

Solothurner Zeitung

abo+ BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Volkskrankheit Rheuma: Leitender Arzt am Solothurner Bürgerspital sagt, wo Betroffene ansetzen können

Arthritis, Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen: zwei Millionen Menschen sind in der Schweiz von solchen Krankheiten betroffen. Die Rheumaliga Solothurn – sie feiert einen runden Geburtstag – setzt auf Bewegung und ein Gemeinschaftsgefühl.

Lucilia Mendes von Däniken

22.03.2024, 18.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Er will eine Community für Rheumabetroffene aufbauen: Bodo Baumgärtner, Arzt am Bürgerspital und seit kurzem Präsident der Solothurner Rheumaliga.

Bild: Hanspeter Bärtschi

Nur wenige Meter entfernt von der Öufi-Brauerei in Solothurn, von aussen gesehen eher unscheinbar, befinden sich die Räumlichkeiten der Rheumaliga Solothurn. Helle Räume, die dazu einladen, sich zu bewegen und sich mit der Erkrankung Rheuma auseinanderzusetzen, respektive sich mit Betroffenen auszutauschen.

Die Solothurner Sektion feiert in diesem Jahr ein Jubiläum – und hofft damit, einen Schritt weiterzukommen: «Meine Vision wäre es, so etwas wie ein Verbundenheitsgefühl aufbauen zu können, eine Art Community für Rheumabetroffene», erklärt Bodo Baumgärtner, der seit 2023 Präsident der Rheumaliga Solothurn ist.

1955 wurde die Rheumaliga Schweiz gegründet. 1964 schaffte dann der Arzt Bruno Kummer die Solothurner Sektion. Sechzig Jahre gibt es somit die «Rheumaliga Solothurn» schon, was nicht selbstverständlich ist, weiss Bodo Baumgärtner. Der Orthopäde und Unfallchirurg ist am Bürgerspital Solothurn als leitender Arzt tätig.

«Nach der Pandemie gab es eine Zeit, wo wir nicht sicher waren, ob wir weiter bestehen können», sagt Baumgärtner. Da für längere Zeit das Kursangebot ausgesetzt werden musste, hätten sich viele Mitglieder nach Alternativen umgeschaut. «Nun kommen sie aber zum Glück nach und nach wieder zurück.»

Auch die Ernährung spielt eine Rolle

Rheuma steht als Überbegriff für eine Vielzahl an Gelenkerkrankungen, die mehrheitlich nicht operativ geheilt werden können und zum Teil als «Volkskrankheit» bezeichnet werden. In der Schweiz sind rund zwei Millionen Menschen davon betroffen. Am verbreitetsten sind Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen sowie Weichteilrheuma.



Die Rheumaliga Solothurn feiert ihr 60-jähriges Bestehen: Sandra Sonderer (links), Bodo Baumgärtner und Rosemarie Meyer.

Bild: Hanspeter Bärtschi

Die Rheumaliga ist eine gemeinnützige Organisation, welche Betroffenen Möglichkeiten aufzeigen will und auch Möglichkeiten bietet, um Schmerzen zu lindern und wieder zu mehr Beweglichkeit zu kommen. Bodo Baumgärtner erklärt, wo genau Betroffene ansetzen können: «Einerseits eben, indem man sich regelmässig bewegt, andererseits aber auch, in dem man seine Ernährung überprüft und wo nötig anpasst.»

Oft werde das Thema Rheuma mit Senioren in Verbindung gebracht, aber es gehe oft tatsächlich schon viel früher los: «Die ersten Beschwerden können schon im Alter von rund vierzig Jahren beginnen. Oft braucht es aber dann eine ganze Weile, bis man diese Beschwerden ganz klar der Erkrankung Rheuma zuordnen kann.»

Alternativen zur Physiotherapie

Sei die Diagnose erfolgt, werde rasch nach Möglichkeiten gesucht, wie man die Beschwerden lindern könne: «Oft werden die Leidenden in die Physiotherapie geschickt. Da sind aber die Wartezeiten, bis man einen ersten Termin kriegt, aktuell oft sehr lange. Und darum ist es uns wichtig, Alternativen bieten zu können», sagt der Präsident.

Das Kursprogramm der Rheumaliga beinhaltet darum ein Sportangebot, welches von Aquafit über Meditation bis hin zu Pilates und Yoga reicht. Doch das Angebot greift noch viel weiter – dies aus einem wichtigen Grund: «Uns ist es wichtig, den Austausch unter den Teilnehmenden zu fördern. Oftmals hat man Fragen, Unsicherheiten im Zusammenhang mit der Diagnose Rheuma – und da tut es gut, wenn man im Gespräch mit anderen merkt, dass gewisse Dinge einfach dazugehören», sagt Baumgärtner.

Genauso wichtig sei es, Erfahrungen zu teilen und einander Tipps oder einfach auch nur Verständnis für Erlebtes zu vermitteln. Darum würden auch gesellschaftliche Erlebnisse, wie Wanderungen, Vorträge oder Weindegustationen, angeboten.

Gratiskurse im Jubiläumsjahr

Im Jubiläumsjahr sind einige dieser Kurse gratis. Und wenn sich der Präsident etwas zum Jubiläum wünschen könnte, dann noch mehr gesellschaftliche Angebote: «Unsere Kursleiter arbeiten alle ehrenamtlich. Das ist nicht selbstverständlich. Schön wäre aber, wenn wir noch eine grössere Vielfalt an Anlässen anbieten könnten.

Egal ob Kochkurse, Themenführungen oder eben Wanderungen und auch Velotouren. Wir sind offen für neue Ideen und freuen uns, wenn jemand bereit wäre sein Wissen an unsere Mitglieder weiterzugeben.»

Wobei das Angebot laut Baumgärtner längst nicht nur für Mitglieder ist: «Unsere Kurse richten sich an alle – und zwar im Sinne der Prävention. Wer zu Leib und Seele Sorge trägt, kann dazu beitragen, dass eine Erkrankung gar nicht erst entsteht.»

Mehr zum Thema

ÜBERSICHT

Akte Bürgerspital Solothurn: Die grosse Recherche zu den Abgängen

14.03.2024



abo+ SOLOTHURNER SPITÄLER

Franziska Maurer beendet ihre aussergewöhnliche Karriere am Bürgerspital: Leidenschaftliche Ärztin und Vorbild für die Frauenwelt

✓ Gelesen

