

agil.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

● **Veranstaltungen:**
Welt-Rheuma-Tag am 12.10.15

● 7. Arthrosetag am 22.10.15

● Weihnachtsgala am 5.12.15

RHEUMA BEWEGT

UNS ALLE

Liebe Mitglieder und Freunde der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.,

»Rheuma bewegt uns alle« – ist ein sehr guter Titel für unsere mehrjährige Kampagne, die unser Bundesverband mit allen Landes- und Mitgliedsverbänden zum Welt-Rheuma-Tag am 12.10.15 von 16-19 Uhr auf dem Campus Mitte der Charité ausruhen wird. Wir werden dabei in der Bundeshauptstadt im Brennpunkt des Interesses stehen. Die Kampagne soll auch den bereits 7. Arthrosetag am 22.10.15 von 18-20.30 Uhr im Kongressbereich Süd der Messe Berlin mitefassen. Zu beiden Veranstaltungen wie auch zu unserer Weihnachtsgala mit einer Abschlussfeier unseres 40-jährigen Jubiläums am 5.12.15 von 15-18 Uhr im Hotel Intercontinental möchte ich Sie herzlich einladen. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Der Titel »Rheuma bewegt uns alle« ist besonders gut gewählt, weil er Anstoß erregt. »Rheuma« ist eben nicht etwas, was uns bewegt, ganz im Gegenteil. »Rheuma« bedeutet Schmerzen, Ein-

schränkungen und im Prinzip genau das Gegenteil, ist eben nicht ein Motor für Bewegung. Wenn der Titel nicht von uns käme, würden wir wahrscheinlich uns dagegen wehren, in dieser Weise über kranke Menschen zu sprechen.

Auch bewegt das Thema »Rheuma« leider nicht alle. Ganz im Gegenteil: viele wenden sich ab, Rheuma sei ja nach wie vor eine Bagatellerscheinung im Alter, jeder hat sein Päckchen zu tragen. Auch das Medieninteresse liegt zunehmend an ökonomischen oder fast nur noch geldpolitischen Entwicklungen. Es gibt eben keinen »Dax« für den Stand in unserer Gesellschaft im Umgang mit Menschen mit Behinderungen. Dennoch erleben wir ein »Auf und Ab« in Medien und Politik. Gut, dass wir schon sehr viele sind, die sich dagegen wehren, wenn ohne uns über uns gesprochen wird.

Und so sprechen wir das aus, was andere vielleicht denken oder was andere zum Nachdenken bringen soll. Sprechen Sie viele Menschen mit diesem Titel an und berichten Sie uns über die

Reaktionen. Wir würden gern in den nächsten Jahren unser Ziel erreichen, immer mehr Menschen dafür zu gewinnen, sich »bewegt« einzubringen: natürlich durch die Nutzung unserer direkten Angebote zur Verbesserung der Beweglichkeit, natürlich durch die Mitgliedschaft in unserer Selbsthilfegemeinschaft! Aber auch im Rahmen des sich Einbringens in unserer Gesellschaft. Das tun Sie und viele andere heute schon. Daher können wir nach 40 Jahren stolz auf das Erreichte sein! Das ist ein Ansporn, nicht nachzulassen und noch mehr Menschen zu finden, die das Antlitz unserer Gesellschaft als eine »bewegte« und somit mitfühlende, zupackende und gestaltende Gesellschaft prägen können.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei unseren vielen bewegenden Veranstaltungen im Herbst getreu dem Motto: ...wir bewegen mehr!

Ihr

Dr. Helmut Sörensen

*Dr. Helmut Sörensen
Präsident*

Anmerkung zum Titelbild: Das Titelbild zur aktuellen Ausgabe stammt aus der neuen Rheuma-Liga-Kampagne »Rheuma bewegt uns alle«. Es zeigt Karen Baltruschat, ehrenamtliche Rheuma-Liga-Bundesjugendsprecherin in der Öffentlichkeitsarbeit. Sie steht stellvertretend für viele andere rheumakranke und engagierte Ehrenamtliche. Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie auf S. 7.



Neugierig auf die Kampagne »Rheuma bewegt uns alle«?
Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie auf S. 7.



04

40 Jahre Rheuma-Liga Berlin: Mitgliederversammlung in der Begegnungshalle

07

Neue Kampagne startet zum Welt-Rheuma-Tag im Oktober

RHEUMA BEWEGT

UNS ALLE



08

Benefizkonzerte für das Generationenbad

19

Nachrufe: Gisela Fuchß, Lothar Stöckmann



WIR ÜBER UNS

- 04 Gemeinsam aktiv gegen Rheuma
42. Mitgliederversammlung am 13.6.15
- 06 Neues vom Vorstand
Mitgliederwerbung, Einsatz, Dialog, Barrierefreiheit
- 07 Kurzmeldungen
»Rheuma bewegt uns alle«: neues Motto startet, Spezielle Broschüre für Neumitglieder veröffentlicht, Berliner Selbsthilfetag am 20. Juni
- 08 Bericht zum Europäischen Protesttag
Benefizkonzerte für mehr Inklusion
- 08 Viel Andrang am Rheuma-Liga-Stand
Lange Nacht der Wissenschaften am 13.6.15
- 10 Veranstaltungsankündigung
Grundsteinlegung/ 40-jähriges Jubiläum, Immanuel Krankenhaus: Tag der offenen Tür, Transitionsnachmittag

FORSCHUNG

- 15 Veranstaltungsankündigung
Welt-Rheuma-Tag 12.10.15
- 15 Forschungsvorhaben
Adaptation, Durchführung und Evaluation eines Forschungstrainings für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen
- 16 Forschungspreis
»Impaired suppressive capacity of activation-induced B cells in Systemic Lupus Erythematosus«

SELBSTHILFE

- 12 Neues aus den Bezirken
Selbsthilfegruppen, Beratung und andere Angebote
- 13 15-jähriges Jubiläum
Sjögren-Selbsthilfegruppe Mitte

BEWEGUNG UND BERATUNG

- 11 Veranstaltungskalender 2015
August bis Dezember 2015
- 14 Freie Kursplätze in den Bezirken
Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik – Angebote für Körper und Seele
- 18 Veranstaltungsankündigung
Weihnachtsgala am 5.12.15
- 19 Nachrufe
Gisela Fuchß, Lothar Stöckmann
- 20 Spendeninformation
Generationenbad – Rheuma-Liga-Bus
- 21 Spielwiese
Rätsel, Impressum, Abano
- 22 Kontakte
Gruppen, Beratung, Adressen und Anfahrt, Rheuma-Liga-Treffpunkte
- 24 Veranstaltungsankündigung
7. Arthrosetag am 22.10.15

Gemeinsam aktiv gegen Rheuma

42. Mitgliederversammlung am 13.6.15



Dr. Sörensen trug den Jahresbericht 2014 vor.



Harald Kussin erläuterte die Jahresrechnung 2014.



Mitglied der ersten Stunde: Ingrid Czaikowski.

40 Jahre Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. – trotz hoher sommerlicher Temperaturen nahmen beachtlich viele Menschen an der diesjährigen Mitgliederversammlung im Jubiläumsjahr teil. Damit brachten sie ihre Treue und ihr hohes Interesse an der weiteren Entwicklung des Vereins zum Ausdruck. Vor diesem Hintergrund war es allen eine große Freude, dass Präsident Dr. Helmut Sörensen mit Ingrid Czaikowski jemanden ehren konnte, der seit dem Gründungsjahr 1975 nunmehr seit 40 Jahre aktives Mitglied ist. Ihre Ehrung steht dabei sinnbildlich für alle Menschen, die mit ihrem Engagement dazu beigetragen haben, dass die Rheuma-Liga heute mit 11.000 Mitgliedern die größte Berliner Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen ist.

Nach einem kleinen Empfang mit einem Begrüßungsgetränk nahmen die Teilnehmer ihre Plätze ein und wurden von Dr. Sörensen auf das Herzlichste begrüßt. Der Präsident berichtete über das Jahr 2014, in dem die Rheuma-Liga Berlin sich erfolgreich für die gesellschaftliche Teilhabe rheumakranker Menschen einsetzte – so etwa mit einer großen Unterschriftenaktion für die Wiederbesetzung einer Rheuma-Praxis. Auch engagierte sich die Selbsthilfeorganisation für den Erhalt von Bewegungsbädern, die dringend für das Funktionstraining benötigt werden. Hier erzielte sie Erfolge unter anderem mit der Wiedereröffnung eines Bades im Klinikum Neukölln und den Fortschritten beim Bauvorhaben „Generationenbad“.

Danach erläuterte Harald Kussin, Rheuma-Liga-Schatzmeister, dem interessierten Publikum die Jahresrechnung, bevor Henning Dröse den Bericht der Vereinskassenprüfer verlas. Überzeugt von den Ausführungen nahmen die Mitglieder den Antrag einstimmig an, die Jahresrechnung 2014 zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten. Zudem beschlossen die Mitglieder den Wirtschaftsplan 2016 und wählten Kassenprüfer: Peter Freiberger (zum dritten Mal), Henning Dröse (zum zweiten Mal) und Elke Ott (zum ersten Mal).

Generationenbad im Fokus

Großes Interesse zeigten Mitglieder und Gäste am Thema »Generationenbad«, sie stellten viele Fragen an Harald Kussin und den Geschäftsführer Gerd Rosinsky. Auch in der Mittagspause tauschten sich die Teilnehmer rege darüber aus: einige gingen vor das Baugrundstück, um die beträchtlichen Baufortschritte anzusehen. Für alle, die sich für das Generationenbad engagiert haben, ist die – hinter der Begegnungshalle nun sichtbare – positive Entwicklung dieses Bauvorhabens eine wunderbare Bestätigung.

Eng verknüpft mit dem Bauvorhaben Generationenbad ist die Nutzung der Begegnungshalle als Veranstaltungsort: So ist die Ausstattung der Halle in den letzten Jahren stark verbessert worden, zum Beispiel durch die Anschaffung einer Anlage mit Induktionsschleife, eines Pults oder von Schildern, Bannern oder Werbefahnen. Auch Koope-

rationspartner wollen inzwischen vermehrt Veranstaltungen in der Begegnungshalle durchführen. Vor diesem Hintergrund nahm die Mitgliederversammlung die Eckpunkte der Mietvereinbarung gegenüber der Stiftung Wolfgang Schulze zustimmend zur Kenntnis.

Im Anschluss folgten die Ehrungen der Jubilare: Über 20 Mitglieder empfangen aus der Hand von Dr. Sörensen eine Urkunde und eine Rose – ein kleines Dankeschön für 25, 30, 35 und in einem Fall sogar 40 Jahre unermüdliches Engagement! Ausgezeichnet für ihre ehrenamtlichen Verdienste wurden Atiene Hackebracht, Ursula Leyk und Jutta Werner (beide mit der silbernen Ehrennadel) sowie Gabriele Prietzel (goldene Ehrennadel). In der Pause standen die Gewürdigten im Mittelpunkt des Interesses, viele Mitglieder bekräftigten bei einem kleinen Imbiss ihre Zustimmung und Anerkennung im persönlichen Gespräch oder tauschten sich über das Jubiläum oder das Generationenbad aus.

Ehrenamtliches Engagement in den Bezirken

Nach der Pause rückte erneut das Ehrenamt im Fokus: Aktive der Rheuma-Liga berichteten über die bezirklichen Treffpunkte, die rheumakranken Menschen vor Ort zur Verfügung stehen. Durch intensives ehrenamtliches Engagement kann die Rheuma-Liga bereits in sechs Bezirken Treffpunkte anbieten. Wünschenswert wäre es jedoch, dass die Selbsthilfeorganisation künftig in allen Bezirken viele weitere wohnortnahe Beratungs- und Begleitungsangebote zur Verfügung stellen kann. Deshalb



Neue Ausrichtung: Die Rheuma-Liga in den Berliner Bezirken.



Dr. Sörensen schneidet die Geburtstagstorte an: 40 Jahre Rheuma-Liga!

sucht die Rheuma-Liga ehrenamtliche Bezirkssprecher. Sie sollen sich um die jeweiligen bezirklichen Treffpunkte kümmern, wichtige Informationen weitergeben, rheumakranke Menschen beraten oder in bezirklichen Gremien mitwirken.

Zum Abschluss der Mitgliederversammlung lud Dr. Sörensen die Gäste ein, sich bei Kaffee

und Kuchen über die bezirkliche Arbeit auszutauschen. Angesichts des Jubiläums hatte die Rheuma-Liga einen Kuchen vorbereitet, auf dem mit Kerzen eine »40« markiert war. In einem feierlichen Akt entflammte Dr. Sörensen die »40« und verteilte mit Hilfe der Mitarbeiter den Kuchen. Für das Engagement der zahlreichen Mitglieder, Spender und Zuwendungsgeber sowie der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter spricht der Vorstand seinen Dank aus. Herzlich Grüße übersenden auch Monika Dieppen, Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin sowie die Botschafterinnen Prof.

Infos und Vorschläge unserer Mitglieder: Nutzen Sie die Vorstandssprechstunde! Kontakt siehe Seite 23.

Doris Wagner-Dix und Sabine Kaack. Der harmonische Veranstaltungstag machte einmal mehr deutlich, wie hoch das Interesse der Mitglieder an ihrem Verein ist. Mit dem 40-jährigen Jubiläum verknüpft sich zugleich die Hoffnung und Erwartung auf eine weitere positive Entwicklung der Rheuma-Liga Berlin.

Neues vom Vorstand

Mitgliederwerbung – eine neue Begrüßungskultur

Jedes Jahr kann die Berliner Rheuma-Liga rund 1.000 neue Mitglieder begrüßen. Traditionell bekommt jedes Neumitglied ein Begrüßungspaket mit verschiedenen Unterlagen. Diese wurden in der AG Mitgliederwerbung überarbeitet. Mit der neuen Begrüßungsbroschüre bekommt jedes Neumitglied die wesentlichen Informationen zu Angeboten und Ansprechpartnern handlich aufbereitet, so dass »die Rheuma-Liga« immer griffbereit zu Hause liegt. Jedem Einzelnen möchten wir das Gefühl vermitteln, willkommen zu sein in unserer Selbsthilfe-Organisation. Wir laden unsere Neumitglieder ein, die Menschen in der Rheuma-Liga kennenzulernen, die Vielzahl an Aktivitäten für sich zu entdecken und sich zu engagieren.

Einsatz für neue Bäder

Die Rheuma-Liga ist laufend bestrebt, für ihre Mitglieder und Kursteilnehmer in ganz Berlin ein wohnortnahes Angebot an Plätzen für das Funktionstraining mit Warmwasser- und Trockengymnastik zu gewährleisten. Vorstandsmitglieder, Engagierte aus der AG Soziales und Gruppensprecherinnen haben für alle Berliner Bezirke von den zuständigen Ämtern Listen angefordert, die Auskunft über zugängliche Therapiestätten z.B. in Pflegeheimen, Hotels oder Schulen geben. Diese Listen werden zurzeit abgearbeitet. Mit einigen Anbietern werden auch unter Vorstandsbeihilfe konstruktive Gespräche geführt, so dass neben dem Generationenbad mittelfristig weitere, dezentrale Therapieplätze bereit stehen werden.

Im Dialog mit den Ehrenamtlichen

Rund 180 Ehrenamtliche der Rheuma-Liga Berlin beteiligten sich an einer Umfrage, die im Herbst 2014 begann. Schriftlich wurden die Ehrenamtlichen nach Ihren Wünschen befragt. Die AG Ehrenamt hat diese erste repräsentative Umfrage mitkonzipiert und wird die Auswertung und Umsetzung begleiten. Die Auswertung wird auch im agil bekannt gegeben. Wir danken für die rege Beteiligung, die Antworten füllen mehr als 30 Seiten: Viel Lob, aber auch zahlreiche Denkanstöße und kritische Anmerkungen werden die AG Ehrenamt, Vorstand und hauptamtliche Mitarbeiter in den Herbst hinein beschäftigen.

Mehr Barrierefreiheit im Gesundheitswesen

Wenn man in Berlin als Mensch mit einer Behinderung einen Arzt sucht, stellen sich viele Fragen: Wie finde ich eine rollstuhltaugliche (Fach-)Arztpraxis? Komme ich auch mit einer Gehbehinderung einigermaßen mühelos mit dem ÖPNV zu einem Kardiologen bzw. finde dort einen nahen Parkplatz? Ist das medizinische Personal ausreichend geschult für den Umgang mit Menschen mit Behinderungen, und gibt es überhaupt „genug“ barrierefreie Praxen der verschiedenen Fachrichtungen? Zurzeit liegen in Berlin sehr unvollständige Auskünfte zur Barrierefreiheit von Arztpraxen, Arzthäusern und Krankenhäusern vor – aufgrund von lückenhaften und nicht verpflichtenden Meldesystemen, unklaren Kriterien zur Barrierefreiheit, veralteten Daten und fehlenden Kontrollsystemen. Freie Arztwahl ist unter die-



sen Umständen nicht gegeben. Dies ist keineswegs nur ein Berliner Problem – Deutschland wurde gerade im Staatenbericht zur Umsetzung der UN-BRK dazu angehalten...

[...] Pläne für die Zugänglichkeit von Gesundheitsdiensten, [...], zu erarbeiten und umzusetzen sowie entsprechende Mittel bereitzustellen für die rechtsbasierte Aus- und Fortbildung von Gesundheitsfachkräften, die Kommunikation, die Information, die Achtung der freien, informierten Einwilligung des Einzelnen und für Hilfsmittel nach universellem Design.

Als Rheuma-Liga setzen wir uns gegenüber Kassen-, Ärzte- und Senatsvertretern auch für diese übergeordneten Ziele ein, um eine barriereärmere Zugangssituation in Berlin zu bewirken. Schließlich ist freie Arztwahl ein Menschenrecht.

Von Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Gerne können Sie uns Ihre Hinweise zu Therapiestätten geben, die wir zusätzlich nutzen können! Bitte melden Sie sich bei der Mitgliederbetreuung unter Tel. 32 290 290.

KURZMELDUNGEN

RHEUMA BEWEGT

UNS ALLE

»Rheuma bewegt uns alle«: neues Motto startet zum Welt-Rheuma-Tag

Mit dem Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober 2015 geht die mehrjährige Kampagne der Deutschen Rheuma-Liga »Selbstbestimmt leben, Gesellschaft verändern« in die zweite Phase. Unterstützt von PR- und Grafikfachleuten hat die Kampagne einen weiteren Slogan erhalten: »Rheuma bewegt uns alle!« Mit dem Slogan, der in ein

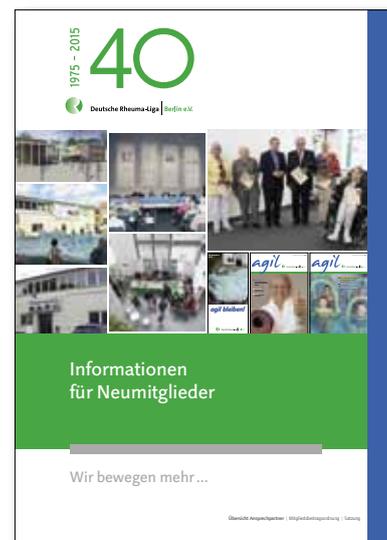
grünes Band eingebettet ist, wird auf die große gesellschaftliche Bedeutung der Rheumaerkrankungen hingewiesen, aber auch auf das gesellschaftliche Engagement der Rheuma-Liga und ihrer vielen tausend Aktiven. Als weitere Medien entstehen derzeit Plakatmotive und Video-Clips. Es sind Portraits von Ehrenamtlichen, unter anderem Marion Rink (Politisches Engagement), Dieter Wiek (Forschung), und Karen Baltruschat (Junge Rheumatiker). Sie sollen stellvertretend für viele andere mit ihrer

Erkrankung und ihrem Engagement der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Eine spezielle Internetseite zur Kampagne und eine Broschüre sollen weitergehende Informationen bieten zu den aktuellen Projekten und Initiativen der Deutschen Rheuma-Liga, die auf gesellschaftliche Veränderung abzielen: Aufklärung über Rheuma, Engagement von Patienten für Forschung und in der Ausbildung von Medizinern, politische Positionierung und Mitwirkung in Gremien der Gesundheitspolitik.

Herzlich Willkommen! Rheuma-Liga Berlin veröffentlicht spezielle Broschüre für Neumitglieder

Die Rheuma-Liga Berlin freut sich stets über neue Mitglieder: Um ihnen den Einstieg zu erleichtern, hat die Selbsthilfeorganisation eigens die Broschüre »Informationen für Neumitglieder« herausgegeben. Auf zwölf Seiten erfährt man hier Wissenswertes zur Mitgliedschaft – abgedruckt sind eine Übersicht der Ansprechpartner zu wichtigen

Themen sowie Mitgliedsbeitragsordnung und Satzung. Künftig werden alle neuen Mitglieder die Info-Broschüre per Post erhalten. Auf Anfrage kann sie auch im Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum der Rheuma-Liga Berlin eingesehen oder zugeschickt werden.



Berliner SELBSTHILFE-TAG am 20. Juni

Gute Stimmung am Rolandufer: 2.000 Gäste nahmen trotz unsicherer Wetterlage am barrierefreien Straßenfest der Berliner Selbsthilfe teil. Hier gab es ein Festzelt mit Bühnenprogramm, Tische zur Begegnung mit Vertretern unterschiedlicher Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Gruppen sowie zahlreiche Mitmach-Aktionen für jung und alt. Beteiligt war auch die Rheuma-Liga Berlin mit einem Info-Stand und 3 Tischen für Selbsthilfe-Gruppen. Aktive informierten hier über die Selbsthil-

feangebote, auch konnte man einen Alters-Simulationsanzug ausprobieren. Zudem konnten Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein Rheuma-Liga-Bus-Shuttle nutzen, um den Veranstaltungsort gut zu erreichen. Organisiert wird der Berliner SELBSTHILFE-TAG von der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. in Kooperation mit SEKIS, der Landesstelle für Suchtfragen e.V. und Der Paritätische Berlin. Schirmherr war der Regierende Bürgermeister Michael Müller.



Bericht zum Europäischen Protesttag: Benefizkonzerte für mehr Inklusion

Musik ist vielfältig, sie verbindet Menschen und schlägt Brücken zwischen den Kulturen. Im Anschluss an den Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen



Jungstudierende der UdK Berlin spielten für das „Generationenbad“.



Ausdrucksstarker Auftritt: Ballettschule Roth.

(5. Mai) organisierte die Rheuma-Liga Berlin gleich drei Veranstaltungen, um ein Zeichen für mehr Inklusion zu setzen. In den Veranstaltungen wurde für das Bauvorhaben »Generationenbad« gesammelt.

Am 10. Mai konnten die Gäste eine furiose Premiere in der Begegnungshalle der Rheuma-Liga erleben: »Preisträger konzertieren«. Jungstudierende der Klavierklasse Prof. Doris Wagner-Dix des Julius-Stern-Instituts der UdK Berlin spielten hier solo oder im Duo mit Cellisten der Klasse Prof. Matias de Oliveira Pinto. Im Programm standen unter anderem Werke von Beethoven, Brahms, Chopin und Schumann. Ergänzt wurde das Konzert durch die Aufführung der musikalischen »Novelle di Tommaso« von und mit Francesco Cipriano (Lucca, Toskana). Unterstützt wurde die Veranstaltung mit anschließendem Empfang durch den Lions Club Berlin-BonaFacta.

Das Konzert »Von Lucca nach Berlin« fand an zwei Terminen statt: am 8. Mai in der Begeg-



Botschafterin der Rheuma-Liga Berlin: Frau Prof. Doris Wagner-Dix.

nungshalle und am 9. Mai in der St. Lukas Kirche. Einige der beteiligten Musiker »aus aller Herren Länder« waren eigens aus Italien angereist, um sich für die Rheuma-Liga Berlin zu engagieren. Auch die Ballettschule Roth und die Lukas Kantorei wirkten mit. Die Künstler spielten stimmungsvolle Werke, unter anderem von Louis Lewandowski, Felix Mendelssohn-Bartholdy, Girolamo Deraco sowie aus zahlreichen Opern wie Tosca (Puccini) oder Nabucco (Verdi). Die Veranstaltungsreihe erbrachte einen Spendenerlös von 1.171,25 EUR. Unterstützt wurden die Veranstaltungen durch die Aktion Mensch.

Viel Andrang am Rheuma-Liga-Stand

»Lange Nacht der Wissenschaften« am 13.6.15

»Tatort Rheuma-Hand: Der Entzündung auf der Spur« war das spannende und phantasievolle Motto der diesjährigen »Langen Nacht der Wissenschaften«.

Auch die Rheuma-Liga Berlin beteiligte sich wieder bei der beliebten Veranstaltung im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum (DRFZ). Ihr Info-Stand

war Anlaufpunkt für Betroffene und deren Angehörige, die sich dort von Ehrenamtlichen beraten ließen. Auch zahlreiche Ärzte und Medizinstudierende informierten sich über die Rheuma-Liga-Angebote. Vertreten am Stand war auch die Stiftung Wolfgang Schulze, die von der Rheuma-Liga Berlin verwaltet

wird. Die Stiftung machte dort auf ihre Fördermöglichkeiten für Rheuma-Forschung aufmerksam. Viele Besucher nahmen am frühen Abend beim »Rheuma-Quiz« teil. Dort konnte man kleine Preise gewinnen und kam schnell und unkompliziert mit den Aktiven der Rheuma-Liga ins Gespräch. Einige Quiz-Teilnehmer

offenbaren sich in gelöster Atmosphäre selbst als Betroffene. Die Ehrenamtlichen bekamen so einen einfachen Zugang zu den Betroffenen, bei vielen konnten sie sogleich erste Hinweise zu den individuellen Krankheiten geben und den Kontakt zur Rheuma-Liga herstellen.

Arztsprechstunde am Info-Stand

Zu späterer Stunde fand am Info-Stand eine Arztsprechstunde statt: Dr. Helmut Sörensen, erfahrener Rheumatologe und Präsident der Rheuma-Liga Berlin, stand den Besuchern ab 22 Uhr für Einzelgespräche zur Verfügung. Angesichts der unhaltbaren Unterversorgung an internistischen Rheumatologen in Berlin waren viele sehr dankbar über die Möglichkeit, ohne längere Wartezeit mit einem Experten sprechen zu können.



DRFZ: Ehrenamtliche berieten am Rheuma-Liga-Info-Stand.

Aktiv bei der »Langen Nacht« waren auch die Charité, die Immanuel Group oder die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew. Sie alle bereicherten das Programm zum Beispiel mit einem Ultraschallgerät, einem Fitnesscheck, Mitmachexperimen-

ten oder Laborführungen. So viel Engagement wurde honoriert: erneut nahmen über 1.000 Gäste an der Veranstaltung im DRFZ teil!

Schmerzlinderung durch Radon Sächsische Staatsbäder GmbH Bad Brambach

Sachsens südlichstes Heilbad Bad Brambach zählt mit seiner mehr als 100-jährigen Kurtradition zu den renommiertesten Radonheilbädern Europas. Hier sprudelt die stärkste für Trinkkuren verwendete Radonquelle weltweit.

Bad Brambacher Radontherapie

Bäder in Radon-Kohlensäure-Mineralheilwasser versprechen eine positive Wirkung auf den Stütz- und Bewegungsapparat, bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Osteoporose und Morbus Bechterew.

Radon aktiviert den Stoffwechsel sowie die Selbstheilungskräfte und erhöht die Ausschüttung von Endorphinen, die zur Schmerzlinderung beitragen. Gleichzeitig entlastet die im Radon-Mineralheilwasser enthaltene Kohlensäure das Herz-Kreislauf-System.

Langanhaltende Schmerzlinderung

Die schmerzlindernde Wirkung der Radontherapie kann noch mehrere Monate nach der Behandlung anhalten.



Sächsische Staatsbäder
BAD BRAMBACH

Gesundheits- Vital-Woche

8 Tage, 7 Nächte inkl. HP

- Ärztliche Untersuchung
- 14 Therapieanwendungen entsprechend Ihrer Indikation

Und vieles mehr - täglich kostenfrei für Sie:

z.B. Eintritt Bade- und Saunalandschaft, Eintritt Fitnessraum, Trinkkur aus den Mineralheilquellen

ab 579,- Euro

pro Person im Doppelzimmer

Informationen:

Sächsische Staatsbäder GmbH
Badstr. 47, 08648 Bad Brambach
Tel. 037437 71-111

www.saechsische-staatsbaeder.de

Immanuel Krankenhaus Berlin – Veranstaltungstipps

Teilnahme kostenfrei!

Jeder Patient ein Unikat Maßgeschneiderte Therapien – operativ/konservativ/integrativ

Tag der offenen Tür

Samstag, 29. August 2015
11 bis 16 Uhr
Königstraße 63,
14109 Berlin-Wannsee

Info-Veranstaltung mit medizinischen Vorträgen, Workshops und Unterhaltungsangeboten. Die Gäste können sich u. a. zu den Themen „Rücken-/Beinschmerzen“, „Rheumatherapie“, „Naturheilkunde“, „Handchirurgie“, „Schmerztherapie“ und „Kniegelenk“ informieren. Auch die Rheuma-Liga Berlin ist mit einem Info-Stand vertreten. Zudem kann man die „Kältekammer“ besuchen, es gibt ein sommerliches Grillfest und für die kleinen Gäste eine Hüpfburg und Kinderschminken.

IMMANUEL KRANKENHAUS BERLIN



Herzliche Einladung zum Transitionsnachmittag

Mittwoch, 23. September 2015

15 bis 19 Uhr

Rheumaklinik Buch, Lindenberger Weg 19, Haus 201,
13125 Berlin

... den Absprung schaffen (aus der Kinderrheumatologie)
... und gut landen (in der internistischen Rheumatologie)

„Transition“ bezeichnet den Übergang vom Kindesalter zum Erwachsenenendesein – eine oft schwierige Zeit, besonders dann, wenn man eine chronische Krankheit „mitnehmen“ muss. Wenn Jugendliche aus der Kinderrheumatologie in die Erwachsenenrheumatologie überführt werden, kommt es oft zu Problemen – zum Beispiel kann es schwierig sein, einen Termin beim Rheumatologen zu bekommen oder es gibt Unsicherheiten im Hinblick auf Rheuma-Medikamente. Die Info-Veranstaltung „Transitionsnachmittag“ mit Vorträgen und Workshops richtet sich an rheumakranke Kinder, ihre Eltern, Freunde, Angehörige und sonstige Interessenten.

Grundsteinlegung Generationenbad 40-jähriges Jubiläum der Rheuma-Liga Berlin

Teilnahme kostenfrei!
Spenden erbeten!



Hinweis: Schriftliche Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Anzahl von Plätzen. Vergabe der Plätze richtet sich nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung. Bitte geben Sie an, ob Sie einen Rollator oder Rollstuhl benutzen.

Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 159, 12107 Berlin

Kontakt: Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24, andersch@rheuma-liga-berlin.de

Donnerstag, 17. September 2015, 18-21 Uhr

Erleben Sie die feierliche Grundsteinlegung für das Bauvorhaben »Generationenbad«! Der Neubau wird auf einem Baugrundstück – direkt neben unserer Geschäftsstelle und der Begegnungshalle – am Mariendorfer Damm 161a in 12107 Berlin entstehen. Konzipiert ist das »Generationenbad« als Aqua-Thermal-Kryo-Center mit Warmwasserbecken, Infrarot- und Kältekabinen. Die Fortschritte bei diesem innovativen Bauvorhaben für rheumakranke Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind dem jahrelangen Engagement der Mitglieder und Freunde der Rheuma-Liga Berlin zu verdanken: also Ihnen!

Begehen Sie gemeinsam mit uns allen in unserer Begegnungshalle und auf dem Baugrundstück die Grundsteinlegung für das »Generationenbad«!



Veranstaltungskalender 2015

AUGUST

Mi. 26.8.15, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof:
»Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen. Ein Weg zur Besserung!«
Referentin: aus der Physio- und Ergotherapie-Praxis Liesegang
Information und Anmeldung ②

Fr. 28.8.15, 17-20 Uhr
„Dampferfahrt der Selbsthilfegruppen“ auf dem Tegeler See
Hinweis: schriftliche Anmeldung erforderlich (begrenzte Anzahl Plätze). Unkostenbeitrag: 15 EUR (10 EUR für Mitglieder)
Information und Anmeldung: Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65 oder schulz@rheuma-liga-berlin.de
 Unterstützt von:



Sa. 29.8.15, 11-16 Uhr
Tag der offenen Tür im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee
 Mit Info-Stand der Rheuma-Liga Berlin siehe Seite 10

SEPTEMBER

Mi. 2.9.15, 19.30 Uhr
Benefizkonzert: Eine Trompete kommt selten allein
Eintritt: 15/10 EUR erm. (u. a. für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.)
Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
Information und Anmeldung ①

rheuma-tage-berlin.de

Die „Rheumatage Tempelhof“ und die „Arzt-Patienten-Gespräche“ werden unterstützt durch:

BARMER GEK

Sa. 5.9.15, 19.30 Uhr
Benefizkonzert: Tango, eine Geschichte mit Juden: Tango um die Welt!



Eintritt: 12/6 EUR erm. (u. a. für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.)
Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
Information und Anmeldung ①

Mo. 7.9.15, 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche: »Rheuma und Begleiterkrankungen«
Referentin: Dr. Konstanze Loddenkemper
Information und Anmeldung ③

Do. 17.9.15, 18-21 Uhr
Grundsteinlegung Generationenbad
 40-jähriges Jubiläum der Rheuma-Liga Berlin
Information und Anmeldung ①
 siehe Seite 10

Mi. 30.9.15, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Ich habe Schmerzen! Verschiedene Verfahren zur Bewältigung«
Referentin: Christine Rosinsky-Stöckmann, Diplom-Psychologin
Information und Anmeldung ②

OKTOBER

Sa. 3.10.15, 20 Uhr
Benefizkonzert: La voix humaine - Facebooking: »Von Lucca nach Berlin«
Eintritt: 12/6 EUR erm. (u. a. für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.)
Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 159, 12107 Berlin
Information und Anmeldung ①

So. 11.10.15, 15 Uhr
Benefizveranstaltung: Ballettschule Sabine Roth
Eintritt: 5 EUR zu Gunsten der Rheuma-Liga
Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 159, 12107 Berlin
Information und Anmeldung ①

Mo. 12.10.15, 16-19 Uhr
Welt-Rheuma-Tag
 Preisverleihung Stiftung Wolfgang Schulze
Information und Anmeldung ③
 siehe Seite 10

Do. 22.10.15, 18-20.30 Uhr
7. Arthrosetag
Ort: Messe Süd, Großer Saal, 14055 Berlin
Information und Anmeldung ①
 siehe Rückseite des Agil

NOVEMBER

Mi. 25.11.15, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Hilfen für den Alltag, Ergotherapie & Co.«
Referentin: aus der Physio- und Ergotherapie-Praxis Liesegang
Information und Anmeldung ②

Sa. 28.11.15, 18 Uhr
Benefizkonzert: Festliches Adventskonzert
Eintritt: 12/6 EUR erm. (u. a. für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.)
Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
Information und Anmeldung ①

DEZEMBER

Sa. 5.12.15, 15-18 Uhr
Weihnachtsgala
Ort: Hotel Intercontinental, Budapester Straße 2, 10787 Berlin
 siehe Seite 18

Stand:
 August 2015
 Änderungen möglich.
 Aktuelle Informationen im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder rheuma-tage-berlin.de

① Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de

② Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65 oder schulz@rheuma-liga-berlin.de
Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

③ Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de
Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ) Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Neues aus den Bezirken

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Ehrenamtliches Engagement für unseren Rheuma-Liga-Treffpunkt

Wir haben eine neue ehrenamtliche Mitarbeiterin für unseren Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf gefunden und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Zur Unterstützung im Bezirk suchen wir weiter Menschen, die sich engagieren möchten. Der Treffpunkt ist gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der U-Bahnhöfe Richard-Wagner-Platz (U7) und Deutsche Oper (U12). Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie diese Aufgabe übernehmen möchten oder geben Sie unseren Aufruf weiter!

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Souterrain der AOK), Zillestraße 10, 10585 Berlin

Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

LICHTENBERG

Selbsthilfegruppe »Rheumatischer Formenkreis«

Haben Sie Interesse an einem lebendigen und stärkenden Austausch von Erfahrungen mit anderen rheumakranken Menschen? Wir suchen Interessierte!

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin (Raum am Empfang bitte erfragen)

Zeit: Aufgrund der Neugründung ist der Termin zunächst nach Vereinbarung

Kontakt und Information: Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

MARZAHN-HELLERSDORF

Soziale Beratung in der Praxis Dr. Mielke

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9-12 Uhr

Ort: Praxis Dr. Mielke, Mittweidener Straße 11-15, 12627 Berlin

Kontakt und Information: Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

MITTE

Neue Selbsthilfegruppen geplant: systemischer Lupus, systemische Sklerose, Sklerodermie, Crest-Syndrom

Haben Sie Interesse an einem Austausch mit anderen Menschen, die an diesen Diagnosen leiden?

Arzt-Patienten-Gespräche

Am 2.11., 15.30-17 Uhr, geht es um das Thema „Bewegung bei Rheuma – Bedeutung von Selbstübungsprogrammen“.

Ort: DRFZ, Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, bluhm@rheuma-liga-berlin.de

NEUKÖLLN

Ehrenamtliche Berater



Erika Schmidt, Horst Schmidt.

Montags, 10-12 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt im Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin, Tel. 32 290 29 61.

Selbsthilfegruppe »Rheumatischer Formenkreis«

Die Selbsthilfegruppe „Rheumatischer Formenkreis“ freut sich jederzeit über weitere Interessenten!

NEU Zeit: Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14-16 Uhr im Bürgerzentrum Neukölln

Ort: Bürgerzentrum Neukölln (EG im Bereich der Physiotherapie-Anmeldung), Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Kontakt und Information: Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64, trifan@rheuma-liga-berlin.de

PANKOW

Ehrenamtlicher Berater

Frank Petzsch, Rentner, Prenzlauer Berg, seit 1992 an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt.

Jeden 3. Montag im Monat 9-12 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt Pankow, Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstraße 19, 13187 Berlin, Tel. 32 290 29 54.

Soziale Beratung im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Unsere Beratungseinrichtungen sind Anlaufstellen für Menschen mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung und deren Angehörige.

Zeit: Jeden 4. Montag im Monat von 14-17 Uhr

Ort: Rheuma-Ambulanz im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch, Haus 201, R. 1.130 (Sozialdienst), Lindenberger Weg 19, 13125 Berlin.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: In der Rheuma-Ambulanz unter der Tel. 94 79 23 70

Kontakt und Information: Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

REINICKENDORF

Selbsthilfegruppe »Fibromyalgie«

NEU Die Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“ freut sich jederzeit über neue Interessenten.

Zeit: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 17-19 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte „Pastor-Weise-Haus“ (1. OG), Spießweg 7-9, 13437 Berlin.

Kontakt und Information:

Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64, trifan@rheuma-liga-berlin.de

SPANDAU

Keramikgruppe in Staaken sucht neue Mitglieder

Die Keramikgruppe gestaltet unter Anleitung eines Bildhauers: Arbeiten mit Ton ist Experimentieren und Meditieren. Dabei entstehen Gefäße, kleine und große Skulpturen, die im Brennofen der Werkstatt gebrannt und glasiert werden können. Die Teilnehmer besorgen sich das Material selbst. Kosten entstehen für die Anleitung des Künstlers und für das Brennen der Objekte.

Die Gruppe freut sich über neue, vielleicht schon erfahrene, kreative Teilnehmer. Neben der »Arbeit« gibt es genügend Zeit, um in guter Atmosphäre über die eigenen Befindlichkeiten zu sprechen.

Zeit: Jeden Montag von 14-17 Uhr

Ort: Fördererverein Heerstraße Nord, Werkstatt, Obstallee 22c, 13593 Berlin

Kontakt und Information:

Doris Liebig, Tel 36281464/017680090740 bzw.

Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64, trifan@rheuma-liga-berlin.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Wir suchen: ehrenamtliche Hilfe für Rheuma-Liga-Treffpunkt



Der Bezirkstreffpunkt wird auch gerne für Veranstaltungen genutzt.

Die Rheuma-Liga Berlin sucht jemanden, der ihren Treffpunkt in der Schützenstraße ehrenamtlich unterstützt. Die Aufgaben umfassen unter anderem die Betreuung von Heizung und Jalousien, kleine Reparaturen oder gelegentliche Materialtransporte. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie diese Aufgaben übernehmen möchten oder geben Sie unseren Aufruf weiter!

Kontakt und Information:

Yasmin Schulze, Tel. 32 290 29 51, schulze@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

Soziale Beratung der Rheuma-Liga Berlin

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9.30-12 Uhr bieten wir soziale Beratung an in der Praxis Remstedt, Treptow Parkcenter, Elsenstr. 111. Anmeldung erforderlich.

Kontakt und Information:

Vivian Monteiro Copertino, Tel. 32 290 29 52, copertino@rheuma-liga-berlin.de

15 Jahre Sjögren-Selbsthilfegruppe Mitte

Die Rheuma-Liga Berlin gratuliert ihrer Sjögren-Selbsthilfegruppe Mitte zum 15-jährigen Bestehen. Aus diesem Anlass drucken wir das Gedicht „Selbst-

hilfe“ ab, aus dem Buch „Musst ja nicht warten“ vom Gruppenmitglied Siegfried Baudach (ISBN 978-3-8422-4277-7).

Selbsthilfe

Wir sind alle gleich erkrankt und solidarisch
und stehen einander bei in der Not.
Und wir wissen, was uns lenkt, ist nicht sporadisch:
Wir planen und sind auch sonst in Lot.

Kommen wir auch manchmal auf Krücken
im Dunklen, im Hellen oder ohne Sicht,
dann haben wir es auch im Rücken
und sehen uns sogar ohne Licht.

Wir können einander erkennen
an den Schwächen und Wunden sehr leicht
und können die Defizite benennen
und das, was von den Gesunden abweicht.

Mitunter machen sogar bloße Worte uns stark,
die haben dann Flügel, die machen gesund
und treffen uns bis ins Mark.
Wir die Eckigen, sind dann wieder rund.

*Wussten Sie schon?
Rheuma-Liga-
Mitglieder können
das Buch für 10 €
statt 12,80 €
erstehen. Bitte
wenden Sie sich an:
Malte Andersch,
Tel. 32 290 29 24,
andersch@rheuma-
liga-berlin.de*

Freie Kursplätze in den Bezirken



Wassergymnastik

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de
(Sprechzeiten:

Mo-Fr 9-13 Uhr;
Do 9-13/14-17 Uhr)

MITTE

NEU Aquarius Sports & Spa

Corneliusstr. 3
10787 Berlin
dienstags 13.30-15.30 Uhr
mittwochs 17.30-18.30 Uhr
freitags 13.30-15.30 Uhr

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Hotel Mondial

Kurfürstendamm 47
10707 Berlin
montags, freitags 11-15 Uhr

St. Gertrauden Krankenhaus

Paretzerstr. 12
10713 Berlin
dienstags 20.45-21.30 Uhr
mittwochs 20.45-21.30 Uhr

NEUKÖLLN

Physio-Therapiezentrum GbR

Werbellinstr. 42
12053 Berlin
donnerstags 17.35-18.40 Uhr
freitags 18.15-20 Uhr

Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Str. 48
12351 Berlin
mittwochs 17-18.30 Uhr

SPANDAU

Seniorenheim am Spandauer See

Uferpalais
Brauereihof 19
13585 Berlin
montags 19.30-20.15 Uhr

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Bewegungsraum Blissestraße

Blissestraße 44
10717 Berlin
montags 9-10 Uhr

KG-Praxis Lohstörer

Theodor-Heuss-Platz 2
14052 Berlin
mittwochs 10-11 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt

In der AOK (UG)
Zillestraße 10
10585 Berlin
Hockergymnastik
mittwochs 12.30-13.30 Uhr
donnerstags 16.30-18.30 Uhr

NEUKÖLLN

Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH

Lahnstraße 52
12055 Berlin
montags 15-16 Uhr

REINICKENDORF

Diakonie

An der Wildbahn 125
13503 Berlin
donnerstags 16-18 Uhr

NEU Johanniter-Stift Tegel

Karolinenstraße 21
13507 Berlin
mittwochs ca. 15 oder 16 Uhr
(ab Sept.15)

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Immanuel Krankenhaus

Königstraße 63
14109 Berlin
dienstags 17-19 Uhr
mittwochs 17-18 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Theodor-Wenzel-Werk
Potsdamer Chaussee 70
14129 Berlin
montags 18-20 Uhr
donnerstags 18-19 Uhr
freitags 18-18.45 Uhr

Angebote für Körper und Seele

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

NEU Deutsche Rheuma-Liga

Berlin e. V.

Begegnungshalle
Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin
Schmerzbewältigung
mittwochs 11-12.30 Uhr
Neue Termine bitte tel. erfragen

MITTE

Pro Seniore Residenz

Rosenthaler Straße 43-45
10178 Berlin
Malen auf Seide, Samt und Wolle
freitags 10-13 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Luisenstraße 11-13
10117 Berlin

Qigong

montags 16-17.30 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Schützenstraße 52
12165 Berlin
Aquarellmalen
montags und freitags 10-13 Uhr
Atem und Bewegung
mittwochs 18-19.30 Uhr
Feldenkrais

montags 11.15-15.45 Uhr
donnerstags 9.15-10.45 Uhr
Heilkraft des Atems
mittwochs 9-10.30 Uhr
Malen mit Musik
mittwochs 10.30-12.30 Uhr

Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstraße 81a
12167 Berlin
Yoga
freitags 9-10.30 Uhr



Stiftung Wolfgang Schulze
verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.



Montag, 12. Oktober, 16-19 Uhr:

Informationsveranstaltung mit politischer Diskussion und Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze (Kurzversionen Forschungspreis und Forschungsvorhaben s. u.). Außerdem: Info-Stände zu den Themen „Selbsthilfe“, „Rheuma-Forschung“ und Mitmach-Angebote mit Ergotherapie und Bewegung sowie ein kleiner Imbiss. Veranstaltung der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband und Landesverband Berlin in Kooperation mit dem DRFZ, dem Regionalen Rheumazentrum Berlin und der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Mitte.

Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Information und Anmeldung:
Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



Preisverleihung Stiftung Wolfgang Schulze: Forschungsvorhaben »Adaptation, Durchführung und Evaluation eines Forschungstrainings für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen«

Wo finde ich wichtige Forschungsergebnisse? An welchen Studien möchte ich teilnehmen? Wie kann ich selbst forschen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Projekt Adaptation, Durchführung und Evaluation eines Forschungstrainings für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. In den letzten Jahren wurde von der Arbeitsgruppe um die Projektleiterin Anna Levke Brütt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ein Forschungstraining für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung entwickelt. An zwei Tagen werden in dem Forschungstraining nach wissenschaftlichen Informatio-

nen gesucht, Fragestellungen bestimmt, Erhebungsmethoden ausprobiert und ethische Aspekte in der Forschung diskutiert. Auf Basis dieser Vorlage wird das Forschungstraining in dem durch die Wolfgang-Schulze-Stiftung geförderten Projekt speziell auf die Fragen von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ausgerichtet (Adaptation). Dabei setzen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen selbst Schwerpunkte und legen Themen fest. Dann wird das Forschungstraining für interessierte

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in Hamburg angeboten (Durchführung). Bei der Evaluation wird bewertet, wie zufrieden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Forschungstraining sind, ob sie etwas dazu gelernt haben und ob sie das Wissen anwenden. Schließlich werden Wege, das Forschungstraining überregional für Interessierte anzubieten, gesucht.

Von Dr. Anna Levke Brütt



Stiftung Wolfgang Schulze – Feierliche Preisverleihung:
12.10.15 siehe oben

Preisverleihung Stiftung Wolfgang Schulze: Forschungspreis »Impaired suppressive capacity of activation-induced B cells in Systemic Lupus Erythematosus«

Das Immunsystem besitzt die Fähigkeit körperfremde Strukturen, wie zum Beispiel Krankheitserreger, zu erkennen und von körpereigenen zu unterscheiden. Ein Verlust oder eine Einschränkung dieser Fähigkeit führt zum Angriff von Immunzellen gegen Bestandteile und/oder Zellen des eigenen Körpers, was zur Entwicklung von Autoimmunerkrankungen führen kann (auto = selbst). Diese Erkrankungen, dar-

len, die regulatorischen T-Lymphozyten (Treg). Diese können überschießende Immunantworten wirkungsvoll herunterregulieren und das immunologische Gleichgewicht wiederherstellen. Treg-Defekte wurden bereits in diversen Autoimmunerkrankungen beschrieben. Erst in letzter Zeit ist auch eine andere Gruppe von Immunzellen, die B-Lymphozyten in den Fokus der Forschung gerückt. Aufgrund ihrer Fähigkeit



Antikörper zu produzieren und damit auch Antikörper gegen körpereigene Bestandteile (Auto-Antikörper), hatte man ihnen in Autoimmunerkrankungen lange einen eher negativen, krankheitsfördernden Einfluss zugeordnet. Seit einiger Zeit häufen sich jedoch Hinweise – zunächst überwiegend aus Mausmodellen –, dass B-Zellen auch regulierende Effekte ausüben können. Zu ihrer potentiellen Rolle in menschlichen Autoimmunerkrankungen existieren bislang noch wenige Daten.

In unserem Labor haben wir humane B-Zellen genauer charakterisiert und festgestellt, dass sich diese unter bestimmten Bedingungen zu regulatorischen B-Zellen (Breg) entwickeln können. Diese Breg sind in der Lage, eine wichtige Gruppe von Immunzellen, die aktivierten T-Helferzellen, zu hemmen, welche an der Aufrechterhaltung vieler Autoimmunreaktionen massgeblich beteiligt sind. Die Hemmung der T-Zellen durch die Breg äussert sich in der Unterdrückung ihres Wachstums und ihrer Ausschüttung entzündlicher Botenstoffe. In weiterführenden Versuchen mit B-Zellen von Patienten mit

Systemischem Lupus Erythematoses (SLE) fanden wir heraus, dass die Fähigkeit der SLE-Breg, T-Zellen zu unterdrücken, im Vergleich zu gesunden Spendern signifikant beeinträchtigt war. Das Vermögen, Immunreaktionen zu unterstützen war jedoch nicht vermindert. Dies lässt vermuten, dass bei SLE das Gleichgewicht zwischen krankheitsfördernden (pathogenen) und -unterdrückenden (regulatorischen) B-Zellen zugunsten der pathogenen B-Zellen verschoben ist. Interessanterweise zeigen Breg von Patienten mit Granulomatosis mit Polyangiitis (GPA, vormals Morbus Wegener) keine Defekte. Demnach kann der beobachtete Defekt der Breg im Systemischen Lupus Erythematoses als spezifisch für diese Erkrankung gewertet werden und nicht als ein generelles Merkmal von Autoimmunerkrankungen.

Unsere Daten sollen zum besseren Verständnis der Rolle von B-Zellen in rheumatischen Erkrankungen beitragen und können darüber hinaus Anstöße liefern zur zukünftigen Entwicklung neuer, gezielter Behandlungsstrategien beziehungsweise alternativer Therapieansätze.

Die Ergebnisse wurden inzwischen im rheumatologischen Fachjournal »Arthritis and Rheumatology« unter dem Titel »Impaired suppressive capacity of activation-induced regulatory B cells in Systemic Lupus Erythematosus« publiziert. (Gao N, Dresel J, et al, Arthritis Rheumatol. 2014 Oct; 66(10):2849-6, PMID:24942956).

Von Dr. Theresa Tretter

Stiftung Wolfgang Schulze
verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.



Im November 2014 beteiligte sich die Stiftung Wolfgang Schulze am 6. Stiftungstag.

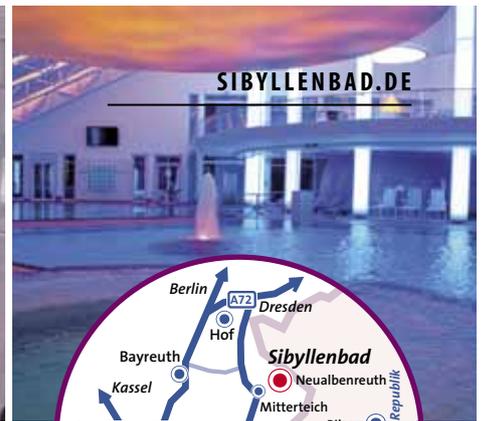
unter rheumatische Erkrankungen, sind durch andauernde chronische Entzündungsreaktionen gekennzeichnet, die ohne rechtzeitige medizinische Behandlung bis zur Zerstörung von Organen führen. Die körpereigenen Mechanismen, die normalerweise diese Auto-Immunreaktionen verhindern, beziehungsweise regulieren sollen, sind noch nicht vollständig aufgeklärt. Ihre Kenntnis ist jedoch von enormer Wichtigkeit, um effektive Behandlungsstrategien entwickeln zu können. Bislang am besten erforscht ist in diesem Zusammenhang eine spezielle Untergruppe der Immunzel-



Außenbadebereich



Neu: Fitnessraum mit Synchro-Trainingszirkel von SCHNELL



SIBYLLENBAD.DE



Sibyllenbad in Neualbenreuth

Ihr Gesundheitszentrum für lang anhaltende und nebenwirkungsfreie Schmerzlinderung

UNSERE ÄRZTE



Dr. med. (Almaty) Omparkash Raj
 Ärztlicher Leiter und Badearzt,
 Facharzt für Innere Medizin,
 Allgemeinarzt



NEU in der Kurallee:
Dr. Brunhilde Dick-Kollmannsperger
 Ärztin für Allgemeinmedizin
 und Akupunktur,
 Traditionelle
 Chinesische Medizin

ANGEBOTE

MEDIZINPAKET 4 – 10 TAGE

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- Zehnmahl Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad
- Zehnmahl Bewegungsbad in kontrollierter Selbstbehandlung (2 Stunden)

Paketpreis pro Person
 ohne Übernachtung **180,00 €**



Marktplatz in Neualbenreuth



Fango-Anwendung



Dampfbad



Ruheraum

MEDIZINPAKET 2 – 14 TAGE

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- Zehnmahl Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad
- 14 Tageskarten für die Heilwasser-Badlandschaft während Ihrer Behandlungstage

Paketpreis pro Person
 ohne Übernachtung **233,00 €**

Je nach Indikation empfehlen wir Übungsbehandlung oder Krankengymnastik im Bewegungsbad (Einzel- und Gruppenbehandlung), Bewegungstherapien im 34° C warmen Therapiebecken oder Wärmetherapie in unserer Fangoabteilung mit Sibyllenbader Naturfango im Wasserbett. Weitere Anwendungen und Therapiemöglichkeiten erfahren Sie unter www.sibyllenbad.de.

Sibyllenbad 

Infos und Kataloganforderung unter:
 SIBYLLENBAD · Kurallee 1 · 95698 Neualbenreuth/Opf. · Tel. 09638/933-0 · Fax 09638/933-190 · info@sibyllenbad.de



Weihnachtsgala

Schirmherrin Monika Diepgen und Präsident Dr. Helmut Sörensen laden ein:

Sonnabend, 5. Dezember 2015, 15-18 Uhr

Einlass 14.30 Uhr

Hotel Intercontinental, Budapester Straße 2, 10787 Berlin

Fahrverbindungen: S- und U-Bahnhof Zoologischer Garten, Bus 200

Moderation: mit Unterstützung durch Mitglieder des Vorstands.



Programm: Grußworte: Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. * **Auftritt** Überraschungsgast von Frau Monika Diepgen * **Grußwort:** Herr Dr. Helmut Sörensen, Präsident Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. * **Auftritt** des Kinderballetts der Ballettschule Roth/Berlin * **Auftritt** Chor »Rheuma-Meisen« unter der Leitung von Frau Birgit Sommer * **Auslosung** von Sachspenden durch Frau Diepgen, Schirmherrin Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. * **Gemeinsames Weihnachtssingen** mit den Gästen * **Kaffee und Kuchengedeck** * u.v.m.

➤ Kontakt/Information (keine telefonische Anmeldung): Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Malte Andersch, Tel. 030 32 290 29 24, E-Mail: andersch@rheuma-liga-berlin.de

Wichtige Hinweise für die Anmeldung zur Weihnachtsgala:

- Anmeldung nur schriftlich über Rheuma-Liga, Formular unten.
- Selbsthilfegruppenmitglieder bitte nicht einzeln anmelden, wenn die Anmeldung über Gruppensprecher/-in erfolgt. Möglichst nicht einzeln zahlen bzw. nur mit Hinweis, welcher Gruppe dies zuzuordnen ist.

- Die Zahlung ist nur per Überweisung (Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE94 100205000 003389100, BIC BFSWDE33BER) möglich.
- Stichwort »Weihnachtsgala« nicht vergessen!**
- Der Versand der Eintrittskarten erfolgt ab Ende November, aber erst nach Eingang des Eintrittspreises: Mitglieder 15 Euro; Nichtmitglieder 20 Euro.
- Sie möchten ein Päckchen für Obdachlose mitbringen? Immer angebrachte und gute Geschenke sind warme Sachen, Handschuhe o.ä. bzw. haltbare Lebensmittel wie Kaffee oder Dosenwurst.
- Falls Ihr Päckchen für Obdachlose ausschließlich für einen Mann oder eine Frau bestimmt ist, kennzeichnen Sie es bitte.

Liebe Mitglieder und Freunde der Rheuma-Liga, wir laden Nichtmitglieder, die schon lange mit der Rheuma-Liga »liebäugeln«, herzlich ein, dem Verein beizutreten und von den Vorteilen der Mitgliedschaft zu profitieren. Möchten Sie Mitglied werden, so beantragen Sie dies bitte bei unserer Mitgliederbetreuung (Kontakt: agil, Seite 24).

Anmeldung zur Weihnachtsgala

Ich möchte an der Weihnachtsgala teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

Weihnachtsgala am 5. Dezember, 15-18 Uhr

Ich bestelle _____ Karten.

Bitte per Post oder Fax an:

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Fax-Nr. 030/32 290 29 39**

Name, Vorname _____

Adresse für Kartenversand _____

Telefon _____

E-Mail _____

Rheuma-Liga-Mitglied nein ja, Mitgl.-Nr. (PNR): _____

Ich bin Mitglied in der Gruppe: _____

Begleitperson: Mitglied? nein ja

Rollator/Rollstuhl nein ja, Anzahl: _____

Teilnahmegebühren – unter Angabe der Veranstaltung – überweise ich umgehend auf das Konto der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.: Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE94 100205000 003389100, BIC BFSWDE33BER

Besondere Hinweise: _____

NACHRUFE

Gisela Fuchß

Mit tiefer Betroffenheit hat die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. die Nachricht aufgenommen vom Tode von Gisela Fuchß am 30.5.15. Frau Fuchß war seit über 37 Jahren ein sehr engagiertes Rheuma-Liga-Mitglied. Trotz eigener Einschränkungen arbeitete sie regelmäßig in der AG Soziales mit. Dort kämpfte sie unter anderem gegen Rheumatologen-Mangel, Bäderschließungen und für einen Ausbau der Barrierefreiheit – ein Thema, das ihr als Rollstuhlfahrerin auch persönlich sehr am Herzen lag. Im Kreis der Rheuma-Liga-Mitglieder kannte und schätzte man Gisela Fuchß als einen optimistischen Menschen, der mit viel Empathie, Wohlwollen und eigenem Engagement die Entwick-

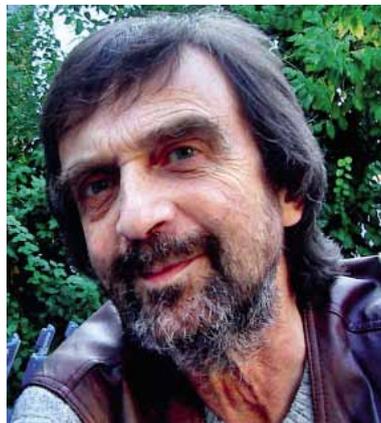


lung der Selbsthilfeorganisation begleitete. So freute sie sich am Rande einer Veranstaltung in der damals neuen Zentrale der Rheuma-Liga über die positive Entwicklung: „Es ist schön, wie

viele Angebote es heute für rheumakranke Menschen gibt. Damals, als ich erkrankte, konnte mir leider niemand helfen und ich war auf mich allein gestellt.“ Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bedauert das Ableben von Frau Fuchß und nimmt ihr Vermächtnis zugleich als Ansporn, die Arbeit für rheumakranke Menschen erfolgreich weiterzuführen.

Lothar Stöckmann

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. trauert um ihren ehemaligen Mitarbeiter Lothar Stöckmann, der am 24.4.15 im Alter von 72 Jahren verstorben ist. Herr Stöckmann arbeitete von 1981-1986 in der Beratungsstelle Charlottenburg und war maßgeblich am Aufbau der ersten Beratungsstelle, an der Gründung von Selbsthilfegruppen und der konzeptionellen Weiterentwicklung des Vereins beteiligt. Er litt seit über 50 Jahren an rheumatoider Arthritis. Über seinen aktiven Dienst hinaus hat er als Mitglied des Vereins unter anderem zur Gestaltung von Mitgliederzeitschriften und Broschüren beigetragen, indem er einige seiner Fotos zu den Themen Na-



tur, Landschaften und Stadtansichten kostenfrei zur Verfügung gestellt hat. Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bedauert sein Ableben, wird ihn und sein Wirken in Erinnerung behalten und wünscht den Hinterbliebenen viel Kraft.



Gemeinsam bewegen wir mehr - seit über 40 Jahren!

Aktiv gegen Rheuma: Mit Ihren Spenden unterstützen Sie wichtige Vorhaben, die rheumakranken Menschen mehr Mobilität und auch mehr Miteinander ermöglichen.

»GENERATIONENBAD: es geht voran!«

Die Abrissarbeiten sind beendet, der Grundriss des Baus bereits markiert: Im GENERATIONENBAD will die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V. für Betroffene Gruppengymnastik mit Wasserbewegungskursen, Wärme- und Kältekammern sowie modernen Geräten (z. B. Wasserfahrrädern) anbieten. Das Projekt ist im Bezirk Tempelhof-Schöneberg angesiedelt, der rheumatologisch sehr stark un-

tersorgt ist, soll aber über Berlin hinaus bekannt gemacht werden. Von rheumatischen Erkrankungen betroffen sind in Berlin über 2.000 Kinder und Jugendliche sowie über 60.000 Erwachsene.¹⁾ Mit dem GENERATIONENBAD soll das Selbstbewusstsein der durch Erkrankung benachteiligten Kinder und Jugendlichen gestärkt werden. Die Angebote zur Verbesserung von Inklusion und Teilhabe werden therapeutisch begleitet. Bewegung erhöht die Lebens-

freude, Mobilität und Kondition, hilft Erstarrungen vorzubeugen, und trägt zur Verbesserung von Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Balance bei.

1) Diese Zahl umfasst nur die entzündlichen Erkrankungen, die Zahl der Menschen mit Arthrosen liegt bei ca. 100.000 in Berlin.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort:
»Generationenbad 2015-3 A«



Generationenbad heute: Am 17.7. erfolgte der Spatenstich!



Bauschild: Hier entsteht ein Generationenbad

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftsteuer absetzbar, da die Deutsche Rheuma-Liga als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt ist, Spendenbestätigungen auszustellen (Freistellungsbescheid des Finanzamtes, Steuer-Nr. 27/663/54064).



Wir bewegen mehr! Rheuma-Liga-Bus:

Unterstützen Sie uns beim Betrieb unserer RHEUMA-LIGA-BUSSE! Viele Selbsthilfegruppen nutzen unsere beiden Busse gerne, um Ausflüge ins Umland zu machen. Diese inspirierenden Fahrten stärken die rheumakran-

ken Menschen und kräftigen den Gruppenzusammenhalt. Bei gemeinsamen Erlebnissen kommen die rheumakranken Menschen miteinander ins Gespräch. Sie lernen sich durch gegenseitigen Austausch kennen und geben sich Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung. Da üblicherweise zwei Abfahrtsorte, der Rheuma-Liga-Treffpunkt in Tempelhof und in Charlottenburg, angeboten werden, können gerade auch mobilitätseingeschränkte Betroffene gut daran teilnehmen.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort: »Rheuma-Liga-Bus«

SPENDEN AN :

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN
DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER
Bitte Kennwort angeben!



Die Rheuma-Liga Berlin dankt herzlich für Ihre Unterstützung

Spielwiese

Check

Der Ehemann hustet, das Kind kommt mit Nasenbluten, der Nachbar hat Schmerzen im Arm? Gehören Sie zu den Menschen, die auch in solchen Situationen stets einen kühlen Kopf bewahren und für jeden die richtige Hilfe parat haben? Finden Sie es heraus und testen Sie Ihr Pflegewissen.

1 Welcher Tee hilft gegen Husten?

- A Kümmel-Tee
- B Thymian-Tee
- C Schwarzer Tee

2 Was hilft, Fieber zu senken?

- A Für Frischluft und Durchzug sorgen
- B Füße alle 10 Minuten in Eiswasser baden
- C Wadenwickel und Pfefferminzwaschung

3 Verbrennungen sollte man ...

- A mit Mehl bestäuben
- B mit handwarmem Wasser kühlen
- C mit Zahnpasta einreiben

4 Bei Nasenbluten sollte man ...

- A den Kopf in den Nacken legen, damit das Blut zurücklaufen kann
- B den Kopf nach vorn beugen, damit das Blut abfließen kann, und anschließend die Nasenflügel zusammendrücken

C die Beine hoch lagern, damit mehr Blut in den Kopfbereich fließen kann

5 Wenn ein Kind Spülmittel oder Seife getrunken hat, sollte man keinesfalls ...

- A Flüssigkeitsreste aus dem Mund entfernen
- B Erbrechen herbeiführen
- C den Rettungsdienst rufen

6 Was sind Anzeichen für einen Schlaganfall?

- A Die Sprache ist undeutlich, die Arme können nicht gleichermaßen gehoben werden und der Versuch zu lächeln misslingt
- B Fieber, Krampfanfälle und erhöhte Herzfrequenz
- C Eine Kombination aus Müdigkeit, Ängsten und Schwindelgefühl

7 Wie kann man zu Hause Sturzgefahren vorbeugen?

- A Person sollte im Haus nur noch den Rollstuhl nutzen
- B Türschwellen, Teppiche und Läufer entfernen
- C Ganztägig Gelenkschutz aus dem Sanitätsfachhandel tragen

Auflösung hier ->

IMPRESSUM

agil – Info der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. ist die Informationsschrift von

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Vorstand:
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreter/in:
Gerlinde Bendzuck,
Detlef Schmidt
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Vorstandsmitglieder:
Cornelia Baltscheit, Prof. Dr. Thomas Dörner, Dr. Holger Fricke, Prof. Dr. Erika Gromnica-Inhle, Angelika Kapp, Daniela Winkels

Anschrift der Redaktion:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum, Malte Andersch,
Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin

Mitglied in: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Berliner Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Leserbriefe und Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung sowie Kürzung vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Red. wieder.

agil enthält Informationen zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Therapien. Ihre Anwendung ersetzt in keinem Fall die Inanspruchnahme Ihres Arztes (Rheumatologen), weil nur dieser die Ursachen der Beschwerden erkennen und behandeln kann. Dies trifft insbesondere auf chronische, also rheumatische Leiden zu. Jede Bagatellerscheinung kann Ausdruck einer ersten Krankheit sein, und ihre

Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Edeltraut und Dr. Bernd Neumann, Susanne Troll/Thomas Diller, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Cover: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. © Fotograf: Michael Lübke, Seite 3: Nachrufe © Gina Sanders – Fotolia, Seite 10: Immanuel Diakonie, Seite 14: Wassergymnastik © Robert Kneschke – Fotolia, Seite 16: Fotograf: Marco Urban, Seite 18: Santa © Jeanette Dietl – Fotolia, Seite 19: Tulpen © saied shahinkiya – Fotolia, Seite 20: Danke © Nelos – Fotolia

Gestaltung: Westkreuz-Verlag GmbH, verlag@westkreuz.de

Verlag: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn
Herstellung, Vertrieb und Anzeigen: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Telefon (030) 745 20 47, Telefax (030) 745 30 66, druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de

Anzeigen: Ihre Anzeigenwünsche nimmt Manuela Degner, Telefon (030) 745 20 47, E-Mail: anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 13.11.2015

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.

 Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

Korrektur zu Agil 3-15, S. 9: Leider hat sich in der letzten Ausgabe der Fehlerteufel eingeschlichen: Versehentlich wurde die Autorin des Beitrages nicht genannt. Er stammt von: Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme 2015/2016

Frau
Ingeborg Esser
Draisweg 12

12209 Berlin

Für eine Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an mich oder rufen Sie mich an unter 030 / 773 46 57.

Ich bin interessiert an einem Kuraufenthalt (2/3 Wochen) in Abano-Terme von:

Frühjahr 2016 Ab 13.4.16
 Ab 20.4.16

Sie können nach Absprache auch zu jeder anderen Zeit fahren. Bitte melden Sie sich bei Frau Esser, um das Weitere zu besprechen. Sie organisiert diese Reisen seit über 30 Jahren ehrenamtlich für die Rheuma-Liga Berlin.

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer



Soziale Beratung und Begleitung - Ehrenamt - Selbsthilfe

SELBSTHILFEGRUPPEN

Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe vermittelt wichtige Informationen über den Umgang mit der Krankheit. Das Zusammensein und die Unterstützung durch die Gruppenmitglieder können helfen, die krankheitsbedingte Isolation zu durchbrechen und wieder Freude am Leben zu gewinnen: In Berlin gibt es 42 gemischte Gruppen und 27 Gruppen zu speziellen Krankheitsbildern (unter anderem Rheumatoide Arthritis, Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Kollagenosen, Psoriasis arthritus, Vaskulitis). Ferner gibt

► Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Frau Dirks, Tel. 23 13 12 37

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet neben dem Funktionstraining und Bewegungstherapien auch Sonderkurse an, die mit Kreativität und Entspannung bei der Krankheitsbewältigung helfen und Lebensfreude und Energie vermitteln:

► Theatergruppe »Die Rheumutigen«

Frau Louis, Tel. 424 67 08

► Chor »Rheuma-Meisen«

Frau Sommer, Tel. 464 85 32

► Sitz-Tanzgruppe

Frau Eggert, Tel. 401 22 99

► Wandergruppe

Norma Voigt, Tel. 32 290 29 65

► Keramikarbeiten

Wolfgang Bouvier,
Mo.: Tel. 692 73 49

► Töpfern

Frau Dlugosch,
Mi.: Tel. 363 37 65

► Unternehmungen

Frau Jahn, Tel. 211 65 78

► Malen mit Musik

Bettina Schilling, Bildende
Künstlerin, Tel. 218 32 37

Siehe auch »freie Kursplätze«, S. 14.

RHEUMAKRANKE KINDER

Soziale Beratung

► im Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité, Campus im Virchow Klinikum, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin. Jeden 3. Montag im Monat 14-17 Uhr

► in der Helios Klinik Berlin, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin. Jeden 2. Donnerstag im Monat 13.30 - 17 Uhr

Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62

► Rheumafoon/Elternkreis:

Frau Kapp, Tel. 0178-134 68 44

► Rheumakranke Kinder/ Elternkreis:

Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62

► »Zusammen stärker...«

Kinderförderprojekt

Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65

WEITERE ALTERSGRUPPEN

Sie möchten in eine Gruppe mit gleichaltrigen Betroffenen? Wir stellen gerne den Kontakt her (bitte auch S. 23 beachten):

► Junge Rheumakranke im Alter von 18 - 35:

Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51

► Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35 - 50 Jahren:

Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51

► Rheuma-Stammtisch

Offener Stammtisch für junge Rheumakranke, der sich auch über Teilnehmer anderer Altersgruppen freut. Angehörige, Partner und Freunde von Betroffenen können sich gerne engagieren! Treffpunkt: Restaurant/Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding, jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember. Kontakt über Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51.

SOZIALE BERATUNG

In einem persönlichen Beratungsgespräch in unseren Rheuma-Liga-Treffpunkten nehmen wir uns die Zeit, Ihre Situation ganzheitlich zu betrachten und mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Ihre Ansprechpartner finden Sie rechts in der Übersicht. Sie erreichen uns auch unter der Tel. 32 290 29 50.

EHRENAMTLICHE BERATUNG

Weiter findet Beratung in unseren Treffpunkten und in Arzt-



Mit der Rheuma-Liga-Wandergruppe können Sie gemeinsame Ausflüge unternehmen!

MITGLIEDERWÜNSCHE

Sie haben wertvolle Anregungen, Kritik oder Beschwerden? Wir haben jederzeit ein »offenes Ohr« für Sie. Bitte wenden Sie sich telefonisch, per Post oder E-Mail an den Vorstand: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., »Mitgliederwünsche«, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin, Tel. 32 290 29 40, zirp@rheumaliga-berlin.de

es Angebote für spezielle Altersgruppen (junge Rheumakranke im Alter von 18-35 Jahren, Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35-50 Jahren sowie einen Elternkreis zur Unterstützung von Familien mit rheumakranken Kindern) und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern (Berufstätige, Türkische Frauen, Gesprächskreis Ernährung). Kontakt: Bitte wenden Sie sich an die zuständige Person aus der Sozialen Beratung (siehe Seite 23) oder rufen Sie uns an unter Tel. 32 290 29 50 an.

► Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Frau Trifan, Tel. 32 290 29 64

praxen auch durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt. »Experten aus Betroffenheit« informieren aktuell und umfassend über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten. Kontakt: Soziale Beratung unter der Tel. 32 290 29 50 (siehe auch Seite 12-13, Selbsthilfe).

BERATUNG ZU THEMEN

Rechtsberatung

- Rechtsanwalt Dr. Robert Heimbach, jeden 3. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: ④ ab Februar jeden 1. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: siehe ③
- Rechtsanwältin Ricarda Bormann, jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: siehe ①

Rentenberatung: Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht

- Marianne Kellner (Versichertenälteste), jeden 1. Montag im Monat, 13 - 14 Uhr, Ort: siehe ①
 - Ursula Hoffmann (Versichertenälteste), jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 - 18.15 Uhr, Ort: siehe ②
- Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit!

Beratung Physio- und Ergotherapie

- Mit Sylke Liesegang, erfahrene Physiotherapeutin. Termin nach Vereinbarung, Ort: siehe ①

Information und Anmeldung:

Ana Trifan,
Tel. 32 290 29 64 oder
trifan@rheuma-liga-berlin.de

VORSTANDSPRECHSTUNDE

- Anmeldung und Information bei der Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 290.

Rheuma-Liga-Treffpunkte und Sozialarbeiterinnen in den Bezirken:

Reinickendorf

Ana Trifan
Tel. 32 290 29 64

Spandau

Ana Trifan
Tel. 32 290 29 64

Charlottenburg/ Wilmersdorf

Peter Böhm
Tel. 32 290 29 62
Treffpunkt:
Zillestraße 10
(Untergeschoss AOK), 10585 Berlin.
Sprechzeiten:
Mi 9 - 13 Uhr,
Do 15 - 18 Uhr
Tel. 32 290 29 61

Steglitz/ Zehlendorf ZIRP

Vivian Monteiro Copertino
Tel. 32 290 29 52
Treffpunkt:
Schützenstraße 52,
12165 Berlin,
Sprechzeiten:
Mi 12 - 16 Uhr,
Do 9 - 12 Uhr

Mitte

Sandra Bluhm
Tel. 32 290 29 53
Treffpunkt:
Charité Campus Mitte;
III. Ebene, Eingang
Poliklinik, Luisen-
straße 13, 10117 Berlin,
Sprechzeiten: Mo 9 - 11
Uhr, Mi 16 - 18 Uhr

Pankow

Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54
Treffpunkt:
Reha-Tagesklinik im
Forum Pankow,
Hadlichstraße 19,
13187 Berlin,
Sprechzeiten:
Mo 9 - 12 Uhr

Friedrichshain/ Kreuzberg

Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

Lichtenberg/ Hohenschönhausen

Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

Marzahn/ Hellersdorf

Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

Treptow/Köpenick

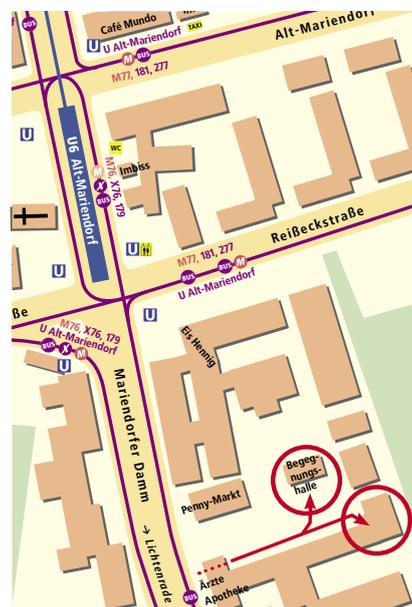
Vivian Monteiro Copertino
Tel. 32 290 29 52

Tempelhof/ Schöneberg

Urte Schulz
Tel. 32 290 29 65

Neukölln:

Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64
Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln,
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin,
Sprechzeiten: Mo 10 - 12 Uhr, Do 9 - 11 Uhr



Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Eingang: durch die Hofeinfahrt
(siehe Karte: roter Pfeil)

Sprechzeiten: Mo, Di, Do 9 - 13 Uhr,
Mi 15 - 18 Uhr, Fr 9 - 11 Uhr



*Gemeinsam sind wir stark.
Werden Sie Mitglied!*

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Dieppen
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 100205000 003389100
BIC BFSWDE33BER



Ihre Ansprechpartner:

Mitgliederbetreuung und Gruppenangebote für Körper und Seele

(Kurse, Funktionstraining, Schulungen, Fortbildungen, Mitgliedschaft)

Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen

Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt

Online Beratung

- ▶ www.rheuma-liga-berlin.de
- ▶ www.rheumaberatung.de

Schließtage:
9.9.15 (Betriebsausflug)
21.12.15-3.1.16 (Weihnachten und Neujahr)

- ▶ Tel. 030 32 290 29 10
E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:
Mo-Fr 9-13 Uhr
Do 9-13/14-17 Uhr

- ▶ Tel. 030 32 290 29 24
E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

- ▶ Tel. 030 32 290 29 50
E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

7. Arthrosetag

Teilnahme kostenfrei!
Spenden erbeten!

Schmerzen in den Gelenken?



Ort: Messe Berlin, Kongressbereich Süd, Großer Saal (Eingang Messe Süd), 14055 Berlin

Information und Anmeldung:
Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24,
andersch@rheuma-liga-berlin.de

Donnerstag, 22. Oktober, 18.00-20.30 Uhr:

Patientenveranstaltung im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2015

Arthrosen können jeden treffen: 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden daran, alte und auch junge. Es gibt viele verschiedene Formen, zum Beispiel an der Wirbelsäule, in Hüft- oder Kniegelenken, aber auch in Schulter-, Hand- oder Fingergelenken. Die Betroffenen erwarten Antwort auf die Fragen:

- Was hat der Kongress Neues gebracht?
- Welche Therapien sind sinnvoll?
- Welche Bewegungsformen sind bei Arthrose wirksam?
- Wann sollte operiert werden?
- Was kann der Betroffene selbst gegen seine Erkrankung tun?

Namhafte Experten der Orthopädie, die den Kongress aktiv mitgestaltet haben, stehen den Gästen Rede und Antwort. Die Professoren Erika Gromnica-Ihle und Wolfgang Rütter übernehmen die wissenschaftliche Leitung und Moderation.



Mit freundlicher Unterstützung von:

