Christoph Selbach

Christoph Selbach hatte 2009 die Diagnose Rheuma erhalten. Damals war er Anfang 40. Schnell hat er gemerkt, dass ihm Sport besonders gut hilft. Sein Bruder ist Triathlet, daher war ihm der Triathlon-Sport bestens bekannt. Er hat seinen Bruder bewundert, doch selbst einen Triathlon zu bestreiten, das konnte er sich beim besten Willen nicht vorstellen.

Erst die Krankheit hat Herrn Selbach dazu motiviert, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Denn nichts spornt ihn mehr an als drei Worte: „Das geht nicht".

Inzwischen hat er bereits drei Mal den „Ironman" in der Langdistanz bestritten – 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Er war sogar der 1. Triathlet mit Rheuma, der die Distanz geschafft hat.

Herr Selbach hat außerdem unter anderem über zehn Mal den „Ironman" in der Halbdistanz bewältigt.

Mit seiner Krankheit hat er sich sehr bewusst auseinandergesetzt und auch mitbekommen, dass viele Kinder und Jugendliche an rheumatischen Erkrankungen leiden.

Den kleinen Patientinnen und Patienten wollte Herr Selbach helfen. Er wollte ihnen die Botschaft vermitteln, dass vor allem Bewegung bei Rheuma gut hilft. Deshalb hat er 2012 das Spendenprojekt „Ironman-Hilfe-Kinderrheuma" ins Leben gerufen.

Durch sein Spendenprojekt unterstützt er ausschließlich das Deutsche Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie in Garmisch-Partenkirchen. Es ist die größte Spezialklink für Kinder- und Jugendrheumatologie in ganz Europa.

Herr Selbach schwimmt, radelt und läuft Kilometer, um den kleinen Patientinnen und Patienten zu helfen. Auf seiner aufwendig gestaltete Spendenseite können sogenannte Patinnen und Paten einzelne Kilometer übernehmen und einen Geldbetrag spenden. Seine Spenden kommen zu 100 Prozent den Rheuma-Kindern zu Gute.

Dabei war ihm besonders wichtig, dass er keinen Zugriff auf das Spendenkonto hat. Dieses wird von der Klinik verwaltet. Er selbst hat lediglich Einsicht auf das Konto.

Rund 25 Spendenläufe hat Herr Selbach seit 2012 schon für den guten Zweck absolviert. Schon über 154.000 Euro an Spenden sind seither zusammengekommen. Das ist wirklich eine sehr beachtliche Summe.

Mit den Spendeneinnahmen konnte bereits ein 3D-Bewegungsanalyselabor für das Deutsche Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie in Garmisch-Partenkirchen finanziert werden. Mit der 3D-Bewegungsanalyse können bei den Kindern und Jugendlichen schon früh Fehlstellungen entdeckt werden. Die Bewegungsanalyse wird derzeit nicht von der Krankenkasse übernommen und ist daher auf Spenden angewiesen.

Herr Selbach ist ein Lehrbeispiel dafür, dass Rheuma und Bewegung zusammengehören. Diese Botschaft vermittelt er auch den kleinen Rheumapatientinnen und -patienten. Die jungen Menschen sollen Spaß am Sport haben und lernen, dass er ihnen guttun kann. Für viele Kinder und Jugendliche ist er längst ein Vorbild geworden. Manche können sich krankheitsbedingt nur noch sehr eingeschränkt bewegen. Wenn er das ein oder andere Kind zum Schwimmen motivieren kann, ist es auch für die Eltern ein Glücksmoment.

Für sein Engagement investiert Herr Selbach sehr viel Zeit. Vor allem auch die Vorbereitung auf die Wettkämpfe ist sehr umfangreich. Glücklicherweise wird er von seiner Familie und von seiner Lebensgefährtin tatkräftig unterstützt.