

# Rhein-Lahn-Zeitung

→ [www.rhein-zeitung.de](http://www.rhein-zeitung.de)

## Mit Rheuma durch (fast) ganz Deutschland wandern

Marion Riedel aus Bremen machte nun Station im Rhein-Lahn-Kreis

Von unserem Reporter  
Johannes Koenig

■ **Rhein-Lahn.** „Ich lasse mir mein Leben doch nicht von einer Krankheit klauen.“ Diesen Vorsatz fasste Marion Riedel (58) aus Bremen schon vor mehreren Jahren. Nun hat er sie auch in den Rhein-Lahn-Kreis verschlagen. Denn das von ihr „Aktion Schrittmacher“ genannte Langzeitprojekt, führt sie vom Norden Deutschlands bis in den Süden. „Ich wandere dabei auf dem deutschen Teil des Europäischen Fernwanderwegs E1.“ Los ging es Anfang Mai 2018 an der dänischen Grenze nahe Flensburg. „Mein Ziel ist es, am 29. Februar 2024 am Konstanzer Hafen anzukommen.“ Denn der letzte Tag im Februar ist laut Riedel auch der Tag der seltenen Erkrankungen. Da er 2024 wieder in ein Schaltjahr fällt, würde das dem Finale noch einmal eine besondere Note geben.

### Wie Rothenburg ob der Tauber

Ein Ziel ihrer Aktion ist es, als selbst Betroffene auf seltene rheumatische Autoimmunerkrankungen aufmerksam zu machen und damit auch andere zu ermutigen. Daher der Name „Aktion Schrittmacher“. „Ich will damit Anstöße geben.“ Diesmal begann die Etappe am 19. August in Montabaur. Über Nassau, Obernhof, Laurenburg, Balduin-



In Nassau wanderten Mitgliedern des lokalen Ortsvereins der Rheuma-Liga ein Stück der Strecke mit.

stein ging es nach Limburg, der Endstation dieser einwöchigen Tour. Sie habe vorher gar nicht gewusst, dass Limburg mit Rothenburg ob der Tauber vergleichbar sei, erklärt Riedel angesichts der vielen alten Fachwerkhäuser in der Altstadt. Begeistert zeigte sie sich auch von der Lahn und dem Lahntal: „Das ist so ruhig und idyllisch.“

„Auf dem Sofa wird es nicht besser.“

Früh fand Marion Riedel für sich heraus, dass Bewegung bei der Bewältigung ihrer Rheumaerkrankung eine wertvolle Hilfe ist.

Am besten habe ihr der Wegabschnitt zwischen Obernhof und Balduinstein gefallen. Für die meisten Menschen, denen sie und ihrem Mann unterwegs begegnen, ist sie eine normale Wanderin. „Ich habe ein Schild der Aktion auf dem Rucksack angebracht. Und meinen Wanderstock möchte ich nicht missen.“ Ansonsten sieht man ihr die schwere Erkrankung nicht an. Und das, obwohl sie laut eigenen Angaben jahrelang nur entlang ihrer Krankheitssymptome therapiert wurde.

Nach einem Entzündungsschub 2015 mit Fieber und Muskelschmerzen kam es schließlich zur Diagnose mikroskopische Polyangiitis. „Das ist eine seltene rheumatische Autoimmunerkrankung mit Entzündungen kleiner und kleinsten Gefäße.“ Rund vier Jahre lang hat sie zu dem Zeitpunkt bereits mit den Symptomen zu kämpfen gehabt. Ihre Entzündungswerte seien oft erhöht. „Aber wenn die Medikamente richtig eingestellt sind, geht es.“ Dann halten sich die Be-

schwerden in Grenzen. Dennoch kann es immer wieder mal zu schmerzhaften Schwellungen oder Ermüdungserscheinungen kommen. Um die Entzündungen im Griff zu bekommen, wurde das Immunsystem abgedämmt. Denn, wenn man das nicht tut, werden auch die Organe geschädigt. Letztlich würde es schließlich zum Tod durch Multiorganversagen kommen. Bei den Untersuchungen stellte sich heraus, dass auch die Lunge bereits im Mitleidenschaft gezogen worden war. Was für Marion Riedel überraschend kam: „Das hatte ich aber gar nicht gemerkt.“ Denn trotz zahlreicher Entzündungen und Beschwerden war Atemnot kein Problem gewesen. Eine Konsequenz des abgedämmten Immunsystems ist auch, dass sie zur Hochrisikogruppe gehört, was Infektionen und Atemwegserkrankungen angeht. Entsprechend argwöhnisch reagiere sie daher auf Menschenansammlungen. Wenn sich jetzt zum Beispiel wieder weniger Personen an Hygiene- und Abstandsregeln halten, macht sie das nervös.

### Nicht mehr als 15 Kilometer pro Tag

Dennoch versucht sie, aktiv zu sein und dem eigenen Körper wieder etwas zuzutrauen. Denn das ist ein weiteres Ziel der Aktion. „Denn viele Betroffene verlieren das Vertrauen zu ihrem Körper.“ Aber zu Hause zu bleiben, ist auch keine Lösung: „Auf dem Sofa wird es nicht besser.“ Als begeisterte Sportlerin schwor sich Riedel bereits 2015, dass sie wieder aktiv werden und sich bewegen würde. Damals nahm auch die Idee einer Wanderung durch Deutschland konkretere Formen an: „Gereizt hatte mich die Idee vorher schon.“ Nun aber wurde sie quasi zum festen Vorsatz. Aber es galt, erst einmal fit zu werden und kleine Schritte zu gehen.

Ein erster erfolgreicher Zwischenschritt war zum Beispiel, wieder einen Skilanglauf zu absolvieren. Und 2018 startete sie schließlich mit ihrer Deutschlandwanderung. Diese findet innerhalb eines festen Organisationsrahmens statt. „Und zwar zweimal im Jahr, jeweils für sieben Tage pro Tour. Eine Tagesetappe ist maximal 15 Kilometer



In Diez angekommen: Die siebentägige Etappe auf ihrer Deutschlandtour führte Marion Riedel von Montabaur durch den Rhein-Lahn-Kreis bis nach Limburg.

Fotos: privat

lang.“ Normalerweise startet sie die Touren im Mai und September. „Coronabedingt ist die Mai-Wanderung nun in den August verschoben worden.“ Im September soll es durch den Taunus gehen, und zwar von Idstein über Glashütten am Feldberg vorbei nach Frankfurt. Zu Hause in Bremen ist sie ehrenamt-

### Mikroskopische Polyangiitis: selten aber schwerwiegend

Bei der mikroskopischen Polyangiitis handelt es sich um eine Entzündung der Blutgefäße. Sie gehört zu den Autoimmunerkrankungen und gilt als selten. Pro eine Million Einwohner treten laut Fachliteratur vier Fälle auf. Diese Gefäßkrankung kann fast jede Altersgruppe betreffen. Die genauen Ursachen

sind offenbar noch unbekannt. Möglicherweise gib es genetische Veranlagungen, die die Krankheit begünstigen. Das jedenfalls vermutet zum Beispiel Marion Riedel. Denn ihr Vater litt auch bereits an einer Rheuma-Erkrankung. Deshalb blieb sie am Ball, als frühe Diagnosen noch Rheuma ausschlossen. *joa*

sind offenbar noch unbekannt. Möglicherweise gib es genetische Veranlagungen, die die Krankheit begünstigen. Das jedenfalls vermutet zum Beispiel Marion Riedel. Denn ihr Vater litt auch bereits an einer Rheuma-Erkrankung. Deshalb blieb sie am Ball, als frühe Diagnosen noch Rheuma ausschlossen. *joa*

Rheuma weitwandern“. Diese Zeit nutzt Riedel auch immer, um Fachgespräche mit Rheuma-Spezialisten zu führen und in kleinen Videos festzuhalten. Die Gesprächspartner sind oft Koryphäen auf ihren Gebieten und gern bereit, mehr Aufklärungsarbeit zu leisten. Denn das sei eine weitere Erfahrung, die sie gemacht habe: „Viele Rheuma-Kranke fühlen sich im Laufe ihrer Erkrankung lange nicht ernst genommen.“ Denn die weitläufige Vorstellung lautet: „Rheuma tritt in Gelenken auf und betrifft vor allem alte Menschen.“

➕ Weitere Informationen zu den Wanderungen, Expertengesprächen zum Thema Rheuma und Fotos sowie Videos finden sich im Internet unter [aktion-schrittmacher.de](http://aktion-schrittmacher.de)