



Selbsthilfegruppe für Asthma und COPD Würzburg und Umgebung

Warum Selbsthilfegruppen meines Erachtens auch im Zeitalter der digitalen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten als Alternative wichtig sind.

Mein eigener Gesundheitszustand wurde bereits in meiner Kindheit von unserem Hausarzt als „labil“ bezeichnet. Weder meine Eltern noch ich konnten daraus die erforderlichen Konsequenzen ziehen, sodass sich „Überforderung“ wie ein roter Faden bis zur Diagnose von mehreren chronischen Erkrankungen durch mein Leben zieht. Ich hatte Rachitis, eine Knochenkrankung bei Kindern und Jugendlichen, und litt immer wieder unter Bronchitis sowie weiteren Erkrankungen.

Das erste einschneidende Erlebnis in dieser Hinsicht war eine Darmperforation aufgrund meines bereits seit sechs Jahren diagnostizierten Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, die mich

nach erfolgter Operation und Entfernung von zwei Dritteln meines Dünndarms im Alter von 27 Jahren zum ersten Mal zu einer „Auszeit“ von beruflicher und häuslicher Überlastung führte.

Es wurde eine Reha von meiner Krankenkasse genehmigt und ich reiste mit 35 kg Körpergewicht in Bad Neustadt/Saale an. Nach Anamnese wurde mir als wichtigste Behandlung das Gespräch mit einem Psychologen empfohlen, was ich in meiner Not sofort angenommen habe und mich im Nachhinein „lebensnotwendig“ in die richtige Richtung gebracht hat.

Es dauerte allerdings noch weitere 15 Jahre, bis ich auf die Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Ver-

einigung, abgekürzt DCCV, als Selbsthilfeorganisation aufmerksam wurde. Im Rahmen meiner ersten Teilnahme an einem Treffen im Rahmen einer Bundeskonferenz in Bonn habe ich mich bereit erklärt, als Landesbeauftragte in Bayern tätig zu werden. Meine Lungenproblematik verschlimmerte sich und aufgrund meiner intensiven Selbsthilfetätigkeit war mir bewusst, dass es auch einen Zusammenhang mit dem Morbus Crohn geben kann. 1992 erhielt ich dann schließlich die Diagnose COPD, Bronchiektasen und Lungenemphysem. Wenn schon, denn schon!

Mit diesen Ausführungen wollte ich erklären, dass es für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen besonders wichtig ist, auf das Mikrobiom Darm zu achten und sich entsprechend zu ernähren. Das Ungleichgewicht von schlechten Mikroorganismen fördert demzufolge durch die Immunzellen auch eine Entzündung in der Lunge und führt zu weiteren Komorbiditäten wie Herz- und Kreislauf-Erkrankungen – ich selbst habe Bluthochdruck seit 37 Jahren. Die Diagnose Osteopenie (geringe Knochendichte) erhielt ich dann 1997, die sich 2002 als mit Medikamenten zu behandelnde Osteoporose (Knochenschwund) manifestierte.

Diese persönlichen Erfahrungen haben dazu beigetragen, dass ich 2016 die seit 1993 bestehende SHG für Asthma und COPD Würzburg und Umgebung als Leiterin übernommen habe, nachdem sich die Gruppe sonst aufgelöst hätte. Der Gedankenaustausch mit Mitbetroffenen trägt meines Erachtens dazu bei, die in Arztpraxen und Kliniken oft nicht mehr vorhandene Zeit für Beratungsgespräche und das Beantworten von Fragen nach Erstdiagnose auszugleichen.

Zu unserem 30-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe wird es am 13. September 2023 einen Festakt geben, zu dem alle Mitglieder, Angehörige und Interessierte herzlich eingeladen sind. Weitere Informationen über Treffen und die Einladung zu diesem Event finden Sie auf unserer Homepage.

Last but not least eine Bitte an behandelnde Ärzte und Ärztinnen. Es trifft Mitbetroffene sehr, wenn der Eindruck vermittelt wird, dass die COPD eine „Raucherkrankheit“ ist und Raucher*innen diese selbst verursacht haben. Dass Rauchen für viele Krankheiten eine Ursache darstellt, ist unbestritten und deshalb würde ich mir für jeden Menschen wünschen, dass er auf diese Sucht verzichtet oder dieselbe vor Ausbruch von Krankheiten aufgibt.

Ein Mitglied unserer Selbsthilfegruppe hat durch seinen Beruf (Schmied und Lkw-Mechaniker) in Kombination mit dem Rauchen eine COPD entwickelt.



Er raucht seit über 33 Jahren nicht mehr und dennoch wird, nach eigener Aussage, in Arztbriefen nur das Rauchen als Ursache erwähnt. Obwohl bekannterweise durch das Erleben von negativem Stress schädliche Stresshormone ausgeschüttet werden, die das Atmen erschweren und Symptome verschlimmern.

Ich selbst habe seit meiner Kindheit nur „mitgeraucht“ und dennoch inzwischen das Stadium GOLD IV, Risikoklasse D, erreicht. Durch Verhaltenstherapie sowie die richtige Atemtechnik, Ernährung, Lungensport und verbesserte Medikation kann ich dennoch weitestgehend auf Sauerstoff verzichten.

Mein Fazit: Selbsthilfegruppen tragen wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei, entlasten Ärzte/Ärztinnen und fördern das Coping sowie die Resilienz der von chronischen Krankheiten Betroffenen! ●

*Brigitte Ritz-Darkow
Leiterin der SHG für Asthma und COPD
Würzburg und Umgebung*

**SELBSTHILFEGRUPPE
FÜR ASTHMA UND COPD
WÜRZBURG UND UMGEBUNG**

Brigitte Ritz-Darkow
Sieboldstr. 13
97218 Gerbrunn
E-Mail: brdger@web.de
www.asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de