

# Aktion Schrittmacher

Mit Rheuma weitwandern:  
Von der dänischen Grenze nahe Flensburg bis nach Konstanz am Bodensee.

Initiiert von Marion Riedel.

Deutschland von Norden nach Süden zu durchwandern stand auf meinem Zettel mit den Dingen, die ich in meinem Leben noch machen wollte. Das habe ich nach meiner Diagnose mikroskopische Polyangiitis im August 2015 unter neuen Vorzeichen gemacht: als Mitwanderaktion, um auf die rheumatischen und seltenen Erkrankungen aufmerksam zu machen und anderen Betroffenen Mut zu machen.

Diese Weitwanderung ist der deutsche Teil des europäischen Fernwanderwegs E 1:



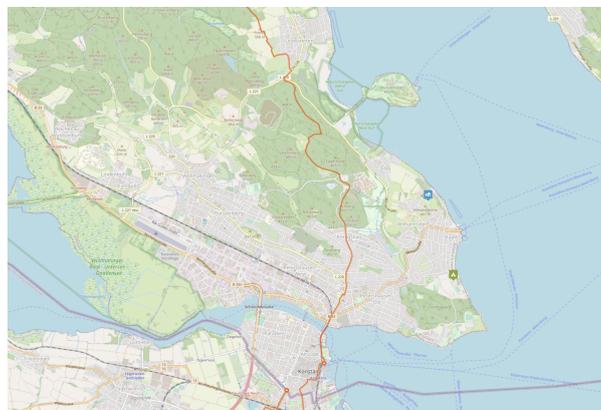
Der Etappenverlauf führte mich von Schleswig-Holstein über Hamburg, die Nord- und Südheide, das Hannoversche und Lipper Bergland, Teuteburger Wald und Eggegebirge, das Sauerland, Westerwald, Taunus und Odenwald zum Schwarzwald und endet am 29. Februar 2024 in Konstanz am Bodensee.

Quelle der Grafik: Sven Lewerentz  
(<https://e1.hiking-europe.eu/e1/etappen/deutschland>)

- Den Weg bin ich in Etappenabschnitten gegangen (Start: 03.05.2018 | Ziel: 29.02.2024).
- Die einzelnen Etappen habe ich so geplant, dass die Distanzen möglichst nicht länger als 15 km und an den Endpunkten Unterkünfte vorhanden waren oder es eine Busverbindung in die nächst gelegene Stadt gab.
- Dabei hatte ich Mitwandernde, die Teilstücke, einzelne oder auch mehrere Etappen mit mir gegangen sind.
- In wertvoller Erinnerung sind mir der Austausch mit den Mitwandernden, die vielen Begegnungen entlang des Weges – auch mit örtlichen Selbsthilfegruppen sowie die Gespräche mit Expert:innen rund um die Themen Rheuma und seltene Erkrankungen.

Nach den Etappen in Schleswig-Holstein (2018), Hamburg und Niedersachsen (2019), Nordrhein-Westfalen (2020), Rheinland-Pfalz und Hessen (2021), den Odenwaldetappen in Hessen und ersten Etappen in Baden-Württemberg bis nach Hausach im Schwarzwald (2022) sowie den Etappen im mittleren und südlichen Schwarzwald (2023), wandere ich die letzte Etappe zum Zielpunkt im Konstanzer Hafen am 29. Februar 2024 - dem Tag der Seltenen Erkrankungen.

**Die Zieletappe am 29. Februar 2024 führt in 7 km von Litzelstetten am Bodensee über die Halbinsel und die Alte Rheinbrücke zum Zielpunkt am Fähranleger mit der Imperia.**



Übersichtskarte erstellt von Sven Lewerentz ([www.hiking-europe.eu](http://www.hiking-europe.eu)) und bearbeitet von Marion Riedel

Ich freue mich auf Mitwandernde und Aufmerksamkeit am Tag der Seltenen Erkrankungen.