

# Die »Rudeltiere« in den Griff kriegen

Vortrag von Samira Peseschkian über chronische Erkrankungen

Friedberg (pm). Die Restless-Legs-Selbsthilfegruppe Wetterau lud kürzlich zu einem inspirierenden und interaktiven Impulsvortrag ein. Unter dem Titel »Was würde dein Körper sagen, wenn er sprechen könnte?« referierte die Ärztin und Buchautorin Samira Peseschkian vor 35 Teilnehmern im ZukunftsRaum in Friedberg über den Umgang mit chronischen Erkrankungen.

Nach der Begrüßung durch Gruppen-Initiatorin Michaela Klingenhöfer stellte Philipp Linde, Kooperationspartner der Stadt Friedberg und Betreiber des ZukunftsRaums, dessen Nutzungsmöglichkeiten vor. Samira Peseschkian, selbst chronische Patientin, nahm das Publikum mit auf eine persönliche Gesundheitsreise. Sie beleuchtete die psychischen und körperlichen Herausforderungen chronischer Erkrankungen und zeigte Wege auf, wie man die persönliche Resilienz stärken kann.

Ein zentraler Aspekt ihres Vortrags war die Betrachtung chronischer Erkrankungen als »Rudeltiere«, die nicht allein erscheinen, sondern zahlreiche Begleiterscheinungen wie Angst, Schmerzgedächtnis und Ungewissheit mit sich bringen. Diese können zunächst nebensächlich wirken, gewinnen jedoch mit der Zeit an Einfluss und bestimmen zunehmend das Leben der Betroffenen.

## Die Signale des Körpers erkennen

Im interaktiven Teil des Vortrags wurden die Teilnehmer dazu ermutigt, die Signale ihres Körpers zu erkennen und ihre Erkrankung besser zu verstehen – mit besonderem Fokus auf die spezifischen Symptome des Restless-Legs-Syndroms (RLS).

Zum Abschluss des Abends fand eine Fragerunde statt, in der die Anwesenden ihre per-

sönlichen Anliegen und Gedanken austauschen konnten. Als Dank überreichte Michaela Klingenhöfer der Referentin Blumen und Infomaterial.

Neben ihrer medizinischen Expertise ist Peseschkian auch als Autorin tätig. Ihr Buch »Der Schmerz uns seine Komplizen« (zusammen mit Nossrat Peseschkian), aus dem sie einige Abschnitte vortrug, konnte am Abend erworben werden. »Die Veranstaltung verdeutlichte eindrucksvoll, wie Betroffene und Angehörige Wege finden können, mit chronischen Erkrankungen umzugehen und bot eine wertvolle Plattform für den gemeinsamen Austausch über Therapieansätze, medizinische Erfahrungen und individuelle Bewältigungsstrategien«, resümiert Klingenhöfer.

Weitere Informationen zur Restless-Legs-Selbsthilfegruppe Wetterau sowie zu kommenden Veranstaltungen sind abrufbar auf der Website



Ärztin Samira Peseschkian (l.) mit Organisatorin Michaela Klingenhöfer.

FOTO: PV

[www.rls-selbsthilfegruppe-wetterau.de](http://www.rls-selbsthilfegruppe-wetterau.de). Die Selbsthilfegruppe nimmt mit einem Infostand an der »Selbsthilfe-Meile« am 5. Juli in Bad Nauheim teil.