

Gemeinsam mit der AOK Ostwürttemberg und den beteiligten Selbsthilfegruppen initiierte die Stadt Schwäbisch Gmünd mit finanzieller Unterstützung des Ostalbkreises die Wanderausstellung

'Innenansichten - Selbsthilfegruppen in Ostwürttemberg'

Ausstellung
im Rathaus Schwäbisch Gmünd
Foyer und 1. OG
vom 08. Okt. – 08 Nov. 2012

Heute gibt es nahezu kein Krankheitsbild, keine besondere Lebenssituation, wofür es nicht auch eine Selbsthilfegruppe gibt. Selbsthilfegruppen greifen eine Vielfalt an Themen auf und erbringen ein breites Spektrum an Leistungen.

Diese Leistungen und das große Engagement werden den Menschen zumeist erst in der Situation konkreter Betroffenheit deutlich.

Die Ausstellung will die Existenz, die Arbeit und die Notwendigkeit der Selbsthilfe für eine breite Öffentlichkeit sichtbar machen.

In eigener Autorenschaft der Gruppen gemeinsam mit dem „büro zahn kommunikationsdesign“ sind dabei Plakate entstanden, die Betroffenheiten, Krankheiten und persönliche Erlebnisse in Texte und Bilder fassen. Die Plakate vermitteln eindrucksvoll Innenansichten – wofür die Arbeit der Selbsthilfe steht.

Neben der Wertschätzung für das Engagement der Menschen, die in Selbsthilfegruppen tätig sind, sollen direkt und indirekt Betroffene ermutigt werden, sich einzubringen.

Die Ausstellung wird an verschiedenen Orten in Ostwürttemberg zu sehen sein.

Wir freuen uns über Ihren Besuch unserer Wanderausstellung.

Sponsoren:



Schwäbisch Gmünd



Initiatoren und Veranstalter:
Stadt Schwäbisch Gmünd,
Amt für Familie und Soziales
AOK Ostwürttemberg,
Kontaktstelle für gesundheit-
liche Selbsthilfegruppen

Konzeption und Gestaltung:
büro zahn
kommunikationsdesign
Schwäbisch Gmünd
info@buerozahn.de

Es treffen sich Menschen, die mit dem
trinken (saufen) aufhören wollen, trocken
sind und trocken bleiben wollen.

Was ist, wenn du ohne Hilfe nicht mehr **NEIN** sagen kannst?

Es gibt einen Weg ...

Wie helfen die Anonymen Alkoholiker ?

Die AA treffen sich regelmäßig, um
ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung aus-
zutauschen.

„Nur für heute gilt:
keinen Alkohol trinken“



Verfasst von:
**Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker
Schwäbisch Gmünd und Aalen**

Kontakt:
www.anonyme-alkoholiker.de
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
aa-schwaebischgmuend@t-online.de

Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

SHG Depression

Laut dem Gesundheitsreport 2012 hat jeder fünfte Arbeitnehmer psychische Störungen, und die Anzahl der Erkrankten nimmt dramatisch zu.

Neben körperlichen Krankheiten sind Depressionen oftmals die Folge solcher psychischen Störungen.

Selbsthilfegruppen handeln nach dem Prinzip: Betroffene helfen Betroffenen.

Kommen Sie zu uns!

DEPRESSION

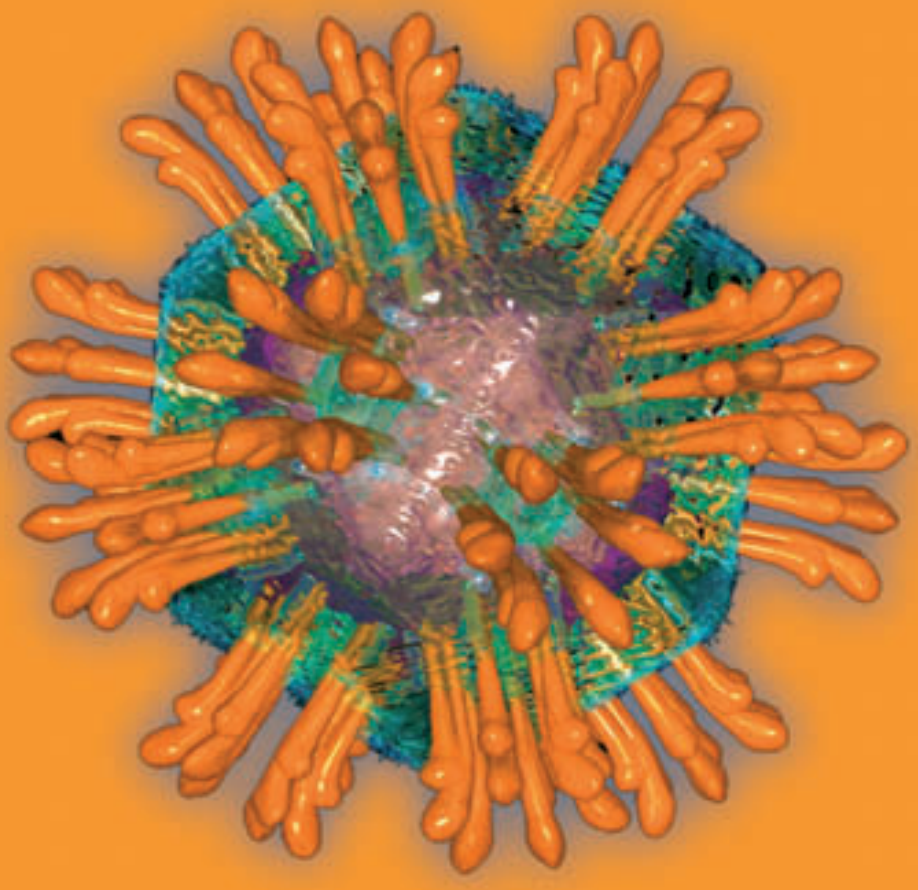
Es kann jeden treffen.



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
Selbsthilfe Depression Herbrechtingen

Kontakt Schwäbisch Gmünd:
www.depressionsliga.de
kontakt@depressionsliga.de



Hepatitis Selbsthilfe Ostalb Baden-Württemberg

Wir sind Menschen, die eine Erkrankung der Leber haben. Wir sind Ansprechpartner für alle Betroffenen, ihre Angehörigen und Interessierte.

Wir beraten und sprechen über alltägliche Probleme, Ängste, Therapie, Nachsorge, Familie, Beruf, Freizeit usw. Wir informieren durch unsere aktuellen Internetseiten. Wir organisieren Arzt-Patienten-Seminare und Vorträge. Wir möchten Mut machen, offen mit der Erkrankung umzugehen.

Eigentlich wollte Maria Müller nur den jährlichen Check machen lassen. Erhöhte Leberwerte wurden entdeckt. Ihr Hausarzt vermutete eine Hepatitis und schickte sie zum Internisten. Hepatitis? Hatte sie sich deshalb seit Wochen so müde gefühlt? Aber wodurch? Alkohol konnte nicht die Ursache sein. Nur ab und zu bei besonderen Anlässen trinkt sie ein Gläschen Sekt.

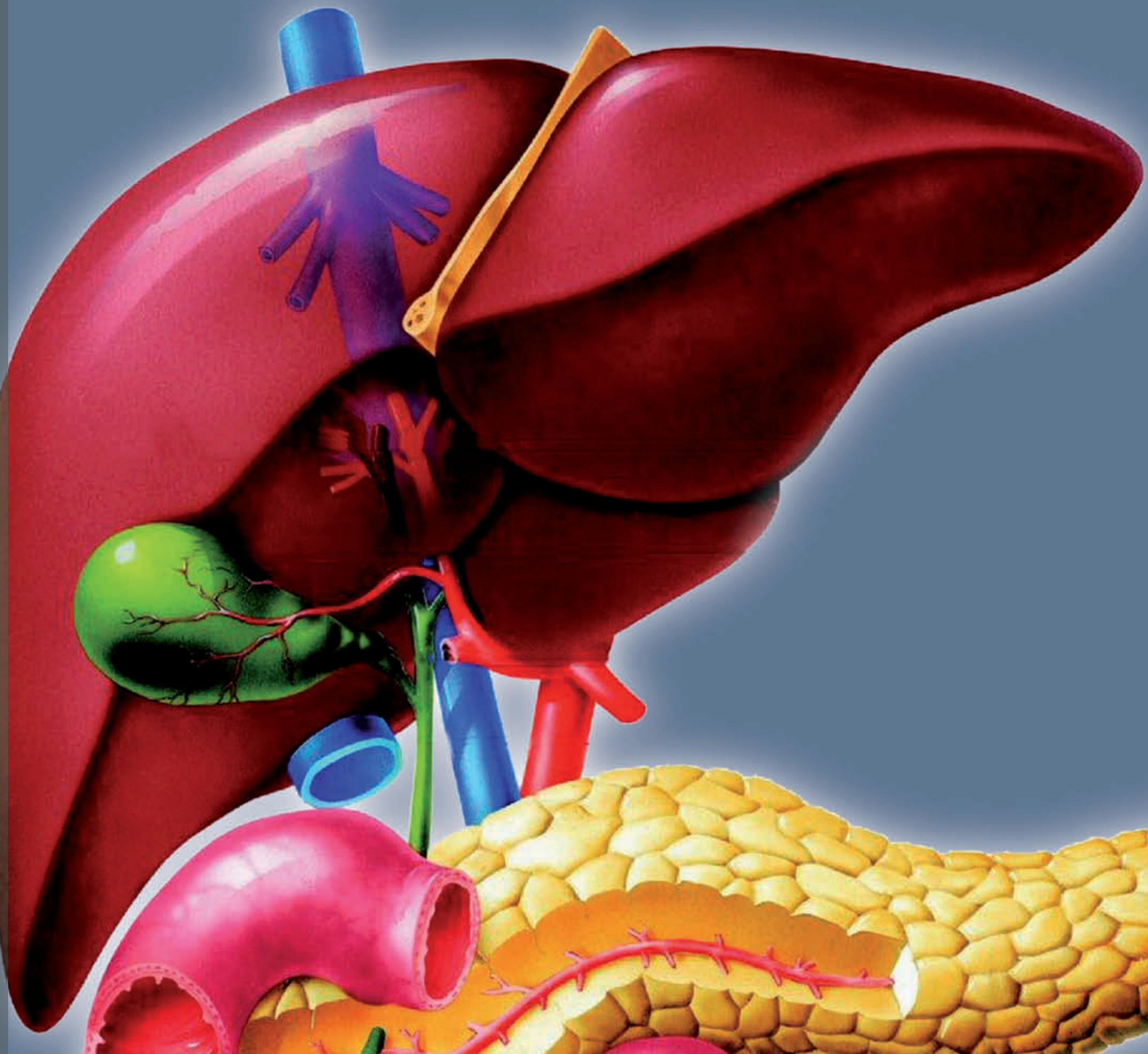
„Näher als Du denkst“- Hepatitis kann jeden treffen

Antikörper gegen die Hepatitis C wurden gefunden. Wie das? Der Internist klärte sie auf: "Antikörper sind die Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Allein sagen sie nur aus, dass eine Infektion stattgefunden hat, nicht jedoch, ob man noch Virusträger, also ansteckend ist." Der direkte Nachweis benötigte weitere Tage. Dann die Diagnose: Hepatitis C. Unzählige HC-Viren waren im Blut.

Die Heilungschancen? Allenfalls 40 bis 50%. Was tun? Sie war am Boden zerstört. Tage-, ja wochenlang konnte sie keinen klaren Gedanken fassen. Sie fühlte sich verlassen und einsam.

Die Diagnose einer Lebererkrankung kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Und Vorurteile sind schnell zur Hand.

Dabei hat die Hepatitis (Leberentzündung) ganz unterschiedliche Ursachen. Neben Hepatitis-Viren und Giften wie Alkohol und Medikamente können auch Übergewicht, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen die Leber schädigen. Das Tückische ist, dass viele lange nichts von ihrer Erkrankung bemerken, da kaum Symptome erkennbar sind und Schmerzen, wenn überhaupt, erst im Stadium schwerwiegender Folgen wie Leberzirrhose und Leberzellkrebs auftreten.



**Die Leber leidet still.
Ihr Schmerz ist oft nur die Müdigkeit.**

**Informier Dich.
Lass Dich testen.**

Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd
adcomm Werbeberatung, Durlangen

Verfasst von:
Hepatitis Selbsthilfe Ostalb

Kontakt:
www.hepatitis-bw.de
info@hepatitis-bw.de
www.hepatitis-c-forum.de/smf_forum/index.php



Betriebsseelsorge Ostwürttemberg

Informations- und Selbsthilfegruppe Burnout

Die Selbsthilfegruppe ist ein Gesprächsangebot für Menschen, die von Burnout betroffen oder aufgrund erster Anzeichen in Sorge sind.

Die Gruppe trifft sich i. d. R. jeden zweiten Mittwoch im Monat in Aalen.

Einen Punkt setzen.

NeuLand betreten.

NeuLand betreten.

Die Spirale der Erschöpfung dreht sich.
Unaufhaltsam.
Schlaflos die Nächte.
Kraftlos der Tag.
Gedankenenge.
Ängste zehren das Ich auf.
Rückzug ins Niemandsland von Isolation,
Verbitterung und Mutlosigkeit.

Endlich einen Punkt setzen.
STOP. Anhalten. Nicht mehr weiter so.
In den Spiegel schauen.
Andere Perspektiven einnehmen.
Dabei ehrlich sein.
Fragen zulassen.
Muster erkennen.

Dann Mut fassen.
Stück für Stück.
Eingetretene Pfade verlassen.
Neue Schritte wagen.
NeuLand betreten.
Zurück zu sich.
Zurück zu anderen.
Zurück ins Leben.



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
**Betriebsseelsorge Ostwürttemberg
Informations- und Selbsthilfegruppe Burnout**

Kontakt:
www.aalen-betriebsseelsorge.de
aalen@betriebsseelsorge.de



COMO

**Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarm
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen**

**Morbus Crohn ist eine geschwürige, chro-
nische Entzündung des Verdauungstraktes.**

**Colitis ulcerosa ist eine geschwürige
Entzündung des Dickdarmes.
Diese Krankheiten sind derzeit nicht heilbar.**

Wir kennen jede Toilette. Sie auch?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Ich bin eine leidgeprüfte Morbus Crohn Patientin.

Wer nicht von dieser Krankheit betroffen ist, ahnt nicht im geringsten, mit welchen üblen Symptomen wir Betroffenen zu kämpfen haben.

Oft über Jahre hinaus und ohne genaue Diagnose.

Unspezifische Beschwerden, ein ausgeprägter Müdigkeitssinn sowie drastischer Leistungsabfall.

Doch Morbus Crohn „kann noch viel mehr.“ Gelenksmerzen, die einen schaffen, man erlebt Hautveränderungen und Augenentzündungen. Außerdem können starker Gewichtsverlust, Übelkeit, Erbrechen und Fieber auftreten. Doch am schlimmsten sind die krampfartigen Bauchschmerzen und der ständige Durchfall, die einem den Alltag erschweren.

Das sind Symptome, die mit Morbus Crohn in Zusammenhang stehen.



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
Selbsthilfegruppe Como Schwäbisch Gmünd

Kontakt:
**www.como-gmuend.de
eviriedl@t-online.de**



Epilepsie braucht Offenheit

Selbsthilfegruppe für Anfalls Kranke

Wir sind Betroffene sowie Familienangehörige von Menschen, die unter Epilepsie leiden. Auch Eltern epilepsiekranker Kinder sind willkommen.

Unsere Ziele: Erfahrungsaustausch und Information über die Krankheit. Wir bieten den Betroffenen eine unterstützende Umgebung. Gesellige Angebote fördern die Gemeinschaft.

Vor dem Gewitter

Man weiß nie, wann der nächste Anfall kommt. Es trifft einen wie aus heiterem Himmel. Manche Epileptiker spüren, dass sich etwas zusammenbraut, d. h., dass ein Anfall bevorsteht. Diese ersten Anzeichen - Auren genannt - sind wie die Blitze am Himmel und das Donnern, die dem Gewitter vorausgehen.

Gewitter im Kopf

Während des Gewitters

Wie ein gewaltiger Gewitterschauer bricht der Anfall über einen herein. Man ist machtlos über seinen eigenen Körper. Aber es gibt auch ganz andere Anfälle: Die bemerken die Mitmenschen gar nicht!

Nach dem Gewitter

Jetzt ist die Luft wieder rein. Aber der Mensch, der einen Anfall hatte, braucht dringend Zeit, sich zu erholen. Der Anfall hat seine ganze Kraft gekostet. Welche Schäden sind geblieben? Hat sich der Betroffene verletzt? Wie reagiert die Umwelt auf den Anfall? Mit Unverständnis oder Hilfsbereitschaft – oder sieht sie einfach weg? Menschen mit Epilepsie brauchen kein Mitleid, aber Verständnis ihrer Umwelt.

Zwischen den Gewittern

Fragen über Fragen! Warum helfen die Medikamente bei mir nicht? Ist eine Operation möglich? Welche Nebenwirkungen haben die Medikamente? Kann ich den Führerschein machen? Welchen Beruf kann ich ergreifen? Welche sportlichen Aktivitäten sind für mich jetzt verboten, habe ich noch andere Einschränkungen? Kann ich eine Familie gründen und Kinder bekommen ohne das Risiko, dass die Kinder dann ebenfalls Epilepsie haben?



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
Selbsthilfegruppe für Anfalls Kranke in Schwäbisch Gmünd und Umgebung e.V.

Kontakt:
www.epilepsie-gd.de
info@epilepsie-gd.de



Lebenshilfe

Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger behinderung e.V.

Unser Anliegen ist es, Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung und ihre Angehörigen in allen Lebensabschnitten ihren Fähigkeiten entsprechend zu fördern, zu unterstützen, zu begleiten und zu beraten.

**Some people think you have a problem
But that problem lies only with them.
Just cause you are not like the others
But that is why I love you. ...**

Mark Oliver Everett, EELS 1996

**Dieses Jahr werden 100 000 Frauen
Mütter behinderter Kinder werden.**

**Haben Sie sich schon einmal Gedanken
darüber gemacht, nach welchen Gesichtspunkten
die Mütter behinderter Kinder
ausgewählt werden?**

Es ist normal, verschieden zu sein

Ich stelle mir Gott vor,
wie er über der Erde
schwebt. Er beobachtet
genau und diktiert dann
seinen Engeln (...):

„Diese Eltern sind es, die ich mit einem
behinderten Kind beschenken werde.
Sie wissen es zwar noch nicht, aber sie
sind zu beneiden. Nie werden sie ein
gesprochenes Wort als etwas Selbst-
verständliches hinnehmen. Nie einen
Schritt als etwas Alltägliches. Wenn ihr
Kind zum ersten mal Mama/Papa sagt,
wird ihnen klar, dass sie ein Wunder
erleben. Wenn sie ihrem behinderten
Kind das Leben schildern, werden sie
es so sehen, wie nur wenige Menschen
meine Schöpfung jemals sehen.

Ich werde ihnen erlauben, alles zu er-
kennen – Unwissenheit, Grausamkeit,
Vorurteile –, und ich werde ihnen
erlauben, sich darüber zu erheben. Sie
werden niemals allein sein. Ich werde
bei ihnen sein, jeden Tag ihres Lebens,
jede einzelne Minute, weil sie meine
Arbeit eben so sicher tun, als seien sie
hier neben mir.“

„Und was bekommen sie für einen
Schutzheiligen?“ fragt der Engel.
Da lächelt Gott.

„Ein Spiegel wird genügen.“

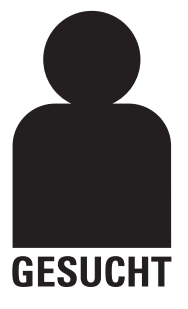
vgl. Erna Blombeck, 2000



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
**Lebenshilfe für Menschen mit
geistiger Behinderung e.V.**

Kontakt:
**www.lebenshilfe-bw.de
info@lebenshilfe-bw.de**



Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome

Wir sind Menschen, die von einer Erkrankung des Blut- und Lymphsystems betroffen sind. Wir möchten Ansprechpartner für alle Interessierten und Betroffenen sein. Wir sprechen über alltägliche Probleme, Ängste, Therapie, Nachsorge, Familie, Beruf, Freizeit usw.
Wir treffen uns, um miteinander zu reden und Informationen auszutauschen, Mut zu machen oder auch „nur“ um uns gegenseitig zuzuhören.

D i a g n o s e : K r e b s

Achterbahnfahrt

– eine Fahrt der Emotionen beginnt, eine Fahrt ins Ungewisse. Aussteigen ist nicht möglich. Die Krankheit bestimmt von nun an dein Leben. Nichts wird wieder so sein wie vorher und es gibt kein Zurück.

Achterbahn der Gefühle

oder eine Fahrt der besonderen Art.

Achterbahnfahrt

– zuerst langsam und dann immer rasanter nimmt die Geschwindigkeit zu. Geprägt von vermeintlichen Höhenflügen und absoluten Tiefpunkten, aus denen du nur schwer wieder herauskommst. Ängste und panische Attacken überfallen dich urplötzlich und halten dich in ihrem Würgegriff. Die einzige Chance aus diesem Dilemma herauszukommen ist, Strategien dagegen zu entwickeln. Doch das geht nicht von heute auf morgen und es kostet dich deine ganze Kraft, wenn du nicht untergehen willst. Ein endlos erscheinender Lernprozess beginnt.

Achterbahnfahrt

– du weißt nie, was kommen wird. Was verbirgt sich hinter der nächsten Kurve? Führt der Weg gerade aus, nach oben oder stürzt du im freien Fall nach unten? Gefangen in einer Endlosschleife.

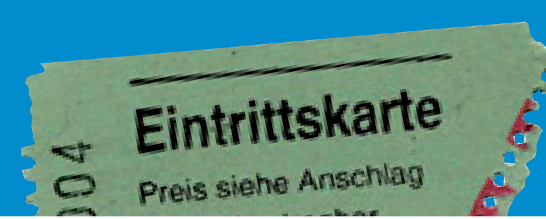
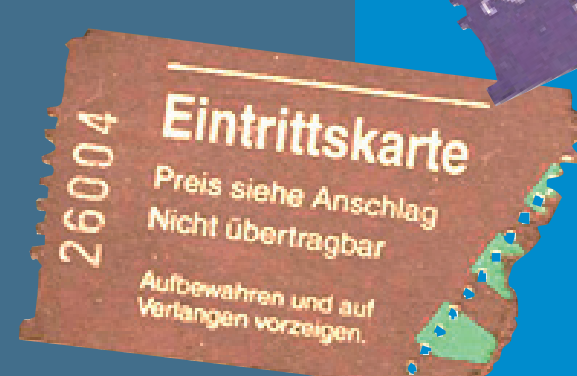
Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:

**Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome
Schwäbisch Gmünd**

Kontakt:

www.leukaemie-hilfe.de
info@leukaemie-hilfe.de
shg-leukaemie-lymphome-gd.de



LOAM

Leben ohne Alkohol und Medikamente



Wir wissen aus Erfahrung:
**Abhängigkeit kann das Leben
unmittelbar bedrohen.**

Was ist wichtig:

- Eigenständiges Entscheiden über die eigene Zukunft
- Lösungsorientiertes, nicht nur problemorientiertes Denken
- Ehrlichkeit gegenüber den Anderen, der Gruppe und Dir selbst

Auf zu neuen Ufern

Kennst Du das?

Der Alkohol wurde übermächtig. Nicht Du kontrollierst den Alkohol. Probleme mit der Familie und auf der Arbeit scheinen unlösbar. Vielleicht wendeten sich geliebte Menschen von Dir ab, du hast den Führerschein oder den Arbeitsplatz verloren.

Kennst Du auch das?

Dieses Leben hast Du satt. Nur, wie ohne Alkohol sein Leben wieder leben lernen?

Du bist nicht allein!

Wir, die Selbsthilfegruppe LOAM, sind offen für alle, die sich für ein Leben ohne Alkohol entschieden haben oder entscheiden möchten. Falls Du ein Gespräch in privatem Rahmen möchtest, sehr gerne.

Nach Niederlagen
wieder aufstehen –
sofort



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
LOAM Leben ohne Alkohol und Medikamente

Kontakt:
www.loam-online.de
info@loam.de
cf-by-loam@t-online.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb

Osteoporose ist inzwischen eine regelrechte Volkskrankheit geworden. In Deutschland leiden schätzungsweise zwischen fünf und sieben Millionen Menschen an Osteoporose – auch Knochenschwund genannt. Experten warnen, dass Osteoporose alle Menschen unabhängig von Geschlecht und Alter treffen kann.

CRASH

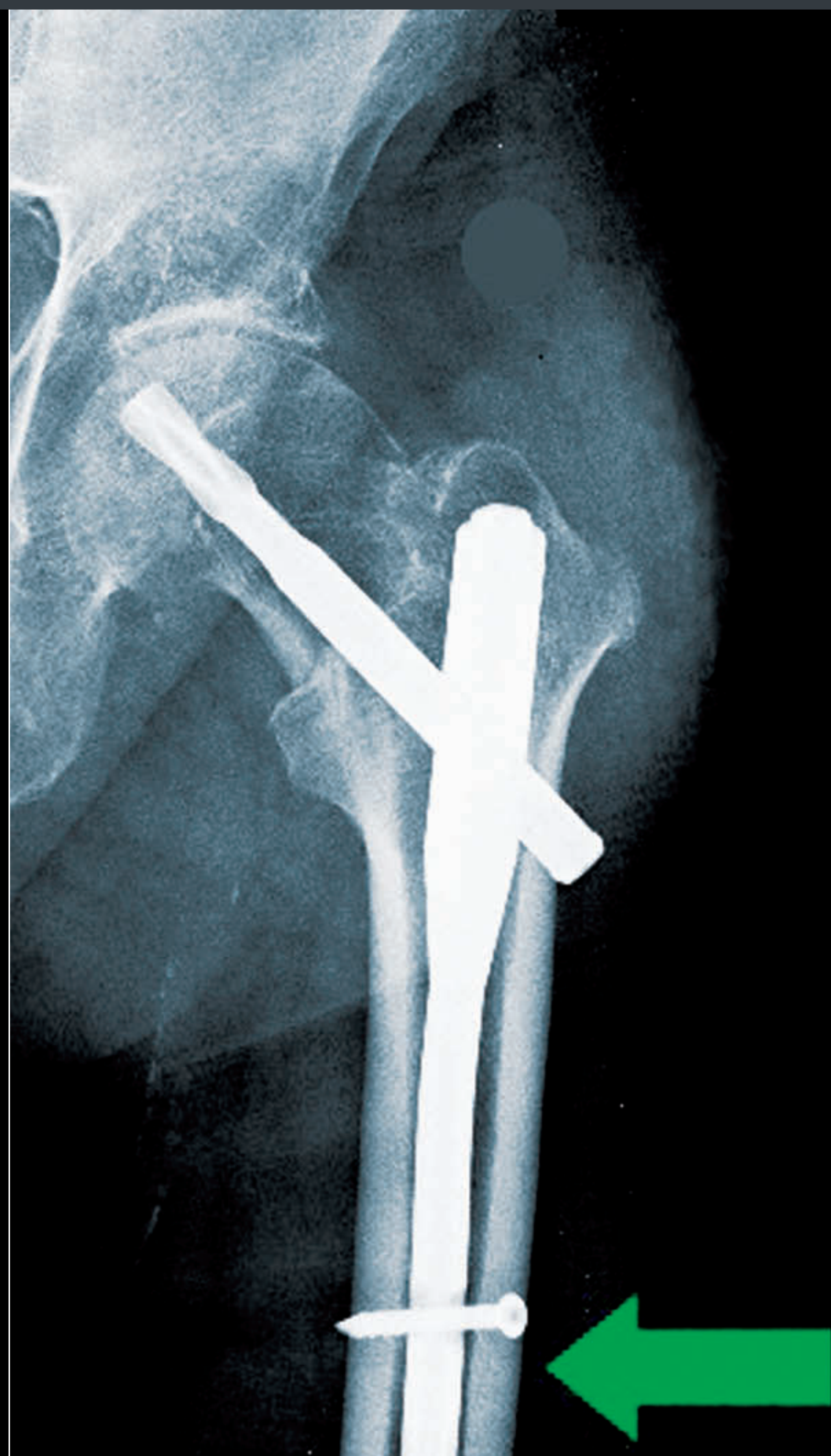
Ein Samstag im Februar – Neuschnee – aufkommende Sonne – Freude auf einen erholsamen Spaziergang mit den Hunden – eine herrliche Stimmung – Sonne, der hintere Teil des Weges im Nebel. Die Hunde sind durch die kühle Luft aufgedreht, einer zieht vorne an der Leine, einer schnuppert am Wegrand. Man möchte an beiden Leinen ziehen und stemmt sich in den Schnee. Beide Beine rutschen auseinander, man hört ein Geräusch, dass dem Durchbrechen eines Hühnerknochens ähnelt und lässt sich vor Schmerz auf den Boden fallen.

CRASH

Man versucht aufzustehen – unmöglich. Man kramt das Handy aus der Tasche um jemanden um Hilfe zu bitten – Funkloch. Man liegt glücklicherweise nur 30 Meter von der Straße entfernt und versucht mit Armbewegungen auf sich aufmerksam zu machen – ein Auto hält an. Noch ist man im Glauben, dass irgendetwas nur ausgerenkt ist. Röntgenaufnahmen ergeben einen Oberschenkelhalsbruch. Sofortige Operation, drei große Schrauben, die alles zusammenhalten sollen.

Zehn Tage Krankenhaus mit den ersten Gehversuchen an Krücken. Die Orthopädie veranlasst eine Knochendichtemessung – mit 56 Jahren ist ein Oberschenkelhalsbruch nicht normal ... Feststellung einer manifesten Osteoporose. Man fällt aus allen Wolken. Es folgt eine dreiwöchige Reha. Nach 12 Wochen nur humpelnder Gang. Weitere Röntgenaufnahmen bestätigen mehrere Wirbeleinbrüche, die jetzt nachträglich die Rückenschmerzen der letzten Jahre diagnostizieren. Keine volle Belastung des Rückens und des Beines mehr möglich – nochmals Reha.

Eingliederungsversuche mit vier Stunden Arbeitszeit am Tag müssen abgebrochen werden. Kein dauerhaftes Sitzen auf normalen Sitzmöbeln mehr möglich, kein Heben, kein Tragen, kein langes Stehen. Alles endet in Erwerbsunfähigkeit und einer Frührente.



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb OSO

Kontakt:
b.d-e@gmx.de
buero@netzwerk-osteoporose.de
www.netzwerk-osteoporose.de

Selbsthilfegruppe Prostata Aalen g.V.

Wir sind eine Gruppe von Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind.

**Wir sprechen offen über unsere Krankheit.
Wir lernen, die Krankheit anzunehmen.
Wir tauschen Erfahrungen aus.
Wir nehmen uns Zeit füreinander.
Wir sprechen auch Ängste und Probleme an.
Wir zeigen, dass Lebensqualität trotz Prostatakrebs möglich ist.**

Der erste Abend begann mit zaghaftem Kennenlernen. So nach und nach entwickelte sich ein offeneres Gespräch mit der Teilnahme aller. Im Mittelpunkt standen: Einzelne Erlebnisse vom Zeitpunkt der Verdachtsdiagnose „Krebs“, weitere Untersuchungen, endgültige Gewissheit, OP-Termin ...

Mir ist noch in guter Erinnerung, ich wollte den OP-Termin um ein halbes oder ganzes Jahr verschieben, mein Urologe gab mir zur Antwort: „Können wir schon, bloß dann sind Sie nicht mehr da“...

Reha, Krankengeld, Wiedereingliederung ins Berufsleben oder frühzeitige Rente waren weitere Gesprächspunkte bei diesem ersten Zusammentreffen. Dass Ängste vorhanden waren, zeigte sich deutlich an den vielen, vielen Fragen ...

Wie gehe ich mit der Krankheit und den Folgeerscheinungen um? Was kann ich selbst tun? Sollen wir am Essen etwas ändern? Was bewirkt alternative Medizin? Wo finde ich Hilfe, nicht nur medizinisch ...

Eine Gesprächs- und Selbsthilfegruppe kann und darf den persönlichen Kontakt zum Arzt, Psychologen oder Sozialberater nicht ersetzen.

Eine ganz große Bedeutung kommt der Ehefrau, Partnerin, Familie zu. Sie sind Tröster, Prellbock, Ventil, Aufladestation und müssen dabei noch Optimisten sein, obwohl es bestimmt nicht leicht fällt. Einfach Halt geben - die an der Seite ...

Die größte Bedrohung der Lebensqualität für Patienten mit Prostatakrebs ist nicht die Erkrankung selbst oder die Behandlung, sondern der Umgang mit der veränderten Lebenssituation ...

Aufklärung muss mit im Vordergrund stehen. Daraus entsteht ein offener, aktiver Umgang - klar ist es schwierig, aber wir machen das Beste daraus, mit den Krankheitsfolgen umzugehen und zu besserer Lebensqualität zu führen.

Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

**Verfasst von:
Selbsthilfegruppe Prostata Aalen g.V.**

**Kontakt:
www.prostatakrebs-bps.de
www.prostatakrebs-lps-bw.de**

Männersache

Warum man(n) eine Gesprächsrunde gründet?





**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (kurz: DZG) wurde 1974 als Selbsthilfeorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet. Sie ist eine Solidargemeinschaft, in der Menschen, die von Zöliakie (Sprue) und Dermatitis herpetiformis Duhring betroffen sind, Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben und einen sinnvollen Umgang mit der Erkrankung finden.

Dan Kühnau ist ein lebenslustiger Mensch; der Jurist hat bereits in mehreren Ländern gelebt.

... ich kann ja gar nichts mehr essen!

... so denken viele Betroffene nach der Diagnose.

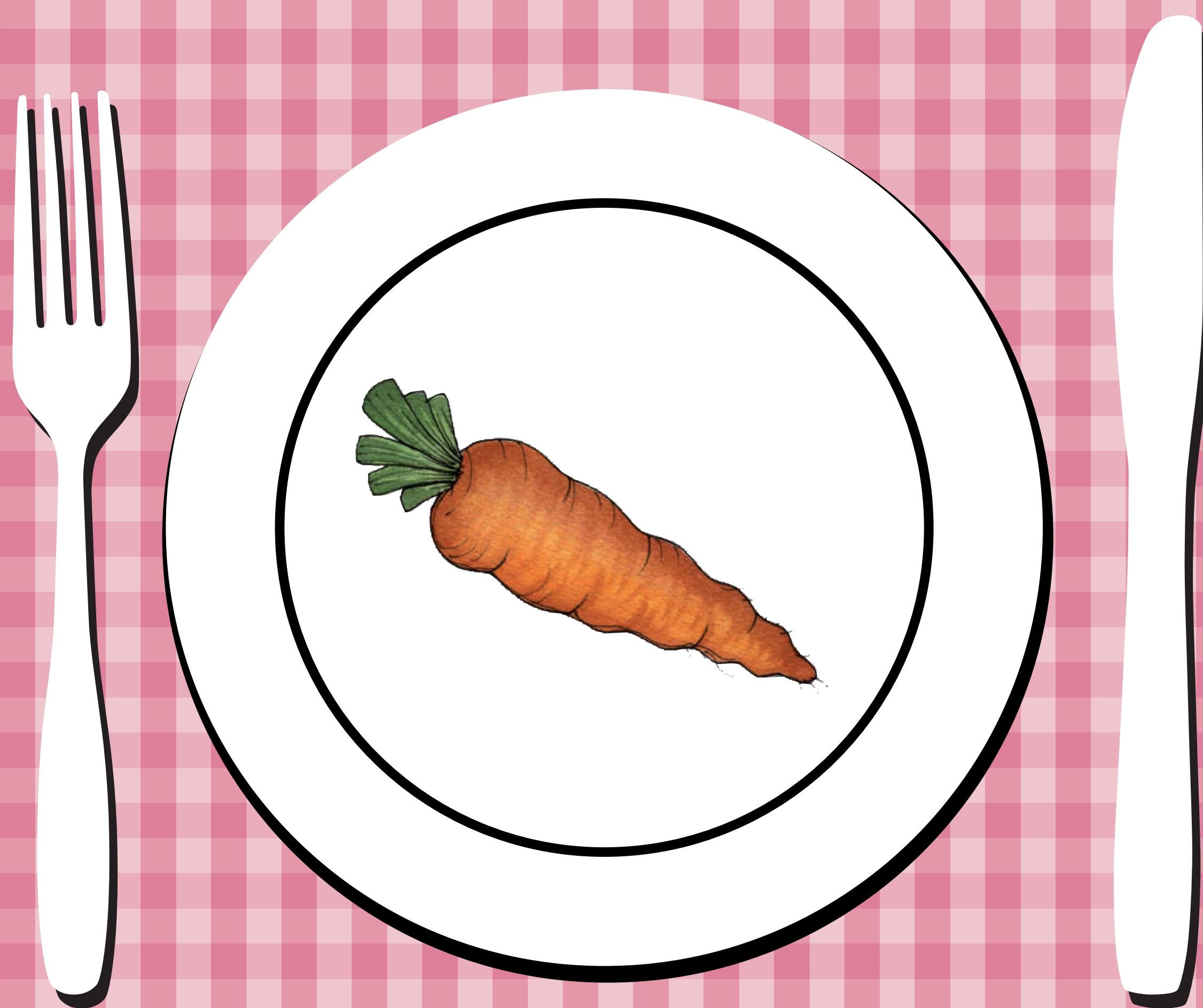
Dass er Zöliakie hat, fällt weder auf den ersten, noch auf den zweiten Blick auf. „Aber wenn ich in den Urlaub fahre, habe ich immer mein eigenes Brot dabei“, verrät er.

Ein Jahr alt ist Dan Kühnau, als die Eltern feststellen, dass mit ihrem Sohn irgendetwas anders ist. Er behält Brei nicht bei sich, und auch das Wachstum des Jungen stockt. Die besorgten Eltern gehen zu verschiedenen Ärzten. Doch erst der Zufall hilft. „Eine Nachbarin gab den Tipp, mich auf Zöliakie hin untersuchen zu lassen“, erzählt Dan Kühnau. Antikörper-Tests und eine Gewebeprobe aus dem Dünndarm bringen Klarheit. Er hat Zöliakie.

Die Eltern von Dan Kühnau griffen nach der Diagnose zum einzigen Mittel, das bis heute zuverlässig gegen die Symptome der Krankheit wirkt: Sie stellten die Ernährung um. Statt Weizen- und Roggenbrot standen nun neue Brot-Varianten aus Maismehl und Buchweizen auf dem Speiseplan. Alles, was Gluten enthält, wurde verbannt – kurze Zeit später verschwanden auch seine Beschwerden.

Seit der Diagnose sind drei Jahrzehnte vergangen. Und einschränken ließ und lässt sich Dan Kühnau durch die Krankheit keineswegs. Ein Leben ohne herkömmliches Brot, Kuchen und Pizza bedeutet noch lange kein Verzicht auf kulinarische Leckereien. „Die meisten Lebensmittel gibt es mittlerweile auch als glutenfreie Variante“, erklärt er.

Geschmacklich seien die Unterschiede nicht groß. „Bei Nudeln finden viele sogar die glutenfreien Varianten leckerer als die herkömmlichen.“



Organisation und Sponsoring:
Stadt Schwäbisch Gmünd
AOK Ostwürttemberg
Ostalbkreis
Plakatgestaltung©:
büro zahn, Schwäb. Gmünd

Verfasst von:
DZG Gesprächsgruppe Heidenheim

Kontakt:
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)
www.dzg-online.de
info@dzg-online.de