

MS-Patientin. Judith Raunig bietet ihrer schweren chronischen Krankheit die Stirn: Sie gewinnt bei Bergläufen – und sie unterstützt Menschen in psychischen Notsituationen

Die Unbezwingbare

K

Porträt

VON UWE MAUCH

Der bequeme Weg ist noch nie in ihrem Leben der ihre gewesen. Immer hat sie ihren eigenen Weg gesucht – und auch gefunden. Gewiss wäre es einfacher gewesen, hätte sie seinerzeit genickt, als ihr die Neurologin Medikamente verschreiben wollte. Unrund sei die Frau Doktor geworden, als die Patientin erklärte, dass sie die Medikamente vorerst nicht nehmen möchte.

Elf Jahre her. Weiterhin verzichtet Judith Raunig auf medikamentöse Therapie. Betont aber auch: „Ich weiß, dass dieser Weg nicht für alle Patienten möglich ist.“

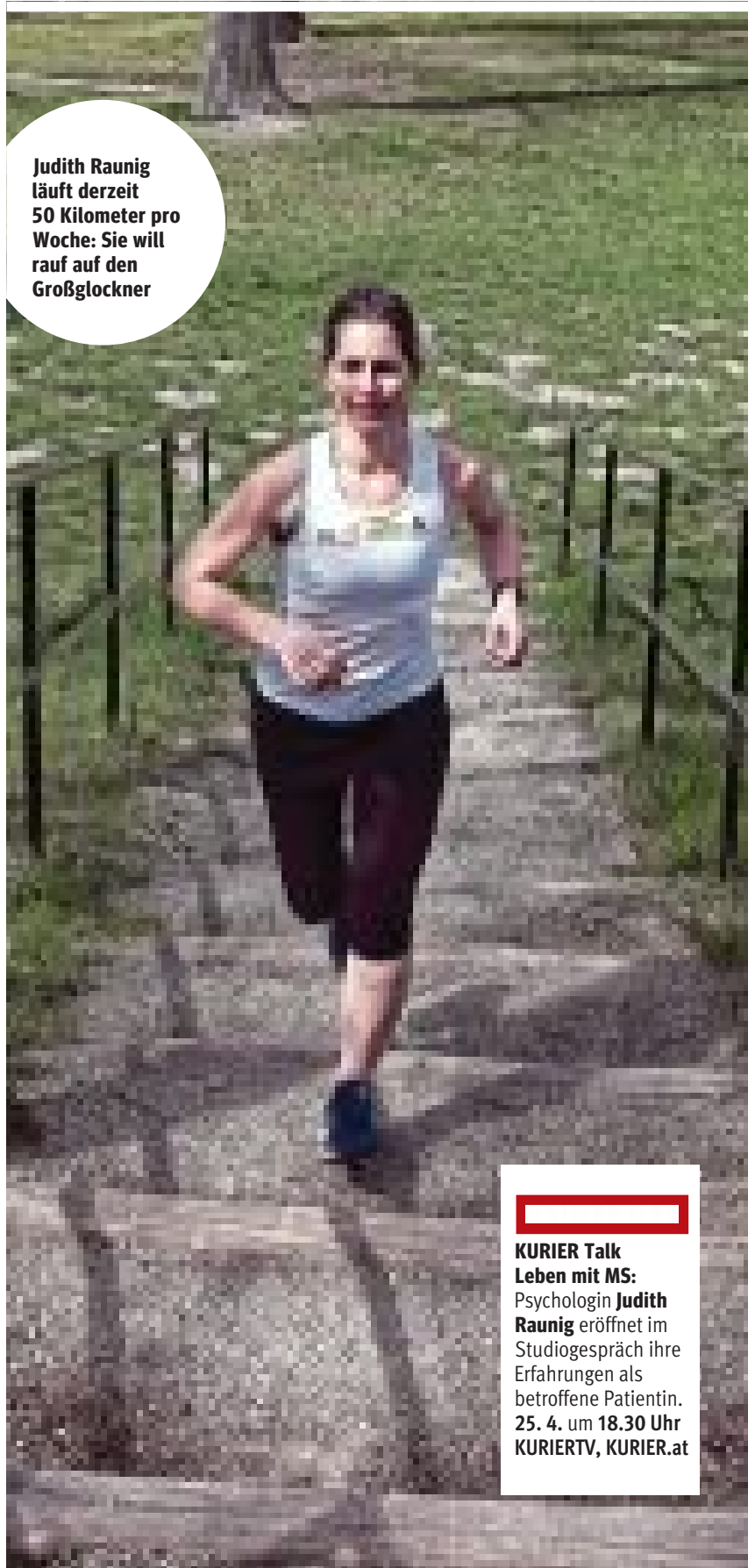
Wir treffen die Mutter von drei Kindern in Ermangelung eines Berges im Prater beim guten alten Konstantinhügel. Den läuft sie für den KURIER-Fotografen hinauf – so wie andere von der Couch zum Kühschrank gehen. Keuchen kennt sie offensichtlich nicht.

Wien hinter den Tränen

Die Klinische und Gesundheitspsychologin ist früh in diesem Jahr in bestechender Form. Dabei ist der Berglauf auf den Schneeberg (10 Kilometer, 1.200 Höhenmeter) erst im Juni und der Lauf auf den Großglockner (13, 1.200) im Juli. Sie ist immer schon gerne gelaufen. Dass die 43-jährige MS-Patientin heute zu den besten Bergläuferinnen Niederösterreichs zählt, ist für sie noch mehr Ansporn.

Gut erinnert sie sich: „An die verschwommenen Lichter von Wien, als ich mit meiner ärztlichen Diagnose heimgeradelt bin.“ Die abendliche Stadt verschwand hinter den Tränen. Dazu mischten sich all die bohrenden Fragen: Wie wird das sein, wenn ich hilflos im Rollstuhl sitze? Wer wird sich dann um meine Kinder kümmern? Um den Bau unseres Hauses? Und nicht zuletzt: Wie soll ich als Selbstständige weiterarbeiten?

Doch wie schon gesagt: „Ich habe schon einige Male in meinem Leben meinen eigenen Weg gesucht.“



Judith Raunig läuft derzeit 50 Kilometer pro Woche: Sie will rauf auf den Großglockner

KURIER Talk
Leben mit MS:
Psychologin **Judith Raunig** eröffnet im Studiogespräch ihre Erfahrungen als betroffene Patientin.
25. 4. um 18.30 Uhr
KURIERTV, KURIER.at

Bitte weitersagen

Hilfe für Geschwister

Der Verein Tralalobe organisiert auch in diesem Sommer, und zwar vom 22. bis 30. Juli, im Landhotel Yspertal im südlichen Waldviertel ein kostenloses Feriencamp für Geschwister von „intensivbetreuungsbedürftigen“ Kindern. Es gibt derzeit noch einige freie Plätze, Infos und Anmeldung: www.tralalobe.at

Hilfe für MS-Patienten

Judith Raunig, selbst Betroffene, informiert regelmäßig, wie sie mithilfe von Sport, gesunder Ernährung und Stressreduktion ihre chronische Krankheit bisher sehr gut in den Griff bekommen hat. Mehr Informationen hier: www.ms-moves.com

Hilfe nach einem Kaiserschnitt

Die Gesundheitspsychologin ist weiterhin eine verständnisvolle Ansprechperson für Frauen, die eine Kaiserschnitt-Geburt hinter sich haben und mit psychischen Problemen zu kämpfen haben: www.nach-dem-kaiserschnitt.at

Schritt für Schritt habe sie diesen auch hier gefunden: Nach einer relativ kurzen Schockphase begann sie mit dem Laufen. Hinsichtlich der Ernährung achtete sie genau darauf, keine Lebensmittel zu sich zu nehmen, die in ihrem Nervensystem Entzündungen hervorrufen könnten.

„Die Stressreduktion ist in meinem System die dritte Säule“, erklärt die Mutter von zwei Kindern in der Pubertät und einem Nachzügler in der Trotzphase. Offensichtlich ist ihr System nicht so schlecht. „Und 50 Kilometer Training in der Woche gehen sich auch noch aus“, eröffnet die spätberufene Bergläuferin mit Leuchten in ihren Augen.

Ein Anliegen ist Judith Raunig auch ihre Arbeit für den privaten Verein Tralalobe. Der organisiert für die Geschwister von schwer kranken oder verstor-

benen Kindern ein psychotherapeutisch-erlebnispädagogisches Sommercamp, „wo die Aufmerksamkeit nur auf sie gerichtet ist“.

Für die Camps im Yspertal brennt die Psychologin so wie für ihre Beratungstätigkeit als betroffene MS-Patientin: „Es passieren dort jedes Mal aufs Neue kleine Wunder. Wenn du siehst, welche Sorgen auf den Kindern lasten, wenn sie im Camp ankommen, und wie viel Freude, Gelöstheit und Frieden sie schon nach den ersten Tagen ausstrahlen, dann ist das einfach schön.“

Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 10 und 15 Jahren. Und es gibt noch zwei weitere gute Nachrichten: „Für die Eltern fallen nur die Kosten für An- und Abreise an.“ Und: „Wir haben derzeit noch einige freie Plätze.“

Nach dem Kaiserschnitt

Es wäre nicht Judith Raunig, hätte sie sich vor 15 Jahren nach der Geburt ihres ersten Kindes mit dem von Ärzten gehörten „Hauptsache, das Kind ist gesund“ abgefunden.

Nein, sie war nach dem Kaiserschnitt im Kreißsaal nicht 100 Prozent glücklich, dass sie ihr Baby gesund zur Welt gebracht hatte. Und ja, es plagten sie intime Gefühle des Verletztseins, der Scham und des Versagthabens.

Heute teilt die erfahrene Psychologin die Selbstzweifel mit Frauen, die in ihre Praxis kommen und Ähnliches erlebt haben. Für den Film mit dem Titel „Meine Narbe“ hat sie die bisher wenig bekannten Probleme gut aufbereitet.

Judith Raunig ist eine von den Mutmachern in diesem Land, die schätzen können, was sie besitzen, und die nicht misstrauisch sind, dass sie nicht noch viel mehr haben. Natürlich würde es sie freuen, wenn eines der bestdotierten Gesundheitssysteme der Welt mehr Geld für die pflegenden Angehörigen oder auch die sportelnden MS-Patienten flüssig machen könnte. „Aber wenn das im Moment nicht möglich ist, dann kann es ja eines Tages möglich werden.“

Überblick

WEITERE MELDUNGEN

Mikroplastik geht bis ins Gehirn

Blut-Hirn-Schranke. Winzige Mikro- und Nanoplastikpartikel können nicht nur wie bekannt unter anderem über die Nahrung in den Körper, sondern sogar bis ins Gehirn vordringen. Wie diese Teilchen es schaffen, die Blut-Hirn-Schranke zu durchqueren, wurde nun in einer Arbeit der MedUni Wien erstmals gezeigt. Die im Fachjournal *Nanomaterials* publizierte Studie lieferte die Grundlage für weitere Forschungen zum Schutz von Mensch und Umwelt dar. Winzige Polystyrol-Teilchen sind bereits zwei Stunden nach der Aufnahme im Gehirn nachzuweisen.



Los geht's: Teilnehmer beim ersten „Lehrgang“ in Österreich

Walking Football für 25 KURIER-Leser

Begeisterung. Das KURIER Medienhaus und der Sportdachverband ASKÖ luden zum „Lehrgang“ für Walking Football ins Ballsportzentrum in Wien 22. Zum ersten Termin kamen 25 Leser und Leserinnen. Nach dem Aufwärmen und der schrittweisen Annäherung an das niedrigere Tempo des neuen Spiels war genügend Zeit, um es auch auszuüben. Es fielen zahlreiche schöne Tore, es wurde viel geschwitzt, gelernt und vor allem gelacht. Aufgrund der großen Nachfrage sind weitere Angebote (ab Anfang Juli im Freien in Wien 20) bereits in Vorbereitung. Mehr Infos hier: www.askoewat.wien/de/walkingfootball

Digital genial! KURIER

KURIER Digital-Abo Premium um nur € 21,90 pro Monat Mit GRATIS Tablet

kurierabo.at/tablet

Das Angebot ist in ganz Österreich bis 31.03.2023 solange der Vorrat reicht. Aufträge werden schriftlich bestätigt.