

Mit Rheuma beim Ironman starten 44-jähriger Dillenburg sammelt Geld für kranke Kinder

Dillenburg-Niederscheld. Wenn man eine Frau kurz nach der Geburt ihres Kindes befragt, ob sie ein zweites wolle, lautet die Antwort oft "Nie wieder!" Trotzdem bleibt das Erstgeborene zumeist kein Einzelkind. Ähnlich ging es Christoph Selbach aus Niederscheld mit dem Marathon. In einigen Wochen startet der 2009 an Rheuma erkrankte Dillenburg zum zweiten Mal beim Frankfurter 42-Kilometer-Lauf. Und legt noch eins drauf: 2013 will er bei einem Triathlon, dem "Ironman", starten und dabei Geld für rheumakranke Kinder sammeln.



Der 44-Jährige ist sportlich. Ebenso wie seine Ehefrau Yvonne (36) liebt er das Laufen: Halbmarathon, Duathlon, Marathon. "Auch wenn ich mir nach dem ersten Marathon nicht mehr vorstellen konnte, je wieder einen zu laufen", sagt er. Als vor einigen Jahren die Schmerzen in der Schulter begannen, dachte er an Schlagworte wie "Verschleiß" und "Überbelastung".

Das sind "eiserne Muskeln" ...

Doch die Blutwerte machten den Hausarzt misstrauisch und die Diagnose, die 2009 in der Rheumaklinik in Bad Endbach gestellt wurde, brachte die Gewissheit: Rheuma. "Für mich brach eine Welt zusammen. Ich habe die Menschen in der Klinik gesehen, die spezielles Besteck brauchen, weil sie die Finger nicht mehr bewegen können", erinnert er sich.



Doch ein Kämpfer gibt nicht auf. Noch während der Zeit in der Klinik fing er wieder mit dem Lauftraining an. "Laufen Sie, wenn es Ihnen gut tut", hatte die Klinikleiterin Karin Storck-Müller ihn ermutigt.



Christoph Seelbach u. Frau Yvonne

Nach zwei Jahren mit Tabletten entschied die Ärztin, dass Selbach es ohne Medikamente versuchen sollte – und es klappte. "Ich war so glücklich, hatte keine Rheuma-Schübe mehr. Niemand kann erklären, warum mir der Sport hilft, aber ich möchte anderen Betroffenen zeigen, was man trotz der Diagnose erreichen kann", erklärt er.



Als er sich mit der Krankheit auseinandersetzte, stieß er auf die Spezialklinik für an Rheuma erkrankte Kinder in Garmisch-Partenkirchen. Nach einem Besuch, der ihm zeigte, wie lebensfroh die Kinder mit der richtigen Behandlung dort sind, nahm die Idee Form an, Sport und Hilfe zu verbinden. 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer laufen – das will Selbach beim "Ironman 70.3" – zu deutsch Eisenmann – im August 2013 in Wiesbaden unter sechs Stunden schaffen. Und damit die Werbetrommel rühren – allein in Deutschland sind 20 Millionen Menschen an Rheuma erkrankt.

Jeder Interessierte kann für einen Betrag unter 100 Euro (mit Spendenquittung) über die eigens eingerichtete Projekt-Internetseite einen der 113 Kilometer des Wettkampfes

"kaufen". Zudem können Firmen den Sportler mit Trikot- Werbung oder direkten Spenden unterstützen. "Dieses Geld geht ohne Umwege auf ein Konto der Kinderklinik", sagt Selbach.

Firmen und Privatleute können den Sportler unterstützen

Sechs Wochen nach Projektstart sind 1500 Euro auf der Spendenuhr, der Sportler träumt von einer fünfstelligen Summe. Es sind auch viele kleine Aktionen, die ihn erfreuen: Die Autorin des Sinner Kochbuchs Christine Bittermann zum Beispiel, bietet ihre CD-Kochbücher in einem Benefizverkauf für die Aktion an. Ein Kindergarten in Alsfeld sammelt ebenfalls mit.

Der rheumakranke Läufer selbst will kein Geld – er wünscht sich allenfalls einen Sponsor für seine Ausrüstung. Zum Beispiel für Laufschuhe. "Christoph läuft zur Zeit 100 Kilometer in der Woche, da ist ein paar Turnschuhe nach sechs Wochen hin", berichtet seine Ehefrau Yvonne.

Sie unterstützt ihren Mann, in dem sie die Internetseite pflegt und Aktionen wie eine geplante Versteigerung organisiert. "Wir sammeln Geschenke wie Trikots und Mützen, von Profisportlern signiert, die wir im Dezember versteigern wollen", erklärt sie. Auf ruhige Abende auf dem Sofa oder gemeinsame Spaziergänge mit dem vierjährigen Retriever "Mr. Ray" muss das Paar wegen des Projekts oft verzichten.

Selbach ist voll berufstätig, oft auf Dienstreise und stemmt dennoch sein Sportprogramm. "In der Vorbereitung zum Triathlon werden es zwölf bis 15 Stunden schwimmen, laufen und Radfahren pro Woche", weiß der in Niederscheld lebende Projektleiter für Ladenbau bei der Firma Schleifenbaum in Haiger.

Zur Vorbereitung auf den Triathlon startet Selbach in wenigen Wochen beim Frankfurt-Marathon. Zielzeit: drei Stunden, 15 Minuten. "Ich will mit der Zeit meinen älteren Bruder schlagen", erklärt er lachend. Thomas Selbach ist bereits fünf Mal den härtesten "Ironman"-Triathlon über die doppelte Distanz gelaufen, die auch beim bekanntesten Wettbewerb auf Hawaii das Maß der Dinge ist. Er unterstützt den drei Jahre jüngeren Bruder im Training. Außerdem ist er der "Joker" falls etwas schief geht. "Ich bin fit, aber wenn ich kurz vor dem Ironman einen Schub habe, muss ich passen und will einige Wochen später bei einem anderen 'Ironman'-Wettbewerb starten." Die Sorge bleibt: Als Selbach Anfang dieses Jahres verletzt war und keinen Sport machen konnte, meldete sich die Krankheit zurück. Doch seit März ist er ohne "Schub", ohne akute Schmerzen und Gelenkentzündung. Sollten alle Stricke reißen, würde der ältere Bruder den "Ironman" für den guten Zweck laufen. "Aber daran will ich nicht denken, ich freue mich auf die Herausforderung und hoffe, viel Geld für die Kinder zu sammeln," sagt Selbach.

mittelhessen.de wird das Projekt begleiten.

Wer Kontakt aufnehmen will:

www.ironman-hilfe-kinderrheuma.de, E-Mail: [info\(at\)ironman-hilfe-kinderrheuma.de](mailto:info(at)ironman-hilfe-kinderrheuma.de).

Quelle: mittelhessen.de 08.12.2012

Link: http://www.mittelhessen.de/lokales_artikel,-Mit-Rheuma-beim-Ironman-starten-_arid,38474.html