

agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



- Generationenbad:
Probetrieb, Spenden und Ehrenamt
- Am 30.6.18: 45. Mitgliederversammlung
der Rheuma-Liga Berlin
- Rheuma-Liga in den Bezirken:
Aktiv in Reinickendorf





Liebe Mitglieder und Freunde,

Mitte Februar 2018 ist unser Probetrieb im Generationenbad gestartet. Ich freue mich sehr, wie engagiert unsere Mitglieder, Therapeuten, Kooperationspartner und insbesondere unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den „Vor-Start“ unseres Großprojektes aufnehmen: Es herrscht Aufbruchstimmung!

Wir haben von vielen Seiten schon ganz viel Lob erhalten, was uns sehr freut! Haben wir uns doch in den letzten Jahren und vor allem 2017 manchmal schon fast aufopferungsvoll um die vielen Themen, die man uns – ob zuständig oder nicht – zur Klärung überlassen hat, gekümmert, damit Sie, liebe Mitglieder, ein eigenes Gebäude mit Warmwasser, Gymnastikraum, Kryo- und Infrarotanwendungen für Ihre Gesundheit nutzen können. Wir werden den Probetrieb als nächstes auswerten. Nach den Sommerferien begehen wir dann voraussichtlich am 15.9.18, 15 Uhr die Eröffnungsfeier und werden die Angebote ausweiten und Sie darüber informieren.

Die Schäden im letzten Sommer durch den Jahrhundertregen konnten auch dank Ihrer vielen Spenden und einer Sonderzuwendung vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin rasch und unbürokratisch behoben werden. Allerdings lehrte uns diese Katastrophe, dass wir nicht „einfach“ nur Wege und Außenanlagen einrichten können, die wenig Geld kosten, sondern uns zunehmend

auf Extremwetterlagen und auf Wassermassen vor unserem Gebäude einstellen müssen, damit wir unser Generationenbad auf Dauer schützen können. Deshalb sammeln wir weiterhin Spenden und freuen uns, dass in dieser erneuten Notsituation der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin uns in diesem Jahr wieder unterstützt, damit wir einen Teil der Wegführung und Zaunanlage in den kommenden Wochen herstellen können. Von der Firma Pfizer haben wir Mittel für eine erste Begrünung erhalten und schon zwei junge Birnbäume einpflanzen können.

Somit bitten wir Sie, sich weiterhin für unser Projekt einzusetzen, da viele Anregungen und Wünsche nur dann umzusetzen sind, wenn wir weiterhin von Ihnen und auch anderer Seite unterstützt werden. Auch die Betreuung unserer Kurse und der Aufbau unseres Selbsthilfecafés sind nur dann möglich, wenn sich weiterhin ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bei uns melden, und wenn es „nur“ für eine Stunde in der Woche ist. Jede Stunde zählt, denn wenn später im Betrieb bis zu 30 Mitglieder in einer Stunde „Ihr“ Generationenbad nutzen – das natürlich auch für Nichtmitglieder offen ist – ist eine persönliche Begrüßung durch unsere „Hausengel“ genau das, was vielen Menschen mit Schmerzen manchmal das erste Lächeln am Tag auf ihr Gesicht zaubert.

Unser Bundespräsident spricht zurecht von einer Gefahr für unsere Demokratie, die in der immer

unverfroreneren Art und Weise begründet liegt, wie man mit Lügen Fakten zu schaffen versucht. Damit soll uns weisgemacht werden, dass man die Probleme in unserer Gesellschaft beziehungsweise weltweit, durch einfache Rezepte lösen könnte. Zustimmung bekommt offenbar nicht derjenige, der sich redlich um die Lösung der Probleme bemüht, sondern der mit den frechesten oder fremdenfeindlichen Sprüchen. Diese Radikalität liegt nicht nur bei einer Partei, sondern es gibt im politischen Spektrum – ob rechts oder links – viele Menschen, die nicht zu schätzen wissen, was unsere Eltern und Großeltern nach dem Zweiten Weltkrieg für uns mühsam erkämpft haben: Nämlich Frieden, Freiheit und Demokratie in den meisten Teilen Europas und 1989 eine friedliche Wiedervereinigung.

Wir wollen kein Berlin, in dem Menschen mit oder ohne Behinderungen in Angst leben müssen, weil sie vielleicht anders sind als diejenigen, die die Macht des Stärkeren zu ihrem Prinzip machen. Seien Sie gewiss, dass auch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. diesen Entwicklungen entgegengetreten wird und bei hoffentlich weiterhin wachsender Mitgliederzahl eine starke Stimme in der Berliner Gesundheits- und Selbsthilfelandchaft bleiben wird zu Ihrem Wohl.

Ihr
Dr. Helmut Sörensen
 Dr. Helmut Sörensen
 Präsident

04



Generationenbad:
Probetrieb und
Ehrenamt

05

Benefizkonzert
„Junge Klassik“



12

Mitgliederversammlung



17

Aktiv gegen Rheuma im
Bezirk Reinickendorf



WIR ÜBER UNS

- 04 Generationenbad:
Der Probetrieb hat begonnen
Ehrenamtlich im Generationenbad aktiv
- 05 Talente des Julius-Stern-Instituts konzertierten für
Kinder mit rheumatischen Erkrankungen
Benefizkonzert „Junge Klassik“ am 17.3.18

EHRENAMT

- 06 Anerkennung für das Ehrenamt
Neujahrsempfang am 25.1.18
- 07 Seid mutig, Rheumis in Berlin!
Nach 23 Jahren löst sich die Rheuma-Liga-Theater-
gruppe „Die RheuMutigen“ auf
- 08 Unsere Rheuma-Liga-Busse:
Gemeinsam zu spannenden Orten!

BEWEGUNG UND BERATUNG

- 10 Kurzmeldungen
Zwei Birnen für das Generationenbad,
Aktiv im Ehrenamt, Wir suchen
- 11 Veranstaltungskalender 2018
Juni bis September 2018
- 12 Einladung
Mitgliederversammlung am 30.6.2018
- 13 Neues vom Vorstand
Bericht aus den Vorstandssitzungen,
Kurreisen nach Abano
- 14 Freie Kursplätze in den Bezirken
Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik –
Angebote für Körper und Seele

FORSCHUNG

- 16 Stiftung Wolfgang Schulze
Bericht Forschungsvorhaben

RHEUMA

- 17 Aktiv gegen Rheuma im Bezirk Reinickendorf
Ehrenamtliche Beratung, Interview, Soziale Beratung
- 18 Spendeninformation
Generationenbad – Aktiv mit Ihrer Spende!
- 19 Spielwiese
Rätsel, Impressum
- 20 Beratung
Soziale Beratung und weitere Beratungsangebote
- 22 Mitglieder, Freizeit und Kreativität
Beratung, Gruppen

SELBSTHILFE

- 23 Selbsthilfegruppen

Generationenbad: Der Probetrieb hat begonnen!



Im Gymnastikraum und im Warmwasserbecken finden seit Mitte Februar die ersten Kurse statt.



Im Gebäude gibt es auch einen Begegnungsraum zum gemeinsamen Austausch.



Infrarot- und Kältekabinen: Interessenten für die Anwendungen können sich gerne an die Mitgliederbetreuung wenden, Tel. 32 290 290, kurse@rheuma-liga-berlin.de



Das Generationenbad verfügt über zwei geräumige Umkleidekabinen.



Blick in einen von zwei Duschbereichen.

Ehrenamtlich im Generationenbad aktiv

Sind Sie neugierig? Verfügen Sie über Pioniergeist und sind nicht wasserscheu? Dann helfen Sie uns bitte dabei, die Organisation in unserem Generationenbad aufzubauen.

Generationenbad: Melden Sie sich gerne, wenn Sie beim Aufbau eines Selbsthilfecafés oder von freien Gruppen mit-helfen möchten:
32 290 29 10,
zirp@rheuma-liga-berlin.de

Als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter der ersten Stunde haben Sie die Chance, Abläufe mitzugestalten, Schwachstellen aufzuspüren, abzustellen und mitzuhelfen, dass alles klappt. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle.

Wenn Sie ein- bis zweimal in der Woche Zeit haben und Lust dazu, unseren Kursteilnehmenden dabei zu helfen, sich im Gebäude zu rechtzufinden, bei der Benutzung

der Wege und Fahrstühle zur Seite zu stehen, Infomaterial weiterzugeben und Auskünfte zu unserem Programm zu erteilen, dann melden Sie sich bitte.

Wir lassen Sie dabei natürlich nicht allein. Sie arbeiten dort mit Kolleginnen und Kollegen zusammen. Sie werden viele nette Leute kennenlernen, die sich über Ihren Einsatz und Ihre Hilfe freuen.

Kontakt und Information:

Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51 oder wittig@rheuma-liga-berlin.de

Wo? Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad), Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

Voraussetzungen:

Einfühlungsvermögen und Offenheit, Bereitschaft zur Teilnahme an Schulungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch

Talente des Julius-Stern-Instituts konzertierten für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen

Benefizkonzert „Junge Klassik“ am 17.3.18

Musik für einen guten Zweck: Bereits zum 18. Mal konzertierten die Talente des Julius-Stern-Instituts am 17. März 2018 für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen. Vor nahezu ausverkauftem Hause im Konzertsaal der Universität der Künste Berlin führten sie vor knapp 1.200 Gästen Werke von Händel, Smetana, Ravel, Mahler, Wieniawski, Vaughan Williams, Bach und Grieg auf. Die künstlerische Organisation übernahm Institutsleiterin Frau Prof. Anita Rennert. Das Konzert stand wieder unter der Schirmherrschaft des Regierenden Bürgermeisters von Berlin, Michael Müller.

Nach einer musikalischen Eröffnung durch Händels Wassermusik begrüßte Institutsleiterin Frau Prof. Rennert die Gäste und betonte, dass das Konzert nicht nur die Gäste erfreuen, sondern auch mehr öffentliches Bewusstsein für die schwierige Situation von jungen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen wecken soll. Für die Rheuma-Liga Berlin bedankte sich Daniela Winkels, Beisitzerin Vorstand bei Frau Prof. Rennert und Deniz Demirci, türkisch-deutsche Kulturbotschafterin, übergab ihr eine in Acrylglas gefasste Bild. Dieses stammt aus der Ausstellung von Frau Demirci, die in der Begegnungshalle der Rheuma-Li-

ga Berlin besichtigt werden kann. Im Anschluss sprach Dilek Kolat, Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, ein Grußwort, sie würdigte das Engagement für Kinder mit Rheuma und unterstrich die wichtige Bedeutung einer ausreichenden Rheuma-Versorgung im Gesundheitswesen.

Danach übernahmen die „Sternkinder“ die Bühne. Junge Solisten und Kammermusikensembles sowie das Kammerorchester des Julius-Stern-Instituts, das wie im letzten Jahr unter der Leitung der international renommierten Dirigentin Catherine Larsen-Maguire stand, begeisterten das Publikum mit virtuoser Musikalität und Bühnenpräsenz. Das Publikum, unter Ihnen auch Monika Diepgen, Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin und Eberhard Diepgen sowie Dr. Hans-Joachim Koubenec, der dem Verein eine Großspende von über einer Viertelmillion-Euro zur Verfügung stellt, belohnte die jungen Musiker mit enthusiastischem und langanhaltendem Applaus.

Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin, bedankte sich nach der Pause für die große künstlerische Leistung und die Spenden der Anwesenden. Nach dem Präsidenten gab Ulrike Werner, Schatzmeisterin des LIONS Clubs Potsdamer Platz, die Spen-

densumme von 14.834,80 Euro bekannt. Der Höhepunkt des zweiten Teils war der Auftritt des Kammerorchesters. Moderiert wurde das Benefizkonzert erneut durch Silke Mannteufel (kulturradio vom rbb), die charmant und kompetent durch das Programm führte.

Beim anschließenden Empfang erbrachte eine Spendenaktion durch Frau Prof. Doris Wagner-Dix, bei der einige Kinder und junge Menschen sich mit leeren Geigenkästen aufstellten und herumgingen, weitere 2.853,77 Euro. Hinzu kommen 525 Euro, die in den Tagen nach dem Konzert noch an Spenden überwiesen worden sind. Insgesamt wurde also ein sehr erfreuliches Spendenergebnis von 18.213,57 Euro erzielt, für das die Rheuma-Liga Berlin allen Beteiligten herzlich dankt. Die Spenden kommen wie in den Jahren zuvor dem Generationenbad zugute, in dem Bewegungskurse für junge und alte Menschen mit rheumatischen Erkrankungen stattfinden. Erstmals wurde das Konzert in diesem Jahr als Audio-Livestream übertragen.



Institutsleiterin Anita Rennert (l.) begrüßte die Gäste und Gesundheitsministerin Dilek Kolat sprach ein Grußwort.



Frau Prof. Wagner-Dix (l.) und Ulrike Werner unterstützten das Benefizkonzert in besonderer Weise.

Dr. Sörensen und seine Frau (1. u. 2. v. l.) freuten sich über den Besuch von Eberhard und Monika Diepgen (3. u. 4. v. l.)

Anerkennung für das Ehrenamt

Neujahrsempfang für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am 25.1.18



Detlef Schmidt, Vizepräsident der Rheuma-Liga Berlin, führte die Gäste durch das Generationenbad und stellte dabei auch die Kryokabine vor.

Haben Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren?

*Wenden Sie sich bitte an
Bertram Wittig,
Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-
liga-berlin.de*

Ein Zeichen für das Ehrenamt setzte die Rheuma-Liga Berlin mit ihrem diesjährigen Neujahrsempfang am 25.1.18: Tag für Tag sind über 500 Ehrenamtliche in ihrem Verein aktiv und ermöglichen wichtige Selbsthilfe-, Beratungs- und Begleitungsangebote für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige. Ihnen galt der Neujahrsempfang, der in der Begegnungshalle der Rheuma-Liga Berlin stattfand. Rund 150 Gäste waren gekommen, um sich nach dem Empfang noch etwas auszutauschen und bei einer Führung das neue Generationenbad zu besichtigen.

Moderatorin Cornelia Baltscheit, stellvertretende Präsidentin der Rheuma-Liga Berlin, begrüßte herzlich das Publikum aus Ehrenamtlichen und Vertretern aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen. Danach spielten Leonard Wacker (Violine, 19 Jahre) und Sebastian Mirow (Violoncello, 19 Jahre), ehemalige Studierende des Julius-Stern-Instituts unter der Leitung von Frau Prof. Anita Renner, eine wunderbare musikalische Eröffnung mit Werken von Vivaldi, Bach und Bartók.

Sandra Bluhm, Ko-Bereichsleiterin der Sozialen Beratung, stellte für die Rheuma-Liga Berlin mit einem Interview die Engagementfelder Rentenberatung und Rechtsberatung vor. Anschließend erfolgten die Ehrungen verdienter Ehrenamtlicher durch Dr. med. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin. Im Bereich Rentenberatung wurden die Versichertenberaterinnen Marianne Kellner und Ursula Hoffmann ausgezeichnet, die Rechtsanwälte Ricarda Bormann und Dr. Robert Heimbach wurden für ihr Engagement

in der Rechtsberatung geehrt. Zudem empfing Brigitte Labenski, Bürohelferin im Bereich Finanzen, aus den Händen von Dr. Sörensen eine Urkunde, einen Blumenstrauß und die Berliner Freiwilligenkarte.

Nach dem Bühnenprogramm folgten die Führungen durch das neue Generationenbad, das durch die LOTTO-Stiftung Berlin gefördert wurde. Im Aqua-Thermal-Kryo-Center bewunderten die Gäste insbesondere das Warmwasserbecken, den Gymnastikraum sowie die Infrarot- und Kältekabinen. Auch sahen sich viele die ansprechenden Bilder im Generationenbad und der Begegnungshalle an, die die Künstlerin Deniz Demirci dort unter dem Motto „Glaubensbilder“ zurzeit ausstellt. Bei einem kleinen Imbiss und anregenden Gesprächen klang ein angenehmer und informativer Abend aus.

Die Rheuma-Liga Berlin dankt allen Beteiligten und der Deutschen Rentenversicherung Bund für die Unterstützung der Veranstaltung.



Dr. Sörensen ehrt Brigitte Labenski ...



... sowie Marianne Kellner, Dr. Robert Heimbach, Ricarda Bormann und Ursula Hoffmann (v. l. n. r.) für ihr besonderes ehrenamtliches Engagement!

Seid mutig, Rheumis in Berlin!

Nach 23 Jahren löst sich die Rheuma-Liga-Theatergruppe „Die RheuMutigen“ auf

„Rheumis seid mutig, Rheumis seid stark – kämpft immer weiter, gebt niemals auf!“ – so lautete der Refrain des Liedes „Unsere Devise“ ... und das war unsere Devise über zwanzig Jahre lang. Wir – das waren „Die RheuMutigen“ – eine Theatergruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin.

Als unsere Gruppe im Februar 1995 gegründet wurde, war es unser Hauptanliegen, mit den Möglichkeiten des darstellenden Spiels verschiedene Alltagssituationen im Leben der Rheumatiker zu veranschaulichen: ihre Freuden und Leiden, ihre Gefühls- und Gedankenwelt wie auch ihre strebsame Suche nach Lösungen aus den physischen, psychischen und sozialen Problemen.

Zu den Brettern, die unsere Theaterwelt bedeuteten, wurde ab 1997 viele Jahre lang fast jeden Dienstagnachmittag der Gruppenraum im Rheuma-Liga-Treffpunkt Mitte. Der Weg war weit und beschwerlich – aber die Mühe lohnte sich. Das ca. 30 m² große Domizil wurde zur Bühne, zum Zuschauerraum, zur Garderobe, zur Theaterwerkstatt – Nähstube, Bastelraum, Atelier und zum Theaterlokal. Die Pfosten, die wir aufschlugen, waren Stativen, die wir mit selbst genähten und bemalten Vorhängen ausstaffierten. Dazu kam die Ausstattung mit zahlreichen – ebenfalls selbst gefertigten – Requisiten. In Zeiten, in denen es uns nicht so gut ging – die in den letzten zehn Jahren leider immer häufiger wurden – trafen wir uns montags bei Frau Louis. Dann wurde ihr Wohnzimmer zur Oase des Redens, Phantasierens, Lesens, Singens, Werkelns und Probens.



Aufführung „Nie den frohen Mut verlieren, im Auf und Ab zu balancieren“ beim Welt-Rheuma-Tag 2011 im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum, Charité Campus Mitte.

Wir erarbeiteten unsere Stücke und Programme selbst. Dabei fragten wir: Was bewegt und gefällt uns und unserem Publikum? Begonnen haben wir mit stummem Spiel zu Musik vom Band. Dann kamen Texte und Lieder dazu – dramatische Szenen entwickelten sich. Seit 1997 wurden eigene Texte mit Zitaten aus der klassischen und populären dramatischen Literatur, Lyrik und Variationen der vielfältigen musikalischen Traditionen: in- und ausländischen Volksliedern und vor allem Berliner Couplets, Operetten und Schlagern des 19. und 20. Jahrhunderts – vervollkommenet.

Ganz besondere Höhepunkte im Leben unserer Gruppe waren die Tage der Vorstellungen. Das Spiel vor den Zuschauern war sehr aufregend, doch wenn alles gelungen war, konnten wir den schönsten Lohn für unsere Mühen erleben – die aktiven Reaktionen, einstimmendes

Mitsingen und vor allem den Applaus des Publikums. Von 1995 bis 2011 traten wir fast jedes Jahr mit einer neuen Premiere zum Abschluss der Bucher Rheuma-Tage auf.

Das Theaterspiel war für uns – die RheuMutigen – die schönste, weil vielfältigste Form künstlerisch schöpferischer Betätigung. Ein ganz großes Dankeschön der Rheuma-Liga Berlin, dass sie uns das ermöglicht hat.

Im Namen der RheuMutigen
Petra Louis

**Eine ungekürzte
Version des Textes
finden Sie unter:
www.rheuma-liga-berlin.de**

Interessieren auch Sie sich für Schauspiel und Theater? Gerne beraten wir Sie zur Gründung einer neuen Theatergruppe:

Soziale Beratung

Tel. 030 32 290 29 50

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo-Do 9-13 Uhr

Do 14-17 Uhr



Unsere Rheuma-Liga-Busse:

Gemeinsam zu spannenden Orten in Berlin und Umgebung!

Der Frühling hat begonnen und mit ihm die Ausflugsaison: Unsere beiden Rheuma-Liga-Kleinbusse eignen sich hervorragend für gemeinsame Fahrten zu spannenden Orten in Berlin und Umgebung. Viele Selbsthilfegruppen nutzen die Busse, die durch erfahrene Ehrenamtliche gefahren werden, bereits für inspirierende Aus-

flüge zu wunderschönen Zielen. Da üblicherweise zwei Abfahrtsorte, die Rheuma-Liga-Treffpunkte in Tempelhof und in Charlottenburg, angeboten werden, können gerade auch mobilitätseingeschränkte Betroffene gut daran teilnehmen.

Die Rheuma-Liga Berlin dankt der DAK für die Unterstützung.

Übrigens: Sie können sich auch gerne ehrenamtlich als Fahrerin oder Fahrer für Ausflüge mit den Rheuma-Liga-Kleinbussen engagieren!

Für Ausflüge unserer Selbsthilfegruppen und Mitglieder suchen wir Autofahrerinnen und -fahrer mit Führerschein der Klasse B, die unsere kleinen Rheuma-Liga-Busse (Mercedes Sprinter) fahren. Nach individueller Absprache können die Einsätze wochentags oder am Wochenende stattfinden: voraussichtlich zweimal im Monat für 2-4 Stunden, bei Bedarf und Wunsch ggf. auch länger. Sie erhalten eine Buseinweisung von uns, so dass Sie sich im Umgang mit dem Bus sicher fühlen.

Anmeldung und Information: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Planen auch Sie einen Ausflug:

Sie sind interessiert an einer Fahrt durch das schöne Berlin? Vielleicht wollen Sie auch die Klöster Neuzelle oder Chorin besichtigen? Sie haben andere schöne Ziele für kleine Tagesfahrten vor Augen? Organisieren Sie selbst eine kleine Ausflugsfahrt zu einem beliebigen Ziel in Berlin und Umgebung und lernen Sie Gleichgesinnte kennen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation und stellen Ihnen unsere beiden Busse zur Verfügung.



Mobil und zusammen aktiv mit dem Rheuma-Liga-Bus!

Bericht „Unsere Fahrt nach Wustrau“ im April 2018:

Zur letzten Fahrt nach Wustrau konnten wir zwei Abfahrtsorte anbieten, Zillestraße, Charlottenburg und Mariendorfer Damm, Tempelhof. Beide Gruppen trafen sich dann in Kremmen an der Kirche. Die Gruppe aus der Zillestraße erreichte den Treffpunkt kurz vor der zweiten Gruppe, nachdem wir einen Abstecker durch das Scheunenviertel machten. Die Besichtigung der Kirche fiel notgedrungen etwas kürzer aus, da es in ihr doch sehr frisch war.

Weiter ging unsere Fahrt nun nach Wustrau, wo wir ein leckeres Mittagsessen eingenommen haben. Nach dem Essen bestand die Möglichkeit, das dortige Preußenmuseum und die Kirche zu besuchen.

Nachdem wir bei schönem Wetter vor dem Museum Sonne tanken konnten, fuhren wir nach Hakenberg zur dortigen Siegestäule. Diese wurde zum Anlass des Sieges über die Schweden in der Schlacht bei Fehrbellin (18. Februar 1675) am 2. September 1879 eingeweiht. Einige Mitfahrerinnen und Mitfahrer erklimmen sogar die recht hohe Plattform. Bei leckerem Kaffee und Kuchen oder Eis ließen wir im Biergarten einen gelungenen Ausflug ausklingen.

Von: D. Heinrich, ehrenamtlicher Busfahrer



Radon & Kohlensäure

tut einfach gut bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gelenk- und Rückenproblemen, Stress und Burnout...

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Seit über 25 Jahren lang anhaltende Schmerzlinderung durch die Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen.



Sibyllenbader Rheuma-, Gelenk- und Morbus Bechterew Paket

(Anreise sonntags)

- Einführungsgespräch mit Vorstellung des Kurmittelhauses (montags)
- Eingangs- und Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- täglicher Eintritt in die Heilwasser-Badelandschaft während Ihres Aufenthaltes
- 10 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder in der Einzelwanne



- 8 Übungsbehandlungen im Bewegungsbad (Gruppe)
- zwei Übungsbehandlungen im Bewegungsbad (Einzeltherapie)
- zweimal Sibyllenbader Naturfangopackung im warmen Wasserbett
- zweimal Krankengymnastik (als Einzelbehandlung, trocken)
- Ziegenbuttercreme-Packung im Wasserbett – eine Wohltat für Ihre Haut!
- 14 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie

PAKETPREIS PRO PERSON	
im EZ mit HP ab	€ 995,00
im DZ mit HP ab	€ 953,00
in der FEWO mit HP ab	€ 981,00
Kurcamping mit HP (inkl. Brötchenservice)	€ 827,00

Sibyllenbader Rheumawoche

(Anreise sonntags)

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- 6 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder
- 8 Tageskarten für die Heilwasser-Badelandschaft
- sieben Übernachtungen in der gebuchten Kategorie

PREIS PRO PERSON	
im EZ mit HP ab	€ 444,00
im DZ mit HP ab	€ 423,00
in der FEWO mit HP ab	€ 437,00
Kurcamping mit HP (inkl. Brötchenservice)	€ 360,00

Preise aller Vermieter und Kategorien finden Sie im Sibyllenbad-Katalog oder unter www.sibyllenbad.de. Dort erfahren Sie auch die Anwendungspreise für Privatversicherte. Gerne übersenden wir Ihnen das aktuelle Gastgeberverzeichnis mit allen Preisen.

Bitte vereinbaren Sie vorab Termine für Ihre Anwendungen unter Tel. 09638 933-0.



KURZMELDUNGEN

Zwei Birnbäume für das Generationenbad



Generationenbad: Sie können helfen! Mit Ihrer Zeit oder Spenden: bitte beachten Sie auch den Spendenbeileger.

Aufgrund einer Spende der Firma Pfizer konnten auf dem Gelände Reißbeckstraße 6a zwei Kupfer-Felsenbirnen gepflanzt werden. Am 1.3.18 wollten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Firma sogar selbst die Pflanzung übernehmen, leider machte die strenge Witterung mit Bodenfrost dies jedoch unmöglich. Stattdessen halfen alle kräftig dabei mit, Tische und Kursmaterialien von der Begegnungshalle in das Generationenbad zu tragen. Für soviel Engagement dankt die Rheuma-Liga Berlin Pfizer ganz herzlich!



AKTIV IM EHRENAMT! Unterstützung bei Transporten gesucht

Sie fühlen sich fit genug, um Infomaterial zu Veranstaltungen der Rheuma-Liga Berlin zu fahren und wieder abzuholen?

Kontakt und Information: Bert-ram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

Wir suchen einen handwerklichen „Kümmerer“ für unseren Rheuma-Liga Treffpunkt in Steglitz-Zehlendorf



Sie können mit dem Schraubendreher umgehen als auch den Pinsel schwingen und uns so hin und wieder bei kleinen Reparaturen im Treffpunkt helfen?

Sie sind auch eine „Transport-Biene“ und können gelegentlich Infomaterial von unserer Geschäftsstelle in Tempelhof anliefern? Hierzu können Sie den Rheuma-Liga-Bus oder den eigenen Pkw (Fahrkostenerstattung möglich) nutzen. Wenn Sie Lust und ca. 2-3 Stunden im Monat Zeit haben, dann freuen wir uns auf Sie. Den Einsatz können wir nach Bedarf abstimmen.

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52 oder bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

WIR SUCHEN: Physiotherapeuten/innen als Kursleitungen für unsere Bewegungsangebote!



Aktiv gegen Rheuma sein und Spaß dabei haben! Die Rheuma-Liga Berlin sucht motivierte Physio-/Ergotherapeuten (m/w) als Kursleitungen, die Funktionstraining (Warmwasser-/Trockengymnastik) und andere Bewegungsangebote selbständig auf Honorarbasis für uns durchführen.

Die Kurse finden berlinweit zu unterschiedlichen Zeiten, aber auch an den Wochenenden, statt. Die Einsätze werden in Absprache mit Ihnen gestaltet. Zu allen relevanten Fragen zur Durchführung der Kurse begleiten Sie die Mitarbeiter der Rheuma-Liga fachkundig.

Ihre Aufgabe: Sie führen Funktionstraining (Warmwasser-/Trockengymnastik) auf Grund der ärztlichen Verordnung nach neuesten medizinischen und krankengymnastischen Erkenntnissen durch. Die Einschränkungen durch die individuelle rheumatische Erkrankung der Patienten werden bei der Durchführung des Funktionstrainings entsprechend von Ihnen berücksichtigt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf: Nora Kompa, Mitgliedertbetreuung, Tel. 32 290 29 11, kurse@rheuma-liga-berlin.de

Veranstaltungskalender 2018

JUNI

Sa. 9.6., 17-0 Uhr

Lange Nacht der Wissenschaften



Mit Infoständen und Mitmachangeboten der Rheuma-Liga Berlin, Charité, Immanuel-Diakonie, Schlosspark-Klinik u.a.

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

Sa. 30.6., 12.30 Uhr

Mitgliederversammlung



Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

JULI

Mo. 2.7., 15.30-17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräche: »Schmerzen und Stress bei Rheuma – Wie hängt das zusammen? Ein biopsychosozialer Behandlungsansatz«

Referentin: Desiree Freier, Med. Klinik Abt. Rheumatologie u. Klin. Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

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

Sa. 7.7., 19.30 Uhr

Benefizkonzert: »Sommerliche Zaubrerflötennacht«



Werke von Bach, Debussy, Fauré, Beethoven u.a.m. mit Deniz Demirci, Querflöte; Eintritt: Spenden

Ort: St. Lukas Kirche, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

sowie am Sa. 28.7., 17 Uhr



Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

AUGUST

Mi. 8.8., 18-20 Uhr

»Transition – mit Rheuma erwachsen werden«

Referentin: Frau Dr. med. Eva Seipelt, Oberärztin der Abteilung Innere Medizin, Rheumatologie und Klinische Immunologie am Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Ort: Helios-Klinikum Berlin-Buch, Kinderklinik, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin

Eine Veranstaltung in Kooperation der Einrichtungen Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Kinderklinik am Helios-Klinikum Buch, Kinderklinik des Vivantes Klinikum am Friedrichshain und Charité Campus Virchow, Abteilung für Kinderrheumatologie.

SEPTEMBER

Mo. 2.9., 15.30-17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräche : »Rheuma und Haut«

Referentin: Dr. Solveig Schönberger, Med. Klinik Abt. Rheumato-

logie u. Klin. Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

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

Sa. 15.9., 15 Uhr

Eröffnung unseres Generationenbades



Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad), Reibekstr. 6a, 12107 Berlin

So. 16.9., 11-17 Uhr

Tag der offenen Tür im Krankenhaus Waldfriede

Mit Infostand der Rheuma-Liga Berlin

Ort: Krankenhaus Waldfriede, Argentinische Allee 40, 14163 Berlin

Mi. 26.9., 16.30-18 Uhr

Rheumatage Tempelhof: „Pflegebedürftig – Was kann ich tun?“

Referentin: Emilie Heyroth, Pflegeberaterin, Dipl. Pflegewirtin, Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Stand:

Juni 2018

Im zweiten Halbjahr werden weitere Veranstaltungen in unserer Begegnungshalle stattfinden.

Aktuelle Informationen hierzu unter www.rheuma-liga-berlin.de oder per E-Mail in unserem Rundbrief

Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen, Rundbrief:

Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Die Veranstaltungsreihen Rheumatage Tempelhof und Arzt-Patienten-Gespräche werden unterstützt durch:

BARMER



Einladung zur 45. Mitgliederversammlung der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

am 30. Juni 2018 um 12.30 Uhr
Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

(erreichbar mit Bus und U-Bahn: ► Buslinien M77, 179, M76, X76, 181, 277
und ► U-Bahnhof Alt-Mariendorf/U6 Richtung Alt-Mariendorf)

Die Unterlagen zur 45. Mitgliederversammlung liegen als Tischvorlage vor und können auch in der Geschäftsstelle und im Internet eingesehen werden.

*Um Anmeldung wird gebeten
unter Tel. 030 32 290 29 22 oder
mitglieder@rheuma-liga-berlin.de*

Tagesordnung

- TOP 1** Begrüßung
- TOP 2** Jahresbericht des Vorstandes und Jahresrechnung 2017
- TOP 3** Aussprache
- TOP 4** Bericht der Kassenprüfer
- TOP 5** Genehmigung der Jahresrechnung 2017 und Entlastung des Vorstandes
- TOP 6** Wirtschaftsplan 2019
- TOP 7** Wahl der Kassenprüfer
- TOP 8** Generationenbad
- TOP 9** Satzungsänderungen
- TOP 10** Verschiedenes

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung sind Sie noch herzlich eingeladen zu Führungen durch das Generationenbad sowie Kaffee und Kuchen.

NEUES VOM VORSTAND

Bericht aus den Vorstandssitzungen

Liebe Mitglieder und Freunde,

seit dem letzten Bericht aus den Vorstandssitzungen, den unser Präsident Herr Dr. Sörensen für Sie zusammengestellt hat, haben wir zweimal getagt, und zwar am 29.1. und am 19.3.18.

Im Januar haben wir das vergangene Jahr Revue passieren lassen. Insbesondere ging es um den Jahres- und Qualitätsbericht 2017 mit dem Ergebnis, dass unser Verein wichtige Teilziele erreicht hat: den Bauabschluss des Generationenbades, was bedeutet, dass mit der Inbetriebnahme dringend benötigte Bewegungsangebote für unsere Mitglieder geschaffen werden und die Möglichkeit besteht, neue Mitglieder zu gewinnen.

Bauabschluss ist nicht gleichbedeutend mit Fertigstellung und unser Geschäftsführer, Gerd Rosinsky, hat uns erläutert, was alles noch erledigt werden muss, bevor an eine offizielle Eröffnung zu denken ist. Ein weiteres Teilziel, das erreicht worden ist, ist erfreulicherweise Stabilität bei unseren über 10.000 Mitgliedern. Außerdem haben wir über mögliche Kooperationspartner gesprochen und über Inklusion, d.h. über eine Gesellschaft, in der jeder Mensch akzeptiert wird und gleichberechtigt lebt und wie wir dieses Thema bei uns umsetzen können.

Im März hat unser Schatzmeister, Herr Kussin, uns den Jahresabschluss 2017 erläutert und dargestellt, dass der Bericht der Kassenprüfer keine Beanstandungen

aufgewiesen hat. Wir haben uns intensiv mit dem Zahlenmaterial beschäftigt, da sich daraus die Wirtschaftsplanung 2019 ergibt, bei der der Betrieb des Generationenbades berücksichtigt werden muss.

Unser Präsident, Dr. Helmut Sörensen, hat über den zwischenzeitlich angelaufenen Probebetrieb im Bad mit Wasser- und Trockengymnastikkursen gesprochen, der sich dank der tatkräftigen Unterstützung von Ehrenamtlichen positiv entwickelt. Allerdings können wir weitere Hilfe gebrauchen. Haben Sie Lust? Wir freuen uns auf Sie.

Liebe Grüße,
Ihre Karin Köppen,
Vorstand Rheuma-Liga Berlin



Karin Köppen.

Generationenbad:
Beim Kauf eines Bildes von Deniz Demirci aus der Begegnungshalle oder dem Generationenbad kommen 10% als Spende der Rheuma-Liga Berlin zugute. Kontakt: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de



Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme

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 interessiere mich für:

Kuraufenthalt (2/3 Wochen) geplant für April 2019

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.

Allgemeine Informationen zu Ort und Hotel finden Sie unter: www.smeraldoterme.it

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer

Freie Kursplätze in den Bezirken



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)

Wassergymnastik

NEUKÖLLN
Physio-Therapiezentrum GbR
 Werbellinstr. 42
 12053 Berlin
 freitags 19-20 Uhr

SPANDAU
Krankenhaus Spandau
 Neue Bergstr. 6, 13578 Berlin
 mittwochs 20.45-21.30 Uhr

Thermen am Pichelssee GmbH
 Am Pichelssee 5, 13595 Berlin
 dienstags 8-8.40 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Krankenhaus Bethel
 Promenadenstr. 3-5
 12207 Berlin
 mittwochs 18.30-19.00 Uhr
Morbus Bechterew Gruppe

Fichteneck Sauna
 Grunewaldstr. 14 a
 12165 Berlin
 montags 7.30-9.30 Uhr
 dienstags 12-15 Uhr
 freitags 7.30-9.30 Uhr

Immanuel Krankenhaus
 Königstr. 63
 14109 Berlin
 mittwochs 16.45-20.30 Uhr
 freitags 16.45-19.45 Uhr

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG
NEU *

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
 (Generationenbad),
 Reißbeckstr. 6 A, 12107 Berlin
 mittwochs 12.30-13.45 Uhr
 freitags 12.30-14 Uhr
 Weitere Zeiten ggf. möglich
 nach Anfrage

Aqua-Fitness für Kinder
 freitags 16-16.45 Uhr

WEISSENSEE
NEU

Residenz Weißer See I
 Berliner Allee 168
 13088 Berlin
 montags 9-11.30 Uhr
 dienstags 14-17.10 Uhr

NEU
Residenz Weißer See II
 Berliner Allee 164
 13088 Berlin
 montags 11.30-13.15 Uhr
 mittwochs 13.10-16.40 Uhr

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF
Arno-Fuchs-Schule
 Richard-Wagner-Str. 30
 10585 Berlin
 dienstags 19-20 Uhr

Bewegungsraum Blissestraße
 Blissestr. 44/Ecke Paretzer Str.,
 10717 Berlin
 freitags 9.30-10.30 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt
 Im AOK Nordost-Servicecenter (UG)
 Zillestraße 10, 10585 Berlin
 mittwochs 12.30-13.30 Uhr

NEUKÖLLN
Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH
 Lahnstraße 52, 12055 Berlin
 montags 14-15 Uhr; 15-16 Uhr
 dienstags 14-15 Uhr; 15-16 Uhr

REINICKENDORF
Tao-Heilzentrum
 Holländerstr. 117, 13407 Berlin
 mittwochs 11.30-12.30 Uhr;
 12.30-13.30 Uhr

SPANDAU
Ev. Waldkrankenhaus Spandau
 Stadtrandstraße 555-561,
 13589 Berlin
 dienstags 18-19 Uhr; 19-20 Uhr

Mauerritze
 Mauerstr. 6, 13597 Berlin
 dienstags 12.30-13.30 Uhr

Turnhalle der AOK Nordost Spandau
 Galenstr. 10, 13597 Berlin
 dienstags 17.45-18.45 Uhr;
 18.45-19.45 Uhr
 donnerstags 9.15-10.15 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Theodor-Wenzel-Werk
 Potsdamer Chaussee 70,
 14129 Berlin
 donnerstags 16-17 Uhr
Hockergruppe

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG
NEU *

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
 (Generationenbad),
 Reißbeckstr. 6 A, 12107 Berlin
 Bitte anfragen!

Angebote für Körper und Seele

MITTE
Residenz Ambiente
 Am Friedrichshain 18
 10407 Berlin
Malen auf Seide, Samt und Wolle
 freitags 10-13 Uhr

Rheuma-Liga Treffpunkt
 Luisenstraße 11-13
 10117 Berlin
Qigong
 montags 15.30-17 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Ev. Markus-Gemeinde
 Albrechtstraße 81a
 12167 Berlin
Yoga
 freitags 9-10.30 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt
 Schützenstraße 52
 12165 Berlin
Aquarellmalen
 montags 10-13 Uhr

Atem und Bewegung
 mittwochs 18-19.30 Uhr

Feldenkrais
 montags 10-14.45 Uhr
 donnerstags 9.15-10.15 Uhr

Heilkraft des Atems
 mittwochs 9-10.30 Uhr

Malen mit Musik
 mittwochs 10.30-12.30 Uhr

*Die angebotenen Kurszeiten finden im Rahmen des Probetriebes im neuen Generationenbad statt. Änderungen sind möglich!

Infrarot- und Kältekabinen:
Interessenten für die Anwendungen können sich gerne an die Mitgliederbetreuung wenden,
 Tel. 32 290 290,
 kurse@rheuma-liga-berlin.de

Radon – heilendes Wasser in Bad Steben

Radon-Studien beweisen schmerzlindernde und lang anhaltende Wirkung

Bad Steben verfügt als einziges Heilbad in Deutschland über die kostbare Heilmittelkombination aus schmerzlinderndem Radon, wärmendem Naturmoor und natürlicher Kohlensäure. Unter der Leitung von Dr. Gerhart Klein, dem Vorsitzenden des Kurortforschungsvereins Bad Steben, wurden im Bayerischen Staatsbad Bad Steben bereits sechs wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Radon, Kohlensäure und Naturmoor durchgeführt.

„Bei allen Studien konnte eine signifikante Schmerzlinderung festgestellt werden“, so Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender des Kurortforschungsvereins Bad Steben. Dank der Kombination von Radon und Kohlensäure in Bad Steben kann zudem bei Mischbädern die Strahlenintensität reduziert werden – bei gleichem Therapieerfolg. Besonders beeindruckend sind auch die Ergebnisse im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems.

Bei der Behandlung mit Radon-Kohlensäure-Mischbädern wurde in den Studien eine vergleichbare



In unmittelbarer Nähe zur historischen Wandelhalle entspringt inmitten des Bad Stebener Kurparks die radonhaltige Tempelquelle.

Blutdrucksenkung wie bei einer medikamentösen Therapie über vier Monate erreicht. Darüber hinaus zeigt sich auch ein Antistress-Effekt im Laufe der Behandlung. Während ein Anstieg des Vagotonus, des sogenannten Erholungs-Nervs, nachgewiesen werden konnte, wurde zeitgleich eine Abnahme des Sympatikus

gemessen, der für Stress-Reaktionen verantwortlich ist. Wie die Aktivität der Immunzellen bei

einer Radon-Therapie erreicht wird, hat ferner im Rahmen der sechsten Radon-Studie erstmals die Strahlenklinik der Universitätsklinik Erlangen erforscht. Mittels Blutuntersuchungen wurde dabei der wissenschaftliche Nachweis einer antientzündlichen Wirkung serieller Radonbäder erbracht. Die klinische Erfahrung einer lang anhaltenden Schmerzlinderung konnte damit erstmals mit immunologischen Veränderungen untermauert werden.

„Damit ist wissenschaftlich fundiert, dass Radon-Bäder vor allem bei rheumatischen sowie degenerativen Muskel- und Gelenkerkrankungen eine hervorragende Behandlungsoption sind, bei der keinerlei Nebenwirkungen oder Schädigungen bekannt sind,“ bestätigt Dr. Gerhart Klein.

„Nach wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen ist es möglich, nach einer Kur in Bad Steben ein halbes Jahr schmerzfrei leben zu können.“

Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender Kurortforschungsverein Bad Steben

Kostenlos für Selbsthilfegruppen

Attraktives Tagesprogramm mit kostenlosem Arztvortrag und Führung durch das Gesundheits-Zentrum. Anmeldungen und nähere Informationen unter Telefon 09288 74-73.



Rheuma-Wochen 14 Tage

bei Rheuma, Fibromyalgie & Morbus Bechterew

Für einen optimalen Behandlungserfolg empfehlen die Bad Stebener Badeärzte eine Serie von neun bis zehn Radonbädern.

- 13 Übernachtungen mit Frühstück
- medizinischer Eingangs-Check
- 10 x Radonbad
- 4 x 3 Stunden Wasserwelten für die Therme Bad Steben
- 1 x Begrüßungsgetränk und 1 VIP-Jeton in der Spielbank Bad Steben
- inkl. Bad Stebener Wohlfühl-Paket mit zahlreichen Inklusivleistungen
- inkl. Kurtaxe

ab **763,00** Euro

inkl. Übernachtungen

wählen Sie aus nachfolgenden Hotelkategorien

	Kat. A 4 Sterne	Kat. B 3 Sterne Komfort	Kat. C 3 Sterne	Kat. D 2 - 3 Sterne
DZ	1257,- €	958,- €	841,- €	763,- €
EZ	1380,- €	984,- €	867,- €	789,- €

Tourist-Information Bad Steben
Badstraße 31 (in der Wandelhalle)
95138 Bad Steben

Telefon 09288 74-70 oder 09288 960-0
 info@bad-steben.de • www.bad-steben.de



Stiftung Wolfgang Schulze

verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.



Die Entdeckung einer neuen Immunzellpopulation mit Folgen für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen

T-Zellen spielen eine entscheidende Rolle in der Entstehung von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose oder Schuppenflechte. Sie können lange im menschlichen Organismus verbleiben und ihre krankmachende entzündliche Funktion lokal in bestimmten Geweben ausüben. In den letzten Jahren wurde erkannt, dass die T-Zellpopulation sehr heterogen ist. Man spricht von Subtypen, die sich in der Produktion von Botenstoffen, den Zytokinen, unterscheiden. Insbesondere die sogenannten Th17 Zellen wurden in den letzten Jahren als neuer T-Zellsubtyp identifiziert, der durch die Ausschüttung von dem Zytokin Interleukin-17 (IL-17) maßgeblich an der Entstehung von Autoimmunerkrankungen beteiligt ist. Diese Erkenntnis wurde schnell in der Klinik umgesetzt. Aus diesem Grund profitieren nun Tausende von Menschen von der hervorragenden Wirkung der IL-17 blockierenden Medikamente. Insbesondere die Schuppenflechte lässt sich hierdurch sehr erfolgreich und nebenwirkungsarm behandeln. Allerdings gestaltet sich die Therapie anderer Autoimmunerkrankungen, z.B. der Multiplen Sklerose, als schwieriger. Die Netzwerke der entzündlichen Zytokine könnten hierbei weniger IL-17 dominiert sein. Auch die Präsenz anderer, bisher unbekannter T-Zellpopulationen könnte eine Rolle spielen.

Wegweisende Arbeiten im Mausmodell haben vor wenigen Jahren gezeigt, dass der sog. Botenstoff GM-CSF, der bisher für die Ausreifung von Blutzellen im Knochenmark bekannt war, auch ausschlaggebend für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen ist. Man entdeckte dann, dass GM-CSF, genauso wie IL-17, ein Botenstoff der Th17 Zellen ist. In unserer eigenen Forschungsarbeit haben wir uns auf das menschliche Immunsystem konzentriert. Obwohl Arbeiten im Mausmodell unerlässlich sind, wichtige Erkenntnisse über den Ursprung und die Behandlung von Erkrankungen zu erlangen, gibt es dennoch wesentliche Unterschiede zwischen den Tiermodellen und dem Menschen. Wir konnten insbesondere zeigen, dass GM-CSF, im Gegensatz zur Maus, nicht von den Th17 Zellen, sondern von einem sehr spezialisierten neuen T-Zellsubtyp produziert wird, der zuvor nicht bekannt war. Diesen T-Zellsubtyp gaben wir den Namen Th-GMCSF. Zudem haben wir erforscht, wie dieser neue T-Zellsubtyp neu entstehen kann. Hierbei ist die Anwesenheit des Botenstoffes IL-2 relevant. Dies bedeutet, dass eine Blockade von IL-2 auch die Entstehung der GM-CSF-produzierenden Zellen reduzieren könnte. Insbesondere haben wir entdeckt, dass im Nervenwasser (Liquor) von Patienten mit Multipler Sklerose die Anzahl der GM-CSF-produzierenden

Zellen im Vergleich zu Kontrollpatienten ohne entzündliche Erkrankungen stark erhöht ist. GM-CSF produzierende T Zellen sind somit mit der Erkrankung Multiple Sklerose assoziiert. Zusammenfassend haben unsere Arbeiten eine neuartige T-Zellsubpopulation identifiziert, die den Botenstoff GM-CSF produziert und mit der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose assoziiert ist. Diese Arbeiten sind für die praktische Medizin wichtig, da sie neue therapeutische Angriffspunkte zur Behandlung dieser Erkrankung in Aussicht stellen. Vorarbeiten im Bereich anderer entzündlicher Erkrankungen, wie z.B. der rheumatoiden Arthritis, haben bereits Effekte durch GM-CSF-Blockade auf den Krankheitsverlauf dieser Erkrankung gezeigt. Offen bleibt, ob auch bei dieser Erkrankung sowie anderen rheumatischen Erkrankungen die spezialisierten neuartigen Th-GMCSF Zellen eine Rolle spielen. Dies ist Gegenstand unserer weiterführenden Forschungsarbeiten.

Von Frau Prof. Dr. med. Christina Zielinski, Technische Universität München, Preisträgerin der Stiftung Wolfgang Schulze 2013 für das Forschungsvorhaben „Die Rolle und Regulation GM-CSF-produzierender Zellen für physiologische Prozesse und Erkrankungen des Menschen“

Aktiv gegen Rheuma im Bezirk Reinickendorf

Ehrenamtliche Beratung aus eigener Betroffenheit

Seit 2016 bietet die Rheuma-Liga Berlin feste Sprechzeiten in Reinickendorf an: für ehrenamtliche Beratung aus "eigener Betroffenheit" und soziale Beratung. Zudem finden im Bezirk regelmäßig Treffen der Rheuma-Liga Berlin mit interessierten Mitgliedern, Ehrenamtlichen sowie Kooperationspartnern aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen statt. Die Beratung aus „eigener Betroffenheit“ wird durch Elke Büttner, Helga Göttel sowie Ursula und Bernd Kiel im Wechsel angeboten. Sie haben für die Betroffenen, auch durch die eigene Krankheitserfahrung, ein „offenes Ohr“ und informieren sie zu Themen wie Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstorganisation sowie den individuell passenden Angeboten der Rheuma-Liga Berlin. Die Ehrenamtlichen engagieren sich, weil es Ihnen wichtig ist, anderen Betroffenen Zeit zu schenken und eigene Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit weiterzugeben. Die Rheuma-Liga Berlin dankt ihnen für ihr Engagement und gerade auch Familie Kiel für den besonderen Einsatz für dieses Angebot.



Interview mit den Ehrenamtlichen

Redaktion: Was sind die wichtigsten Fähigkeiten, die man mitbringen muss?

Frau Kiel: „Zuhören können. Das ist sehr wichtig.“

Frau Büttner: „Einfühlungsvermögen für die Betroffenen.“

Frau Göttel: „Zuhören können.“

Herr Kiel: „Verantwortung, Ausdauer“.

Redaktion: Was verbindet Sie mit der Rheuma Liga?

Frau und Herr Kiel: „In erster Linie sind wir über den Präsidenten Dr. Helmut Sörensen, der der erste Helfer für Frau Kiel war, mit der Rheuma-Liga verbunden. Besonders schätzen wir auch Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und Vorstand Rheuma-Liga Berlin, für ihre hervorragenden medizinischen Vorträge.“

Frau Büttner: „Durch meine eigene Betroffenheit bin ich zur Rheuma-Liga gekommen, dort fand ich eine Anlaufstelle für meine Krankheit und habe neue nette Menschen kennengelernt.“

Frau Göttel: „Ich habe zunächst einen Wassergymnastik-Kurs besucht und dort den Austausch mit anderen Betroffenen gesucht.“

Ort: Johanniter Stift-Tegel (EG, linker Gang „Kleine Küche“), Karolinenstr. 21, 13507 Berlin, jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00-16.30 Uhr. **Ohne Voranmeldung.**



Elke Büttner, das Ehepaar Kiel und Helga Göttel (v. l. n. r.) beraten gerne zu den Angeboten der Rheuma-Liga Berlin: Kommen Sie vorbei!

Soziale Beratung

In Reinickendorf bietet die Rheuma-Liga Berlin seit 2017 auch feste Sprechzeiten für kostenfreie Themen: Berufliche und private Lebenssituation bei chronischer Erkrankung, Hilfe zur Selbsthilfe, ambulante Therapien, Rehabilitation und Teilhabe, Schwerbehinderung und Nachteilsausgleiche,

Erwerbsminderung, finanzielle Hilfe, Pflege und häusliche Versorgung.

In Tegel, im Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstr. 21, 13507 Berlin an jedem 1. Mittwoch im Monat, 15-16.30 Uhr.

In Wittenau, in der Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf,

Wilhelmsruher Damm 116, 5. Etage, 13439 Berlin, an jedem 4. Mittwoch im Monat, 14-17 Uhr.

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Aktiv gegen Rheuma: Helfen Sie mit Ihrer Spende!

Der Testbetrieb läuft: Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie die besondere rheumagerechte Ausstattung!

Der Eröffnungstermin für alle Mitglieder ist geplant am 15.9.18, 15 Uhr. Das Aqua-Thermal-Kryo-Center liegt in der Reißbeckstraße 6 a, 12107 Berlin – direkt neben unserer Geschäftsstelle. Seit Mitte Februar 2018 läuft der Probebetrieb. Neben einem Warmwasserbecken enthält das Gebäude Räume für Trockengymnastik sowie Infrarot- und Kältekabinen. Zwar wird das Projekt von der LOTTO-Stiftung Berlin gefördert – doch mit Ihrer Spende können Sie die besondere, rheumagerechte Ausstattung ermöglichen!



Blick auf den Eingang zum Generationenbad vom 16.5.18.

Wir benötigen noch Mittel für folgende Ausstattungspositionen: Außenschilder, rheumagerechte Weggestaltung, Beamer, Leinwände und Geräte, Induktions- und Musikanlage, Haltestangen und Ablagevorrichtungen sowie Matten, Bänke und Ablagen, inklusive Innenbeschriftung, kindgerechte Ausstattung für Infrarot- und Kryokabinen- sowie Gymnastikraum für Kinder mit Rheuma oder auch Erwachsene, Ausstattung der Küche/Café-Bereich, WLAN für Mitglieder und Versorger für eine mobile Erreichbarkeit mit entsprechender Computer-, Netzwerk- und Telefonausstattung, Pflanzen, Bilder, Fahrradständer, Hundeleinhalter, Aschenbecher, Häuschen für Gartengeräte, Mülltonnen, Einrichtung von behindertengerechten Parkplätzen, moderne Zaun- und Schließanlagen.



Testbetrieb: Gemeinsam aktiv im Warmwasserbecken!

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftsteuer absetzbar, da die Rheuma-Liga Berlin als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt ist, Spendenbestätigungen auszustellen (Freistellungsbescheid des Finanzamtes vom 17.7.17, Steuer-Nr. 27/663/54064).

Hinweis: Ab 2018 müssen mit der Steuererklärung keine Belege mehr eingereicht werden. Das Finanzamt kann die Unterlagen aber bei Bedarf anfordern.

Mit Ihrer Spende können Sie uns unterstützen!

Geben Sie hierzu bitte bei dem Verwendungszweck zusätzlich die entsprechende Position an. Wir veröffentlichen alle Spender auf unserer Spenderwand. Bitte

teilen Sie uns mit, wenn Sie das nicht wünschen.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort:
»Generationenbad 2018-3 A«



Wir danken für Ihr Engagement!

Anzeige

Kuren in Ungarn – Erholung, die nachwirkt

Verwöhngarantie und Kurerfolg bis zu 6 Monate nach Kurende



Bad Zalakaros zählt zu den renommiertesten Kurorten Westungarns und bietet speziell für Erkrankungen des Bewegungsapparates eine Fülle an Heilbehandlungen. Besonders wohltuend sind die Anwendungen mit Hévízer Heilschlamm. Entspannung im warmen Thermalwasser und Heilmassagen verbessern zusätzlich die Bewegungsfunktionen.

8-tägige Kurreise ab 539 €*



TERMINE 2018 / 2019 & PREISE
p.P. im DZ in € für 8 Tage Bad Zalakaros

- 24. 09 - 01. 10. **649,-**
- 01. 10 - 08. 10. **629,-**
- 18. 02 - 25. 02. **599,-**
- 11. 03. - 18. 03. **649,-**

Zusatzleistungen: Kurtaxe ca. 1,70 € p.P./N. vor Ort zahlbar. EZ-Zuschlag 7,50 € p.P./N. (entfällt bei Gruppenbuchung ab 10 Personen). Direktflüge ab Ihrem Wunschflughafen Berlin-Schönefeld oder Tegel nach Budapest mit EasyJet in 1½ Std. Flugzeit.

Mit Freunden kuren in Ungarn und gemeinsam Erholung vom Alltag finden ist eine Urlaubsidee, die Sie mit Gruppenreisen von Vitaliamo-Reisen verwirklichen können. Erleben Sie einen einmaligen Aufenthalt in Ungarn, von dem alle Beteiligten noch lange Zeit sprechen werden. Wir machen Ihre Gruppenreise zu einem besonderen Erlebnis!

*** TOP ANGEBOT GRUPPENVORTEIL**
10=9: Für Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga und deren Angehörige gewähren wir ab 10 gebuchten Teilnehmern 1 Freiplatz inkl. aller Leistungen!

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ✓ Linienflug ab Ihrem gewünschten Flughafen Berlin-Schönefeld oder Tegel mit EasyJet nach Budapest und retour
- ✓ 1 St. Handgepäck und 1 St. Kabinengepäck
- ✓ Auf Wunsch Aufgabepäck zu zubuchbar
- ✓ Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- ✓ 7 Übernachtungen im Superior Doppelzimmer im 4* Superior Hotel Karos Spa in Bad Zalakaros / Ungarn
- ✓ Halbpension vom Buffet
- ✓ 6 Kuranwendungen
- ✓ 1 ärztl. Eingangsuntersuchung
- ✓ kostenfreie Nutzung der Thermal-Wellnesswelt auf 4000 m²
- ✓ Leihbademantel
- ✓ Optionsbuchungen, d.h. ausreichend Zeit zur Absprache und endgültigen Festlegung aller Mitreisenden
- ✓ Eigene Reiseleitung vor Ort



Jetzt anrufen zum Ortstarif: **04509-7079958** (Mo.-Sa. von 9-19 Uhr)

Veranstalter: Vitaliamo-Reisen, Beethovenstr. 21, 48249 Dülmen
Diese und weitere Angebote online buchbar unter: www.vitaliamo-reisen.de

Spielwiese

Sudoku

	9	2	6		7	4		5
5		8			4	2		
	3		9		5		7	8
	1	9		4	3	5		
7	2		5	6			1	3
		3	2	1		9	4	
	8	1			6	7		4
9		7	4	5			8	2
3		5	8	7	2		9	1

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: Cornelia Baltscheit, Detlef Schmidt
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Beisitzer/-in: Irina Behl, Gerlinde Bendzuck, Prof. Dr. Thomas Dörner, Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Daniela Winkels

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

Der Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist Mitglied in den nachfolgenden Einrichtungen: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin, LV Selbsthilfe, Regionales Rheumazentrum Berlin, aktiv in Berlin, Netzwerk Ehrenamt Neukölln, Europäischer Freundeskreis Julius-Stern-Institut

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 Bagatellerschei-

nung kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Mustafa Temel, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., S. 10: #67586286 Wassergymnastik ©Robert Kneschke – Fotolia.com, S. 11: #186092430 Schere ©BillionPhotos.com – Fotolia.com, S. 14: #71565601 Trockengymnastik ©Robert Kneschke – Fotolia.com, S. 18: Danke ©Nelos – Fotolia.com, S. 13: Hotel Smeraldo

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 nehmen Silke Markgraf & Manuela Degner, Telefon (030) 745 20 47, E-Mail: anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.7.18

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg und den gesetzlichen Krankenkassen.



Soziale Beratung in den Bezirken

Die Rheuma-Liga Berlin bietet professionelle Beratung an zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen wir uns Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation. Die Beratung findet in unseren Treffpunkten sowie in Arztpraxen und anderen Einrichtungen (siehe auch S. 21) statt.

Kontakt:

Tel. 32 290 29 50 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

Reinickendorf

Hilaria Bundschuh

Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Treffpunkt:

Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstr. 21, 13507 Berlin
Sprechzeit: 1. Mi, 15-16.30 Uhr
Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf, Wilhelmsruher Damm 116, 5. Etage, 13439 Berlin
Sprechzeit: 4. Mi, 14-17 Uhr

Spandau

Peter Böhm

Diplom-Psychologe
Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Tel. Sprechzeiten: Mi 9-13 Uhr, Do 15-18.00 Uhr*

Charlottenburg-Wilmersdorf

Peter Böhm

Diplom-Psychologe
Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Mi 9-13 Uhr, Do 15-18 Uhr*

Treffpunkt:

Zillestraße 10 (Untergeschoss AOK), 10585 Berlin

Steglitz-Zehlendorf

Hilaria Bundschuh

Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Do 12-16 Uhr*

Treffpunkt:

Schützenstraße 52, 12165 Berlin

Mitte

Sandra Bluhm

Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 53
bluhm@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 9-11 Uhr, Mi 16-18 Uhr*

Treffpunkt:

Charité Campus Mitte; Eingang Ambulanz, III. Ebene, Raum 03 007 A, Luisenstraße 13, 10117 Berlin

Pankow

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)
Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: 1.-3. Mo 14-17 Uhr*

Treffpunkt:

Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstraße 19, 13187 Berlin

Lichtenberg

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)
Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: 1. u. 3. Di 14-16 Uhr

Treffpunkt:

Kiezspinne Lichtenberg, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Friedrichshain-Kreuzberg

Linda Meyer

Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de
Tel. Sprechzeiten: Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr*

Marzahn-Hellersdorf

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)
Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de
Tel. Sprechzeit: Mi 9-13 Uhr*

Treptow-Köpenick

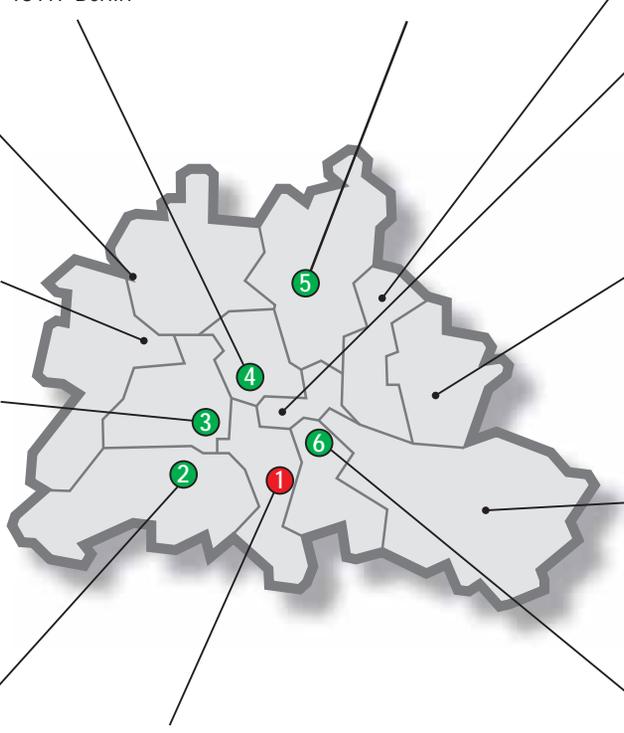
Bertram Wittig

Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de
Tel. Sprechzeit: Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr*

Neukölln

Bertram Wittig

Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr*
Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin



Tempelhof-Schöneberg

Linda Meyer

Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr*

Treffpunkt:

Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

* und nach Vereinbarung.

Das Angebot „Soziale Beratung“ ist Bestandteil des Projektes „Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe für rheumakranke Menschen“ und wird gefördert durch das Land Berlin im Rahmen des Integrierten Gesundheitsprogrammes.

Weitere Beratungsangebote

SOZIALE BERATUNG IN ARZTPRAXEN UND ANDEREN RHEUMATOLOGISCHEN EINRICHTUNGEN

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

- Praxis Dr. Loddenkemper/
Dr. Spies

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

MARZAHN-HELLERSORF

- Praxis Dr. Mielke

Kontakt: Tel. 32 290 29 54,
benedikt@rheuma-liga-berlin.de

PANKOW

- Immanuel-Krankenhaus Buch
- MVZ Parkklinik Weißensee

Kontakt: Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de

SPANDAU

- Praxis Dr. Viale Rissom

Kontakt: Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

- Praxis Dr. Karberg
- Praxis Dr. Brand-Jürgens
- Immanuel-Krankenhaus
Wannsee

Kontakt: Tel. 32 290 29 52
bunds Schuh@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

- Praxis Dr. Herzberg
- Praxis Dr. Remstedt

Kontakt: Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de

RHEUMAKRANKE KINDER

Soziale Beratung

Bertram Wittig
Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung
Treffpunkt Neukölln ⑥

Weitere Beratungsstandorte

- Sozialpädiatrisches Zentrum
Charité, Campus Virchow,
Augustenburger Platz 1,
13353 Berlin.
nach Vereinbarung
- Helios Klinik Berlin,
Schwanebecker Chaussee 50,
13125 Berlin
Jeden 2. Do im Monat

Eltern-Kind-Café

Do 13.30-16 Uhr
Helios Klinik Berlin
Jeden 2. Mo 13.30-17 Uhr
SPZ Charité, Campus Virchow

Rheumafoon/Elternkreis

Angelika Kapp
Tel. 0178-134 68 44

Rheumakranke Kinder/ Elternkreis

Bertram Wittig, Kontakt s.o.

SPEZIELLE ALTERSGRUPPEN

Junge Rheumakranke im Alter von 18-35

Kontakt und Information:

Bertram Wittig
Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Telefonisch: Do 9-13 Uhr
Persönliche Beratung nach
Vereinbarung

Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35-50 Jahren

Kontakt und Information:

Linda Meyer
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Telefonisch:
Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr
Persönliche Beratung nach
Vereinbarung

BERATUNG AUS EIGENER BETROFFENHEIT

Durch unsere Ehrenamtlichen findet Beratung aus eigener Betroffenheit zu Selbsthilfemöglichkeiten und den Angeboten der Rheuma-Liga statt: persönlich oder unter der Telefonnummer 32 290 29 64.

Jeden 1. und 3. Mo. im Monat
10-12 Uhr

Horst Schmidt
Treffpunkt Neukölln ⑥

Jeden 1. und 3. Di im Monat
9-11 Uhr

Sibylle Giroud
Treffpunkt Steglitz ②

Jeden 3. Mi im Monat
15-16.30 Uhr



Elke Büttner, Ursula und Bernd Kiel, Helga Göttel

Ort: Johanniter-Stift Berlin-Tegel,
Karolinenstraße 21, 13507 Berlin,
EG linker Gang „Kleine Küche“

Auch in Arztpraxen informieren unsere *Rheuma-Praxis-Engel* aktuell und umfassend über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten.

- **Cornelia Baltscheit**
im Immanuel-Krankenhaus
Berlin-Wannsee



- **Birgit Mietz-Dickes**
in der Praxis „MVZ iNUK“
- **Elke Seibt**
im Immanuel-Krankenhaus
Berlin-Buch und im MVZ Park-
klinik Weißensee

BERATUNGSANGEBOTE FÜR MITGLIEDER

Rechtsberatung

- **RA Dr. Robert Heimbach**
Jeden 1. Mo im Monat
16-18 Uhr im Treffpunkt Char-
lottenburg-Wilmersdorf ③
jeden 3. Mi im Monat,
16-18 Uhr
Treffpunkt Mitte ④
- **RA Ricarda Bormann**
Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
16-18 Uhr
Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Rentenberatung:

Beratung zum gesetzlichen
Rentenrecht

- **Ursula Hoffmann**
(Versichertenälteste)
Jeden 2. u. 4. Di im Monat
16-18.15 Uhr
im Treffpunkt Steglitz-Zehlendor-
f ②

- **Marianne Kellner**
(Versichertenälteste)
Jeden 1. Mo im Monat
13 - 15 Uhr
Im Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①

Hinweis: Bitte halten Sie Ihre
Versichertennummer bereit.

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Pflegeberatung

Kostenlose, individuelle und neu-
trale Beratung rund um das The-
ma Pflege im Pflegestützpunkt
Mariendorf

- Di 15-16 Uhr; Do 11-12 Uhr
Im Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①

Information und Anmeldung:
Emilie Heyroth
Tel. 206 73 181

Vorstandssprechstunde

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

Mitgliederwünsche

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

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

Freizeit- und Kreativgruppen

Die Rheuma-Liga Berlin bietet
neben dem Funktionstraining
und Bewegungstherapien auch
Kurse an, die mit Kreativität und
Entspannung bei der Krankheits-
bewältigung helfen und Lebens-
freude und Energie vermitteln:

► Theatergruppe

Wenden Sie sich bei Interesse
an die Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

► Sitz-Tanzgruppe

Ingrid Eggert
Tel. 401 22 99

► Chor

– »Die Rheumameisen«

Birgit Sommer
Tel. 464 85 32

– »Lukas-Kantorei«

Christine Rosinsky-Stöckmann
Tel. 25 92 24 22

► Keramikarbeiten

- Wolfgang Bouvier
Tel. 692 73 49
- Doris Liebig
Tel. 3628 1464 /
0176 80 09 07 40
- Christa Dlugosch
Tel. 363 37 65

► Malen mit Musik

Bettina Schilling
Bildende Künstlerin
Tel. 218 32 37

*Siehe auch »freie Kursplätze«
S. 14.*

Selbsthilfegruppen

SELBSTHILFGRUPPEN

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 gemischte Gruppen und Gruppen zu speziellen Krankheitsbildern. Ferner gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

VERSCHIEDENE THEMEN

Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 52,
bunds Schuh@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Gertrud Dirks, Tel. 23 13 12 37

+++ AKTUELL +++

BERLINWEIT

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Sie sind jung und möchten sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erkrankung austauschen? Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Menschen. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Sie dabei und freut sich auf Sie!

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-liga-berlin.de

MITTE

Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie für berufstätige Frauen und Männer



Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten, sich mit anderen austauschen und neue Wege gehen wollen sowie gemeinsam aktiv sein wollen, sind Sie herzlich eingeladen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30-19 Uhr.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 65,
meyer@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Systemische Sklerose mitten im Leben«

Wenn Sie von dieser seltenen Erkrankung betroffen sind und sich darüber austauschen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Die Gruppe sucht weitere Interessierte zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 3. Montag im Monat 17-18.30 Uhr.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 53,
bluhm@rheuma-liga-berlin.de

PANKOW

Neue Selbsthilfegruppe in Weißensee geplant

Haben Sie Interesse, sich regional in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen, Anregungen und Verständnis bei einer chronischen Erkrankung zu erhalten, Fragen von Gleichbetroffenen beantwortet zu bekommen und Optimismus für den Alltag zu gewinnen?

Haben Sie Interesse, sich regional in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen, Anregungen und Verständnis bei einer chronischen Erkrankung zu erhalten, Fragen von Gleichbetroffenen beantwortet zu bekommen und Optimismus für den Alltag zu gewinnen?

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 54,
benedikt@rheuma-liga-berlin.de

REINICKENDORF

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant

Haben Sie Interesse, sich regional in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen, Anregungen und Verständnis bei einer chronischen Erkrankung zu erhalten, Fragen von Gleichbetroffenen beantwortet zu bekommen und Optimismus für den Alltag zu gewinnen?

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 52,
bunds Schuh@rheuma-liga-berlin.de

Des Rätsels Lösung

1	9	2	6	8	7	4	3	5
5	7	8	1	3	4	2	6	9
4	3	6	9	2	5	1	7	8
8	1	9	7	4	3	5	2	6
7	2	4	5	6	9	8	1	3
6	5	3	2	1	8	9	4	7
2	8	1	3	9	6	7	5	4
9	6	7	4	5	1	3	8	2
3	4	5	8	7	2	6	9	1

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Therapie-, Beratungs-
und Selbsthilfzentrum
Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel. 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Diepgen
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**

Im Internet:

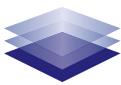
- ▶ www.rheuma-liga-berlin.de
- ▶ www.rheumaberatung.de

- ▶ 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
Hinweis: Vom Betreten des Geländes
„Mariendorfer Damm 159/161a“ außerhalb der
Zeiten von 8-17 Uhr wird abgeraten wegen der
Schließzeiten des elektronischen Tors.

- ▶ 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
Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Do 9-13 Uhr
Do 14-17 Uhr

Schließtag: 17.9.18



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

