

Kevin Hoffmann (Hrsg.)

KÄMPFER HERZEN

Das Mutmach-Buch von und für
Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
oder **Behinderungen**



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Kevin Hoffmann (Hrsg.)

KÄMPFER HERZEN

Das Mutmach-Buch von und für
Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
oder **Behinderungen**

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



INHALT

TAUSENDMAL GEHÖRT ... UNSER BULLSHIT-BINGO ZUM THEMA: WAS WIR UNS SO ALLES ANHÖREN DÜRFEN	4
DAS AUTOR*INNENTEAM	6
HERZLICH WILLKOMMEN BEI DEN KÄMPFERHERZEN!	11
SABRINA LORENZ Über das Gefühl, dazwischen zu sein	25
PAOLO ADRIAN HÄCKL Selbstbewusst mit Stoma	39
LENA BRUNE Das Zusammenleben mit meiner Freundin Multiple Sklerose	47
CARINA WALDMANN Über meine Schönheit bestimme nur ich	61
HANNAH VALENTIN Viel zu lange habe ich mich für meine Krankheit geschämt	71
CHRISTIAN KNIZIA Wenn man plötzlich „der mit dem Rollstuhl“ ist	83
KATHI KORN Du kannst im Leben so viel erreichen, auch mit Diabetes	93
CHANTAL LANGE Heute bin ich glücklich und kann es auch empfinden	111
INGA HANKE Wenn irgendwann auch die Seele nicht mehr kann	121

DAREK CHIKH

Wer daran denkt, was schiefgehen kann, steht mit einem Fuß schon auf der Bremse 143

KIM ELENA DO CALVÁRIO MOQUENCO

Eine Geschichte vom Ankommen bei mir 157

SASCHA SCHRÖN

Das Leben mit einer alles verändernden Diagnose kann zu einem sehr guten Leben werden 171

MANDY FLEER

Wie dir Mutmomente helfen 183

NICOLE KULTAU

Mein Weg zur Mutmacherin und Aktivistin 199

DAS SIND DIE KÄMPFERHERZEN 219





DAS AUTOR*INNENTEAM



Kevin Hoffmann arbeitet als Social-Media-Manager sowie als Moderator, Content-Creator, Berater und Veranstaltungsorganisator. Nach seiner MS-Diagnose fühlte er sich alleingelassen und steht heute anderen Menschen mit Schicksalsschlägen zur Seite. Daraus erwuchs das Kämpferherzen-Treffen, eine Community, in der sich Menschen in schweren Lebenslagen beistehen.

♥ #kevin_kaempferherz

♥ #kaempferherzentreffen



Sabrina Lorenz ist Autorin, Beraterin und Aktivistin für Inklusion, Ableismus und Medizinkommunikation und Mitveranstalterin des Kämpferherzen-Treffens. Sabrina, die mit einer Herzerkrankung geboren wurde, bloggt über Disability-Empowerment und steht als Keynote-Speakerin und Slam-Poetin auf Bühnen in ganz Deutschland.

♥ #fragments_of_living



Paolo Adrian Häckl ist Social-Media-Manager und Content-Creator. Als er die Diagnose Morbus Crohn bekam, hätte er nie gedacht, dass die Krankheit seine ständige Begleiterin auf Social Media werden würde. Ziel seiner Aufklärungsarbeit ist es, dass Menschen ihr Stoma akzeptieren und damit ein glückliches und erfülltes Leben leben.

♥ #paolo.phoenix

♥ paolo_phoenix



Lena Brune ist operationstechnische Assistentin. Auf TikTok erzählt sie aus ihrem Leben als OTA und klärt über unterschiedliche Krankheiten auf. 2022 wurde sie selbst mit MS diagnostiziert. Daher nutzt sie nun ihre Plattform auch, um darüber aufzuklären.

♥ #aufkeinstenlena

♥ aufkeinstenlena



Carina Waldmann ist Pädagogin und Content-Creatorin. Nach einem Brandunfall trug sie großflächige Narben an ihrem Bauch und den Oberschenkeln davon. Heute beschäftigt sie sich mit dem Konzept von Schönheit und Schönheitsidealen. Ihre Gedanken und Erkenntnisse hierzu teilt sie vor allem auf Instagram.

♥ #radicalssoftness__



Hannah Valentin lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern zwischen Berlin und Frankfurt. Sie arbeitet als Sängerin und Produzentin unter dem Künstlerinnennamen VALENTIN und beschäftigt sich künstlerisch mit der Demyelinisierung. Damit möchte sie zur Aufklärung beitragen und gerade jungen Menschen mit MS das Vorbild sein, das ihr selbst mit 15 Jahren fehlte.

♥ #valentin.official_



Christian Knizia erhielt März 2020 die Diagnose Multiple Sklerose, und seit Juli 2020 ist er auf den Rollstuhl angewiesen. Auf Instagram möchte er der MS ein Gesicht und eine Stimme geben und setzt sich für Inklusion und andere Menschen mit Schicksalsschlägen ein.

♥ #inkluerer_chris



Kathi Korn ist Unternehmerin und Speakerin im Medizinprodukte-Bereich. Sie ist Dreifachmama und Deutsche Meisterin im Tischtennis in ihrer Klasse. Die Mutmacherin setzt sich für Menschen mit chronischen Erkrankungen ein, klärt auf, entwickelt Konzepte für Betroffene und teilt ihre Erfahrungen auf Social Media.

♥ #diabeteswelt_lipaktiv



Chantal Lange hat Mukoviszidose. Seit 2006 ist sie aufgrund eines Ärztefehlers gehörlos und kann heute mithilfe eines Cochlea-Implantates wieder hören. Auf Instagram nimmt sie ihre Follower*innen mit durch die Höhen und Tiefen ihres Alltags.

♥ #chanisxlife



Inga Hanke ist Gymnastiklehrerin und angehende Sozialarbeiterin. Ihr Leben ist recht chaotisch – vor allem gesundheitlich. Infolge mehrerer körperlicher Erkrankungen wie Familiäre Adenomatöse Polyposis und Endometriose entwickelte sie psychische (Folge-)Erkrankungen. Zusammen mit ihrem Stoma Emil kämpft sie für möglichst viel Lebensqualität.

♥ #dickdarmlos



Darek Chikh tauschte 2018 sein altes Leben gegen ein neues im Van ein und reiste damit mehrere Jahre durch Europa und Nordafrika. Seit seiner Geburt leidet er an der Erbkrankheit Muskeldystrophie und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Auf seinem Kanal möchte er zeigen, dass es sich immer lohnt, Dinge zu verändern und Träume zu verfolgen.

♥ #tarek_rollt

♥ tarek_rollt



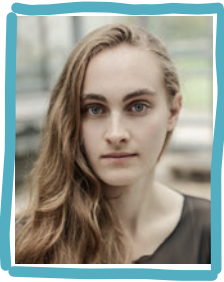
Kim Elena do Calvario Moquenco ist Marketing-Managerin und Moderatorin. Sie wurde mit Spina bifida geboren. Vor allem bei ihrer Moderationstätigkeit ist es ihr wichtig, für mehr Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung zu sorgen und deren Belange zu thematisieren.

❤️ #kim.moquenco



Sascha Schrön ist ein lebensfroher Hamburger, der eine schwere Querschnittslähmung erlitt und später die Diagnose ADHS erhielt. Neben seinem Job im öffentlichen Dienst engagiert er sich ehrenamtlich und betreibt Social-Media-Kanäle, um frisch verletzten querschnittgelähmten Menschen eine Unterstützung zu sein.

❤️ #tetrastyleofficial



Mandy Fleer war schon als Kind eher ruhig. Erst Jahre später wurde bei ihr eine Soziale Angststörung diagnostiziert. Seitdem engagiert sie sich im Bereich Selbsthilfe und bloggt auf Social Media über ihr Leben mit der Erkrankung. Sie zeigt, dass man trotz Angst mutig sein kann.

❤️ #mutsammlerin



Nicole Kultau lebt zusammen mit ihrem mehrfach-behinderten Sohn Justin in Aschaffenburg. Sie ist eine der ersten Frauen im deutschsprachigen Raum, die über ihre Brustkrebserkrankung in einem Blog berichtete und so zu einem Sprachrohr für erkrankte Frauen wurde. Bis heute setzt sie sich für an Krebs erkrankte Menschen und Inklusion ein.

❤️ #prinzessin_uffm_bersch



HERZLICH WILLKOMMEN BEI DEN KÄMPFERHERZEN!

2014 dachte ich, die besten Tage meines Lebens lägen nun hinter mir – und das im Alter von 24 Jahren. Heute bin ich glücklicher denn je, und die schönsten Momente erlebte ich erst nach meinem Schicksalsschlag. Auch wenn es paradox klingt, sage ich mir heute oft: „Dank dieser Diagnose lebe ich heute ein besseres Leben.“

Hi, mein Name ist Kevin Hoffmann und ich lebe mit der Krankheit Multiple Sklerose (MS), einer chronischen Erkrankung des Nervensystems.

Heute, fast zehn Jahre später, kann ich sagen, dass es mir gut geht. Doch dieser Weg war lang und voller Rückschläge. Oft stand ich kurz vor dem Aufgeben. Zum Glück habe ich in den schwersten Zeiten meines Lebens etwas sehr Besonderes entdeckt – mein Kämpferherz! Und weil ich mich damals sehr allein und unverstanden fühlte, begann ich, so gut ich konnte, anderen Menschen mit Schicksalsschlägen zur Seite zu stehen. Daraus wurde schließlich eine große Community von Menschen, die einander in den schwersten Lebenslagen beisteht, digital wie auch im echten Leben. Wir nennen uns heute „Die Kämpferherzen-Community“, und wir sind viele!

Wie es dazu gekommen ist und wie aus alledem das Buch entstanden ist, das du in Händen hältst, möchte ich dir hier erzählen. Hätte ich eine, nein, die wichtigste Entscheidung damals nicht getroffen, sähe heute alles ganz anders aus.

Das Jahr vor der Diagnose

Am besten starten wir ein Jahr vor meiner Diagnose. Im Jahr 2013 schloss ich meine Ausbildung zum Veranstaltungskaufmann ab. Vor dem richtigen Arbeitsleben wollte ich noch ein Abenteuer erleben. Ich war schon immer risikobereit und wollte lieber Neues ausprobieren



SABRINA LORENZ

Über das Gefühl, dazwischen zu sein

Sobald ich einen Raum betrete, stehe ich dazwischen. Zwischen zu gesund und zu krank, zwischen nicht nicht behindert, aber auch nicht behindert genug, um in die Schublade „behindert“ zu passen. Mein Name ist Sabrina Lorenz, ich lebe mit einer seltenen, schweren Herz-erkrankung. Für mich bedeutet das, dass ich chronisch und lebensverkürzend krank bin und meine nicht sichtbare Erkrankung in meinem Fall auch eine Schwerbehinderung ist.

Mit dem Gefühl, dazwischen zu sein, bin ich nicht allein. Wie mir geht es sehr vielen Menschen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen. Unsere Geschichten sind, so individuell sie auch sein mögen, keine Einzelfälle, denn etwa eine von zehn Personen in Deutschland lebt mit einer Behinderung und etwas über 40 Prozent leben mit einer chronischen Erkrankung.

Warum ich blogge

Mein ganzes Leben lang bin ich bereits erkrankt. Mit einer schweren Erkrankung geboren zu werden, bedeutete für mich, dass von Anfang an die Grenzen verschoben waren, was „normal“ ist. Schließlich war ich selbst immer mein eigener Maßstab. Ich habe ein ganzes Leben Zeit gehabt, mich daran zu gewöhnen, chronisch krank zu sein. Doch ich glaube nicht, dass es diesen einen Zielpunkt geben wird, an dem ich mich endgültig daran gewöhnt habe. Das Leben ist voller Facetten: Ich bin mehr als meine chronische Erkrankung, aber ich bin auch meine chronische Erkrankung. Und genau so, wie sich mein Leben verändert, durch Freund*innenschaften, durch Jobveränderungen oder durch die Städte, in denen ich wohne, kann sich auch mein Gesundheitszustand immer wieder verändern. Ich habe gelernt, dass ich so, wie ich bin, gut bin. Ich habe auch gelernt, dass es immer wieder Phasen geben wird, in denen chronisch krank zu sein all meine



PAOLO ADRIAN HÄCKL

Selbstbewusst mit Stoma

Hallo, wunderbare Person, die dieses Buch gerade in Händen hält. Dies ist der erste Text, den ich jemals in meinem Leben für ein Buch schreibe, und hätte ich gewusst, dass ich mal unter die „Schriftsteller“ gehe, hätte ich mich besser vorbereitet ... Was mich an die Situation mit meinem Darm erinnert: Hätte ich damals mit 22 gewusst, dass ich sehr bald unter die chronisch Kranken gehen würde, hätte ich mich auch besser vorbereitet.

Doch erst mal zu mir. Mein Name ist Paolo Häckl, auf Social Media zu finden als Paolo.phoenix. Ich habe Morbus Crohn und dadurch einen künstlichen Darmausgang, ein Dickdarm-Stoma, um es genau zu nehmen. In meinem Content sieht man mich oft als den immer positiv gestimmten, stark tätowierten jungen Mann, der über das Leben mit Morbus Crohn erzählt. Er zeigt, dass man damit auf Festivals gehen kann und dass alles in allem das Leben trotzdem absolut lebenswert ist. Aber war es so auch am Anfang meiner Krankheit? Absolut nicht.

Eine Diagnose durchkreuzt meine Pläne

Wir schreiben das Jahr 2012. Ich bin 23, studiere Sport und Spanisch auf Lehramt, arbeite als Fitnesstrainer, habe meine Band, in der ich Gitarre spiele ... Das Leben war schön, sehr schön sogar. So schön, dass ich dachte, es würde sich niemals ändern. Der „Erfolg“, den ich im Leben hatte, gab mir ein täuschendes Gefühl von Sicherheit, sodass ich dachte, das Thema Gesundheit würde nie eine große Rolle in meinem Leben spielen. Sie war ja immer da und würde bestimmt auch immer da sein, oder?





LENA BRUNE

Das Zusammenleben mit meiner Freundin Multiple Sklerose

Hallo, ich bin Lena. Ich bin 27 Jahre alt und gelernte Operationstechnische Assistentin (OTA). Durch Zufall bin ich dazu gekommen, auf Social Media über meine Arbeit zu erzählen und damit Aufklärungsarbeit zu unterschiedlichen Krankheiten, Operationen und Behandlungsmethoden zu leisten. Im Juni 2022 wurde ich selbst mit der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose diagnostiziert. Daher nutze ich nun meine Plattform auch, um darüber aufzuklären. Die Krankheit am eigenen Leib zu erfahren, hilft dabei ungemein.

Meine Vermutung bestätigt sich

Wie viele andere der weltweit 2,8 Millionen Betroffenen bekam ich meine Diagnose durch Zufall. Ich litt bereits seit Jahren an immer wiederkehrenden starken Rückenschmerzen, die teilweise so weit gingen, dass ich körperliche Ausfälle hatte bzw. Gliedmaßen taub waren und ich sie nicht mehr richtig unter Kontrolle hatte. Das erste Mal hatte ich das „Vergnügen“ mit solchen Ausfällen 2018, 2022 war es dann so schlimm, dass ein Orthopäde einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule vermutete. So führte eins zum andern. Ich bekam einen MRT-Termin, aber im Befund stand nichts von einem Vorfall, sondern von einer Läsion im zervikalen Rückenmark, ein Anzeichen für Multiple Sklerose.

Ich schaute meinen Arzt mit großen Augen an, er schaute genauso zurück und meinte nur: „Wir beruhigen uns jetzt erst mal. Das ist eine krasse Diagnose, das wird es schon nicht sein. Du musst erst ins Schädel-MRT, dann wissen wir mehr.“ Gesagt, getan. Was ich ihm nicht gesagt habe: Schon seit den ersten Ausfällen 2018 hatte ich die Vermutung, es könnte Multiple Sklerose sein. Angesprochen habe ich es



CARINA WALDMANN

Über meine Schönheit bestimme nur ich

2017 habe ich bei einem Unfall schwere Verbrennung erlitten, seitdem bin ich auf Social Media als Aktivistin unterwegs. „Ganz schön mutig von dir!“ So oder so ähnlich klingen die Reaktionen, wenn ich offen über mich, meinen Körper mit Narben und meine Herausforderungen, Gefühle und Ängste schreibe oder erzähle. Mutig werde ich nämlich vor allem dann oft genannt, wenn ich mich verletzlich zeige. Oder wenn zumindest angenommen wird, dass ich mich gerade verletzlich mache. Denn um ehrlich zu sein: Ich selbst fühle wenig Verletzlichkeit dabei, meinen Körper mit all seinen Narben oder die Gefühle, die damit einhergehen, öffentlich zu diskutieren. Sogar im Gegenteil.

Wie wir Körper bewerten

Ich weiß, dass wir alle unsere eigenen Kämpfe ausfechten, und ich weiß auch, dass sich die meisten von uns schon öfter unwohl in ihrem eigenen Körper gefühlt haben. Und gerade *weil* meine Themen uns alle mehr oder weniger betreffen, weiß ich, dass ich mich nicht dafür schämen muss, mit meinen Narben an die Öffentlichkeit zu gehen. Ich schäme mich nicht für Dinge, für die ich nichts kann, und genau deshalb machen sie mich auch nicht verletzlich.

Mutig fühle ich mich im Übrigen auch nicht. Ich bin mir darüber im Klaren, dass es meist nett gemeint ist, wenn ich Sätze höre wie „Mutig, dass du dich so mit deinen Narben zeigst“, aber in erster Linie suggerieren mir Aussagen wie diese, dass mein Gegenüber denkt, meine Narben seien etwas, das gesellschaftlich als nicht schön empfunden wird. Etwas, das meinen Körper nicht „normal“ sein lässt – denn sonst wäre es ja nicht mutig, sie zu zeigen. Kurz: Die Aussage, es wäre mutig, meine Narben zu zeigen, bestärkt die Einteilung unserer Körpermerkmale in „normal/gesellschaftlich akzeptiert“ und



HANNAH VALENTIN

Viel zu lange habe ich mich für meine Krankheit geschämt

Wenn ich an die kleine Hannah mit 15 Jahren zurückdenke, die Hannah, die gerade im Krankenhausbett in Heidelberg auf der Erwachsenenstation sitzt – zu groß für die Kinderstation, zu klein für die Erwachsenenstation – und die Diagnose MS erhält, dann habe ich das Bedürfnis, sie zu umarmen und ihr mit einem Lächeln zuzuflüstern: Du wirst deinen Weg finden, geh ihn, sei mutig, tu alles, aber bitte versteck dich nicht.

Niemand darf von meiner Diagnose wissen

Aber die Hannah von heute war damals im Jahre 2005 nicht da. Auch Vorbilder wie ein Kevin Kämpferherz oder eine Anna Kraft waren nicht da. Stattdessen gab es sehr viele gut gemeinte Ratschläge (wie mein Stiefvater immer sagt: „schlecht, schlechter, gut gemeint“), die mich anfangen ließen, ein sicheres Versteck, mein Gefängnis, zu bauen: „Du darfst kein Geld besitzen. Wenn du dann bald ein Pflegefall bist, nehmen die dir alles weg“, „Sei nicht traurig, es gibt gute Programme für eine Frührente“, „Ich kenne viele MS-Patienten, die nach einer Geburt im Rollstuhl saßen. Krieg lieber keine Kinder“, „Ich kenne jemanden, der wegen der MS den Job nicht bekommen hat“ oder „Ist euer Haus für einen Treppenlift geeignet oder musst du jetzt umziehen?“

*Du wirst deinen Weg finden,
geh ihn, sei mutig, tu alles,
aber bitte versteck dich nicht.*

Für mich war die Sache klar. *Niemand* durfte von dieser Diagnose wissen, die für mich glücklicherweise nach außen nicht sichtbar und gut zu verstecken war. Auch meine Eltern durften kein Wort über die Krankheit sprechen. Eingeweiht waren nur die Engsten. Denn es machte mich schlecht. Es machte mich angreifbar, es machte mich abhängig, es machte mich unattraktiv, es machte mich hässlich.



CHRISTIAN KNIZIA

Wenn man plötzlich „der mit dem Rollstuhl“ ist

Ich bin Chris. Ich bin 33 Jahre alt und wohne in Münster. Als ich am 7. Mai 1990 geboren wurde, wusste niemand, dass eine aggressive Krankheit in mir schlummert. Meine leiblichen Eltern kenne ich nicht. Sie haben eine geistige Schwerbehinderung von 100 und konnten sich nie um mich kümmern. Wenn sie mir auf der Straße entgegenträfen, würde ich sie nicht erkennen.

Mein schwieriger Start in einer Pflegefamilie

Bis ich sechs Jahre alt war, wuchs ich bei meiner Großmutter auf. Ich war immer „der Kleine“ oder „der Dünne“. Als ich sechs Jahre alt war, starb sie und ich kam in eine Pflegefamilie. Zum Glück wohnte diese im selben Mehrfamilienhaus. Ich konnte also weiter in der Nähe meiner Freunde sein und musste nicht die Schule wechseln.

An meine Kindheit habe ich kaum Erinnerungen. Das meiste weiß ich nur aus Erzählungen von anderen, auch an meine Jugendzeit kann ich mich nur bruchstückhaft erinnern. Irgendwann zog ich mit meiner Pflegefamilie in eine größere Wohnung. Das wurde mir zumindest als Grund für unseren Umzug genannt. Später allerdings erzählten mir meine Pflegeeltern den wahren Grund für den Wechsel: Meine Mutter wollte nicht, dass ich bei einer Pflegefamilie wohne. Sie wollte nicht, dass ich bei fremden Menschen zu Hause bin.

Wie man mir erzählte, hatten sie wohl schon häufiger versucht, mich zu „entführen“. Aus Angst davor bin ich wohl eine längere Zeit nicht aus dem Haus gegangen, außer zur Schule – auch daran erinnere ich mich aber kaum noch. Im Jugendalter verstand ich, dass ich mich nicht vor meiner Mutter verstecken muss und mich im Not-



KATHI KORN

Du kannst im Leben so viel erreichen, auch mit Diabetes

Stell dir vor, du könntest das Unmögliche erreichen. Heute fühlt sich alles anders an, fast so, als hätte das Schicksal mich genau hierhergeführt. Doch damals, damals hätte ich nie gedacht, dass ich aus meinen Erkrankungen meinen Traumberuf machen könnte. Und noch so vieles mehr!

Mein Leben verändert sich von heute auf morgen

Über elf Jahre sind seit dem Tag vergangen, als der besondere Begleiter in mein Leben trat – Typ-1-Diabetes. Unsere Reise begann nach meinem Abitur, als ein hartnäckiger Magen-Darm-Virus, der Vorbote eines Typ-1-Diabetes sein kann, während des wohlverdienten Urlaubs alles veränderte: Monate später spürte ich die ersten Anzeichen: unstillbarer Durst, häufiges Wasserlassen, verschwommene Sicht, Infektionen und plötzliche Schwächeanfälle. Ich suchte Hilfe bei verschiedenen Ärzt*innen, doch niemand erkannte den tiefer liegenden Zusammenhang hinter den Einzelsymptomen.

Die Wende kam, als mein Atem süßlich roch, fast wie der Duft von Nagellackentferner mit frischen Aromen. Ich befand mich in einer lebensbedrohlichen Ketoazidose, einem gefährlichen Zustand der Blutübersäuerung. Ein rascher Transport in die Klinik war meine Rettung.

Sechs Wochen war ich in der Klinik, die ersten beiden auf der Intensivstation. Man päppelte mich auf, denn mein unbehandelter Typ-1-Diabetes hatte in nur drei Wochen 25 Kilo meines Gewichts verschwinden lassen. Mein Körper, der normalerweise Zucker zur Energiegewinnung nutzt, hatte sich stattdessen an Fett, Eiweiß und Muskeln bedient, da das fehlende Insulin den Zucker nicht in die Zellen transportierte. Ein wahrer Überlebenskampf begann.



CHANTAL LANGE

Heute bin ich glücklich und kann es auch empfinden

Ich bin Chantal. Ich bin 24 Jahre alt und lebe mit der seltenen Stoffwechselerkrankung Mukoviszidose, auch zystische Fibrose genannt. Im Jahr 2006 verlor ich aufgrund eines Ärztefehlers teilweise mein Gehör.

Ich möchte mit dir die schweren Erfahrungen teilen, die ich machen musste, und dich daran teilhaben lassen, wie es mir schließlich gelang, einen Weg zu gehen, der mich heute sagen lässt: „Ich bin glücklich und kann es auch empfinden.“ Ich hoffe, meine Geschichte kann dir etwas Positives mit auf deinen Weg geben!

Die erste OP mit drei Jahren

Die Mukoviszidose gehört zu mir und meinem Leben schon immer dazu. Als ich zur Welt kam, war die Krankheit bei mir noch unentdeckt. Ein paar Wochen nach meiner Geburt bekam ich auf einer Autofahrt mit meinem Vater einen starken Hustenanfall, woraufhin mein Vater mich direkt zum Kinderarzt brachte. Nach wochenlangem Diagnostizieren wurde bei mir Mukoviszidose festgestellt. Im Alter von drei Jahren wurde ich zum ersten Mal an der Lunge operiert. Teile meiner Lunge wurden entfernt, weil sie verklebt waren und man hoffte, dass sie dadurch wieder besser belüftet würde.

Meine Kindheit war geprägt von Krankenhausaufenthalten. Weil ich so häufig Zugänge in die Venen gelegt bekam, hielten diese oft nicht lange in den Einstichstellen. Sie brannten dann wie Feuer im Arm, die betroffenen Stellen schwellen auch oft an. Jedes Mal dieses neue Piksen und der Kampf, eine Vene zu finden. Es war ein unendlicher Schmerz. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, als eine Schulfreundin zu Besuch im Krankenhaus war und ich zu schreien anfang, weil der Venenzugang für die Antibiotikagabe nicht mehr funktionierte.



INGA HANKE

Wenn irgendwann auch die Seele nicht mehr kann

Gesundheit ist ein Privileg. Das durfte ich bereits früh erfahren. Ich wuchs als Tochter chronisch kranker Eltern auf. Beide Großeltern waren krank bzw. behindert, ein Großvater bereits vor meiner Geburt an genetisch bedingtem Krebs verstorben. Ich selbst erhielt die erste Diagnose mit zehn Jahren: Familiäre Adenomatöse Polyposis (FAP). Das ist eine seltene genetisch bedingte Tumorerkrankung, die unbehandelt zu Darmkrebs führt und meist auch andere Organe befällt.

Ich bin überfordert und allein

Damals wurde mir in einer Spezialsprechstunde der Uniklinik gesagt, dass ich krank sei, und eine kindgerechte Infobroschüre mitgegeben. Ich war absolut überfordert und fühlte mich allein. Mein Vater hatte zwar dieselbe Erkrankung, doch es bestand kein Kontakt zu ihm. Meine Mutter verdrängte das Thema. Sie kümmerte sich nur noch um eine Vorsorgeuntersuchung, die ich mit elf Jahren hatte, und beschloss, das Thema trotz der Empfehlung zu einer größeren Untersuchung im Folgejahr ad acta zu legen. Als Kind begriff ich noch nicht, welche Bedeutung diese Diagnose für mein Leben hatte. Ich fühlte mich gesund und hatte zum Zeitpunkt der Diagnose noch keine Symptome. Trotzdem machte mir die Diagnose Angst.

Als ich zwölf war und sich langsam Symptome einschlichen, ignorierte ich sie. Zu schambehaftet war es, über das Tabuthema Darm und Stuhlgang zu sprechen. Eines Tages, ich war 16, hatte ich Blutabgänge. Ich schiss buchstäblich Blut und bekam Panik. Inzwischen wusste ich, was FAP bedeutet. War das jetzt bereits Krebs? Ich kam als Notfallpatientin ins Krankenhaus und wurde von oben bis unten durchgecheckt. Entwarnung: Die Blutungen kamen von Polypen und Adenomen, die meinen Dickdarm übersäten, aber es war kein Krebs.



DAREK CHIKH

Wer daran denkt, was schiefgehen kann, steht mit einem Fuß schon auf der Bremse

Ich bin Darek und, ehrlich gesagt, ist das Schreiben gar nicht so einfach. Wenn ich in mein Handy quatsche und eine Story auf Instagram hochlade, dann kommen die Worte nur so aus mir heraus. Aber wie soll das in einem Buch funktionieren? Naja, lasst es uns herausfinden.

Ich bin Mitte 30 und habe durch meine Erbkrankheit Muskeldystrophie kaum Mimik. Auch mein restlicher Körper ist betroffen, weshalb ich seit vier Jahren im Rollstuhl sitze.

Mit 12 litt ich an Jugenddepressionen

Mit zwölf bekam ich die Diagnose. Seither wusste ich, dass jeder Muskelkater hochgradig schädlich für mich ist, dass sich meine Muskeln nicht regenerieren und ich irgendwann im Rollstuhl sitzen würde. Ich war ein Trotzkopf. Und natürlich hörte ich nicht auf, Fahrrad zu fahren, zu skaten oder Fußball zu spielen. Ich bereue das kein bisschen, ganz im Gegenteil, aber es hat sicherlich nicht dazu beigetragen, dass es mir heute besser geht. Je mehr die Muskeln schwinden, desto anstrengender ist jede Bewegung. Ein Teufelskreis.

Als ich zwölf war, litt ich an Jugenddepressionen, denn ich malte mir meine Zukunft – gelinde gesagt – beschissen aus. Was will man denn mit so einem Leben im Rollstuhl großartig anfangen? Ich will doch so viele verrückte Dinge tun und mich beweisen. Persönliche Rekorde brechen, über meine Grenzen gehen und natürlich – das war immer ein großes Thema für mich – Partnerinnen kennenlernen und Romantik erleben. Ist man als Rollstuhlfahrer noch attraktiv genug? Mit was kann ich glänzen, wenn ich einen Körper habe, der nur halbwegs gut funktioniert, wenn mir das Lächeln auf den Lippen fehlt und ein aktiv ausgelebtes Hobby wie Bouldern oder Kajakfahren, ja nicht mal Yoga mehr drin ist? Also alles, was den Körper beziehungsweise





KIM ELENA DO CALVÁRIO MOQUENCO

Eine Geschichte vom Ankommen bei mir

Kannst du von dir behaupten, dass du angekommen bist? Dass du dich magst? Kommt man überhaupt jemals bei sich an? Diese Fragen haben mich in den letzten Jahren sehr beschäftigt. Wahrscheinlich schon immer. Zuletzt ist das Bestreben, mich auf den Weg zu mir selbst zu machen, so groß geworden, dass ich mich bewusst auf die Reise begab. Doch du fragst dich, wer ich überhaupt bin?

Ich bin Kim, zu dem Zeitpunkt dieses Schreibprozesses 31 Jahre alt. Ich arbeite unter anderem als Moderatorin und bin mit der Körperbehinderung Spina bifida auf die Welt gekommen. Doch genau da fängt es schon an. Ich habe mich oft gefragt, ob es diese Erwähnung der Behinderung braucht. Möchte ich das selbst für meine eigene Wahrnehmung und vor allem: Möchte ich das für meine Außenwahrnehmung?

Wie alles angefangen hat

Ich möchte vorausschicken, dass ich über meinen Weg und meine Art schreibe, mit diesem Thema umzugehen. Es gibt kein Richtig und Falsch! Jeder und jede darf seinen und ihren ganz individuellen Weg finden. Jeder und jede von uns macht es anders und das ist okay so. Welchen Weg ich gehe und bereits gegangen bin, erzähle ich dir hier.

Wie hat eigentlich alles angefangen? Für die Menschen, denen ich begegne, bin ich oftmals „die Frau im Rollstuhl“ oder auch „die Frau, die auch ein bisschen läuft“. So habe ich es schon oft erlebt, dass ich als „die Rollstuhlfahrerin da drüben“ angesprochen wurde. Das waren die Momente, in denen ich merkte, dass viele Menschen bereits ein Bild von mir haben, einfach nur aufgrund meiner Behinderung. Sichtbare Behinderungen oder Krankheiten führen dazu, dass wir in der Außenwahrnehmung eine Rolle einnehmen, ob wir uns mit ihr identifizieren können oder nicht – ganz anders, als es bei unsichtbaren Behinderungen der Fall ist.



SASCHA SCHRÖN

Das Leben mit einer alles verändernden Diagnose kann zu einem sehr guten Leben werden

Das Leben ist unvorhersehbar und konfrontiert uns mit einem Wechsel von Höhen und Tiefen. Eine dieser unerwarteten Wendungen kann eine lebensverändernde Diagnose sein, die uns im Lauf des Lebens widerfahren kann. Die Nachricht von einer schweren Krankheit kann das Fundament unseres Daseins erschüttern und uns ganz plötzlich vor unüberwindbare Herausforderungen stellen.

In solch dunklen Momenten scheinen Sprüche wie „Das wird schon wieder“ oder „Es könnte schlimmer sein“ oft nur ein hohler Trost – Floskeln, die leicht von Menschen ausgesprochen werden, die nicht in einer solchen Situation sind. Für die betroffene Person ist es oft jedoch alles andere als leicht, damit klarzukommen, wie ich es aus meinen eigenen Erfahrungen und Beobachtungen bei anderen Menschen weiß.

Ich möchte dir zeigen, wie das Leben mit einer alles verändernden Diagnose weiterlaufen und sogar zu einem sehr guten Leben werden kann. Ich bin zwar nicht unbedingt der große Schreiber, aber ich möchte hier gern meine Erfahrungen mit dir teilen, falls es dir mal nicht so leichtfällt, aktiv zu werden.

Von einem Tag auf den anderen ist alles anders

Bevor ich voll einsteige, möchte ich mich dir erst einmal vorstellen. Mein Name ist Sascha. Mit einer hohen Querschnittlähmung sowie ADHS mit der Komorbidität Depression besitze ich gleich zwei Diagnosen, die mein Leben stark beeinflussen. Ich wohne im wunderschönen Hamburg, bin gelernter Bürokaufmann und arbeite Teilzeit im öffentlichen Dienst. Neben der Arbeit engagiere ich mich ehrenamtlich für querschnittgelähmte Menschen und teile gelegentlich



MANDY FLEER

Wie dir Mutmomente helfen

Wenn ich morgens aufwache, ist da dieses Gefühl in mir. Es legt sich schwer auf meine Brust und nimmt mir den Raum, frei zu atmen. Es grummelt in meinem Bauch. Nicht wie flatternde Schmetterlinge, sondern wie zwickende Käfer. Innerlich unruhig und gleichzeitig angespannt spüre ich das Gefühl in meinem ganzen Körper. Es begleitet mich von morgens bis abends und manchmal auch in der Nacht. Es ist mal stärker und mal schwächer, aber trotzdem ist es immer da. Und das gefühlt schon mein ganzes Leben lang. Angst.

Die Anfänge meiner Angst

Schon als Kind war ich eher ruhig. Ich habe mich nicht getraut, andere Kinder anzusprechen oder beim Bäcker zu sagen, was ich haben möchte. Mit fremden Menschen zu sprechen, war damals schon mit einem Gefühl von Unsicherheit und Angst verbunden. Unsicherheit, was ich sagen soll und was passiert, wenn dann doch kein Ton aus meinem Mund herauskommt. Angst, dass die anderen schlecht von mir denken. Denn wenn ich mich doch irgendwie überwinden konnte, etwas zu sagen, war meine Stimme meist sehr leise. Um lauter zu sprechen, fehlte mir der Mut. Kommentare wie „Sprich doch mal lauter!“ oder „Kannst du nicht vernünftig sprechen?“ haben es mir nicht gerade einfacher gemacht.

Besonders schwierig war es in der Schule. Auf meinem Zeugnis stand bis in die Oberstufe hinein die Bemerkung: „Mandy sollte sich mündlich mehr am Unterricht beteiligen.“ Doch das konnten mir die Lehrkräfte noch so oft ins Zeugnis schreiben, meine Ängste verschwanden dadurch nicht, leider. Sie sind im Laufe der Schulzeit sogar eher noch stärker geworden.



NICOLE KULTAU

Mein Weg zur Mutmacherin und Aktivistin

Justin – Lehrmeister des Lebens

Ich kann nicht perfekt sprechen,
aber mich an vielem erfreuen!

Ich kann zufrieden summsen
und über die absurdesten Dinge im Leben lachen.

Ich kann nicht gut auf mich achtgeben,
aber ich achte auf alles!

Ich kann nicht weit laufen,
aber ich freue mich über coole Mitfahrgelegenheiten.

Ich glaube an das Gute
und schenke Herzensmenschen mein Vertrauen.

Ich habe einen Vater, der mir kein Papa ist,
aber eine Mama, die mich über alles liebt.

Ich kann in fast allem etwas Schönes sehen
und unendliche Freude darüber empfinden!

Ich bin ein Lehrmeister des Lebens
und zaubere euch mit meinem Lachen ein weit offenes Herz.

Ich bin all das und noch viel mehr
als nur behindert!

Hallo du, ich bin Justin 



Ein schwerer Lebensweg für meinen Sohn

Mein Sohn Justin wurde im April 1997 als scheinbar gesundes Kind geboren. Doch schon nach wenigen Wochen fielen an ihm erste Entwicklungsverzögerungen auf, die die Kinderärzt*innen nicht ernst nahmen. Bis zu den letztendlichen Diagnosen meines Sohnes war es ein langer und kräfteaubender Weg.

Erste Verdachtsmomente über eine Blindheit konnten in der Universitätsklinik Frankfurt entkräftet werden, aber mein Sohn hatte Schwierigkeiten mit seiner Augenkoordination. Es hieß, dass sich diese Schwäche therapeutisch durch ein Sehtraining behandeln und eventuell durch eine Operation zu einem späteren Zeitpunkt gut korrigieren lasse. Damit war aber nicht geklärt, warum sich Justin motorisch nicht altersgemäß entwickelte. Meine Sorgen über seine fehlende Motorik und seinen zu hohen Muskeltonus wurden weiterhin nicht ernst genommen. Ich sollte mit ihm zu Hause Entspannungsübungen durchführen, dann würde er schon aufholen; er sei eben ein Spätentwickler. Eine Überweisung zu einer Therapie nach Bopath wurde auf mein Drängen erst Wochen später ausgestellt, als Justin etwa fünf Monate alt war. Die Therapeutin zeigte mir erste praktische Anwendungen, setzte sich zudem mit seiner Kinderärztin in Verbindung und drängte auf eine Diagnostik über einen Kinderneurologen. Sie war die erste Person, die mir deutlich machte, dass auf meinen Sohn ein schwerer Lebensweg zukommen wird.

Bereits wenige Wochen später stand über eine Sonografie der Fontanelle fest, dass Justins Gehirn über erweiterte Zwischenräume verfügte. Die Empfehlung des konsultierten Professors lautete, ich sollte die Krankengymnastik weiterführen und regelmäßig mit ihm schwimmen gehen. Welche Auswirkungen die Hirnschädigung für Justins Zukunft beinhaltete, darüber erfolgte kein aufklärendes Gespräch. Das unser Sohn schwerbehindert ist, war Justins Vater und mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Wenige Wochen später, Anfang des Jahres 1998, trennte sich Justins Vater von mir.

DAS SIND DIE KÄMPFERHERZEN



Seit vielen Jahren ist Kevin Hoffmann aktiv in den sozialen Netzwerken und informiert rund um seine Erkrankung Multiple Sklerose.

So hat er im Laufe der Zeit eine große Community aufgebaut, die sich gegenseitig bei allen Fragen rund um ihre Erkrankungen hilft. Dabei geht es mittlerweile nicht mehr nur um MS, sondern auch andere chronische Erkrankungen und Behinderungen.

Als gelernter Veranstaltungskaufmann war es Kevin ein großes Anliegen, diese Community auch außerhalb der sozialen Netzwerke miteinander in Kontakt zu bringen. So entstand die Idee, ein Treffen für alle Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen zu organisieren.

Da so ein Treffen nicht allein auf die Beine gestellt werden kann, fanden sich aus der Community viele Helfer*innen, die gemeinsam mit Kevin diese Veranstaltung planen und organisieren: Das Kämpferherzen-Treffen ist nicht nur für Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen, sondern auch von ihnen.

*Wenn du mehr über uns und unsere Arbeit erfahren willst,
dann schau auf unsere Website und folge unserem
Instagram-Kanal!*

<https://kaempferherzen.de/>
[#kaempferherzentreffen](#)

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!

Stand 2024; Änderungen vorbehalten.



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen

Stand 2024; Änderungen vorbehalten.



- Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben
- Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben

Dr. med. Dunja Voos

Tritt aus dem Schatten deiner Angst

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4256-0

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mikrotraumata verstehen und überwinden



- Der Ratgeber gibt einen Überblick über Mikrotraumata als Ursache von psychischen Belastungen und Erkrankungen
- Auslöser verstehen, Ängste überwinden, Resilienz stärken
- Für alle, die sich psychisch belastet fühlen oder an Burnout, Leeregefühlen oder Depressionen leiden, ohne die Ursache zu verstehen

Dipl. Psych. Sonja Unger

Mikrotrauma. Wenn kleine seelische Verletzungen krank machen

240 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4268-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

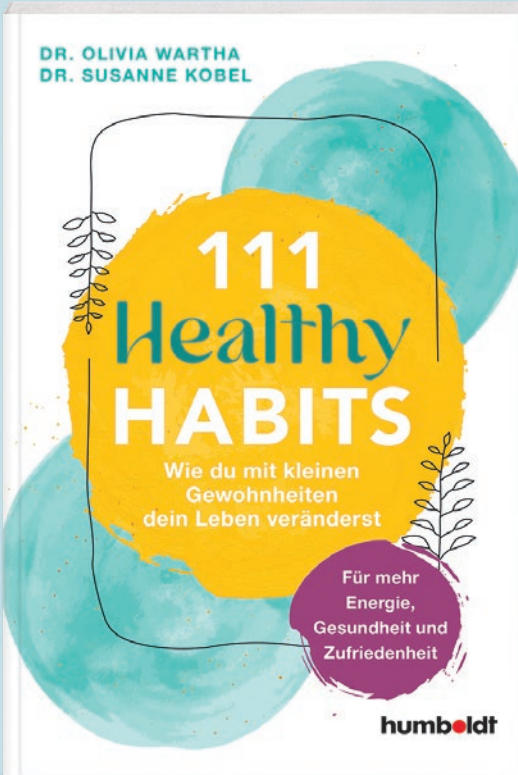
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!



Stand 2024; Änderungen vorbehalten.

- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

111 Healthy Habits

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4271-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4274-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-4275-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4276-8 (EPUB)

Fotos:

Kevin Hoffmann: Portrait und Kapitelfoto: privat; Sabrina Lorenz: Portrait und Kapitelfoto: privat; Paolo Häckl: Portrait: privat, Kapitelfoto: Sabrina Zeuge; Lena Brune: Portrait und Kapitelfoto: privat; Carina Waldmann: Portrait: privat, Kapitelfoto: Carlotta Schönwald; Hannah Valentin: Portrait: Georg auf Lieder, Kapitelfoto: Armin Benning, Kunstfoto: privat; Christian Knizia: Portrait und Kapitelfoto: privat; Kathi Korn: Portrait und Kapitelfoto: Catrin Weinstein, Blitzlichtgewitter Fotografie; Inga Hanke: Portrait und Kapitelfoto: Michelle Neumann; Darek Chikh: Portrait und Kapitelfoto: privat; Kim Elena do Calvario Moquenco: Portrait: Max Sonnenschein, Kapitelfoto: König Photographie; Sascha Schrön: Portrait: Jens Woltersdorf, Kapitelfoto: privat; Mandy Fleer: Portrait: Anna Evgen, Kapitelfoto: Josephine Katharina Groß; Nicole Kuhltau: Portrait und Kapitelfoto: Jenny Klestil Photography

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Die Autor*innen dieses Buches haben individuell entschieden, ob und wie sie in ihrem Kapitel gendern. Alle Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf männliche, weibliche und diverse Personen. Autor*innen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor*innen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: Shutterstock / VasilkovS, Reech Lancar Jaya

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Du bist nicht allein ...

Du kennst das wahrscheinlich: Mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung ist es oft herausfordernd, den Alltag zu meistern und Menschen zu finden, die einen so akzeptieren, wie man ist. Manchmal ist es sogar schwer, sich selbst zu lieben und sich etwas zuzutrauen. Die Autor*innen dieses Mutmach-Buches leben mit ganz unterschiedlichen chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, haben jedoch eines gemeinsam: Sie stehen mitten im Leben und verwirklichen ihre Träume. Als Influencer*innen und Aktivist*innen teilen sie ihre Geschichten auf Social Media. In diesem Buch erzählen sie dir, welche Höhen und Tiefen sie erlebt haben und wie sie in schwierigen Phasen Mut gefunden haben.



... und wir sind hier, um dich auf deinem Weg zu begleiten.

KEVIN HOFFMANN hat sich über #kevin_kaempferherz eine große Community aufgebaut, die sich bei allen Fragen rund um ihre Erkrankungen gegenseitig hilft. 2022 rief er das „Kämpferherzentreffen“ ins Leben, ein Communitytreffen von und für Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen. Initiator Kevin und Mitorganisatorin Sabrina Lorenz haben sich für dieses Buch mit 14 weiteren Influencer*innen aus der Kämpferherzen-Community zusammengetan.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4274-4



9 783842 642744 22,00 EUR (D)