht sie eine Ausbildung zur Kindergärtnerin.

Monika Haas betreibt ein

Blumengeschäft und leidet seit Mitte der 90-er Jahre an Rheumatoider Arthritis – mit damals knapp über 30 ein großer Schock. „Daumen und Zeigefinger waren dick, die rechte Hand viel unbeweglicher als die linke. Als dann noch bei jedem Schritt die Füße schmerzten, haben mich bereits meine Nachbarn darauf angesprochen“, erzählt sie. Später kamen außerdem noch heiße und dicke Knie dazu. Bis zur Diagnose vergingen dann noch viele Wochen, auch die verordneten Medikamente schlugen nicht sofort an. „Zu dieser Zeit war ich körperlich und seelisch



Monika Haas hat heute wieder Spaß an ihrem Beruf als Gärtnerin und Blumenhändlerin

Foto: Haas

Tätigkeiten nicht mehr machen kann. In einen 10-Liter-Kübel fülle ich jetzt einfach nur mehr fünf Liter Wasser. Knien vermeide ich, außerdem habe ich gelernt, Hilfe anzunehmen sowie mit Stress und psychischen Belastungen umzugehen.“

am Ende.“ Mit einer Kur ging es schließlich bergauf. Beten und täglich in der Bibel lesen gaben und geben ihr zusätzlich viel Kraft.

Trotz vieler Tiefpunkte ist Monika Haas heute schmerzfrei und hat wieder Freude an ihrem Beruf. „Ich musste mir allerdings eingestehen, dass ich bestimmte

Seit ihrer Erkrankung achtet sie sehr auf ihre Ernährung: Keine Wurst und Fleisch, dafür hochwertige Öle, viele Vollkornprodukte. Auch sie schwört auf Bewegung, in der Natur schöpft sie Ruhe und Kraft. Betroffenen rät sie zudem, sich nicht zurückzuziehen, sondern Beziehungen zu pflegen.

Wenn der Alltag zur großen Belastung wird

Von Wolfgang Altermann jun.

Immer häufiger sind Menschen enormen Stress und Herausforderungen ausgesetzt, was über längere Zeit zur physischen und psychischen Überforderung führen kann. Neben Bluthochdruck, Schwindel, Verdauungsprobleme oder Problemen beim Durchschlafen tritt meist auch ein Gefühl der völligen Erschöpfung auf – mögliche Warnsignale für einen Burnout! Die Folgen

dieser Erkrankung sind lange Krankenstände, verbunden mit hohen Kosten.

Eine neugegründete Burnoutplattform soll Betroffenen eine breite Auswahl von Behandlungsmöglichkeiten und Betreuungsmöglichkeiten bieten. Das Team, bestehend aus Ärzten, Psychologen, Lebens- und Sozialberatern, Coaches sowie Energetikern ermöglicht individuelle Therapieansätze rasch und wohnortnahe. Zunächst auf den Großraum Wien beschränkt, streben die Initiatoren Stefan Szalachy und Anette Neumayer-Weilner eine flächendeckende Ausweitung an.

Mehr Informationen unter: www.burnoutexperts.at

Foto: Fotolia



Anzeige

LEISTBARE HILFE FÜR DIE SEELE



Fotos: Klemens Groß

Mag. Barbara Mihatsch-Jung (Zweite von Links), Hannes Jansky und ein Teil des iwik-Teams

Psychotherapie muss für jedermann zugänglich sein und darf nicht an finanziellen Mitteln scheitern!

Da der Verein speziell für Menschen, die monetär nicht so flexibel sind, ge-

dacht ist, wird durch eine Finanzierungsklärung sowie Stichprobenkontrollen gewährleistet, dass die Hilfe dort ankommt, wo sie wirklich benötigt wird.

Großen Wert legt Mag. Barbara Mihatsch-Jung, die fachliche Leiterin, auf die Verschwiegenheit: „Patienten sollen sich in unseren Räumen wohlfühlen und die Sicherheit haben, dass ihre seelischen Probleme absolut vertraulich behandelt werden. Finanziert wird die Organisation durch freiwillige Spenden:

Erste Bank, IBAN AT872011129646532100 BIC GIBAATWWXXX

Mehr Informationen unter: www.iwik.at

Von Wolfgang Altermann jun.

Mehr als 900.000 Österreicher befinden leiden an einer psychischen Erkrankung, wobei eine weitaus höhere Dunkelziffer vermutet wird. Zu den häufigsten Problemen

können. Ist diese Hürde bewältigt, stehen regelmäßig hohe Kosten an: durchschnittlich werden zwischen 80 und 130 Euro pro Sitzung fällig, was sich gerade finanziell schlechter gestellte Menschen nicht ohne weiteres leisten können.

Eine Möglichkeit bietet die gemeinnützige Organisation „iwik“ (Ich will – ich kann) in Wien Floridsdorf an, die professionelle Unterstützung zu erschwinglichen Konditionen anbietet. „Jeder Mensch hat einen Anspruch auf Hilfe in

Not, welche rasch verfügbar sein muss“, so die Einstellung von Hannes Jansky, Obmann von iwik.

Nach einer kostenlosen Erstberatung bietet das Team verschiedene Therapieangebote an: Gruppensitzungen, an denen bis zu zehn Patienten teilnehmen können, aber auch die Möglichkeit für individuelle Einzelsitzungen.



zählen Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Alkohol aber auch psychosomatische Beschwerden. Der Gang zum Psychotherapeuten kann dann erst recht zur Herausforderung werden: nicht selten müssen Patienten mit langen Wartezeiten bis zu eineinhalb Jahren (!) rechnen, wenn sie die Therapie nicht selber bezahlen

erschöpft? gestresst? überfordert?

➕ Energie
➕ Gelassenheit
⊖ Vitango®

VITANGO® - DIE LÖSUNG GEGEN STRESS

Vitango®: 200mg-Filmtabletten; Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, mit dem Wurzelextrakt der Rhodiola rosea (Rosenswurz), zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Anzeige