



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

agil

38. Jahrgang
Preis 2,- €
1-2022



Foto: #122837478 ©ARochau, stock.adobe.com

**Wir wünschen unseren Mitgliedern
ein gesundes Neues Jahr 2022**

Radontherapie mit Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern

Radon – was ist das?

Radon, genauer Radon-222, ist ein radioaktives Gas das geruch- und farblos ist und als Edelgas keinerlei chemische Verbindungen mit Körperstoffen eingeht und nur über die hochenergetische Alphastrahlung mit niedriger Eindringtiefe bis zu 4 Zellreihen wirkt. Das Edelgas Radon ist das in der Erdkruste überall enthaltene Radium, ein Metall, das wiederum durch Zerfall von Uran entsteht.

Die physikalische Halbwertszeit von Radon beträgt 3,8 Tage, die biologische nur 20 bis 30 Minuten. Das heißt, dass die Hälfte des Radons nach dieser Zeit vom Körper ausgeschieden ist. Schon nach wenigen Stunden ist kein Radon mehr im Körper nachweisbar.



Wie wird die Radontherapie im Sibyllenbad durchgeführt?

Das Sibyllenbad verfügt über die radonhaltige Katharinenquelle. Die Therapie ist eine Serie von Einzelwannenbädern – mindestens sechs, innerhalb einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) in der Regel 12 Bäder. Pro Tag wird ein Bad genommen. Ob und wie viele Bäder sinnvoll sind, entscheidet der Badearzt anhand Ihrer Indikation bzw. wenn Gegenanzeigen vorliegen. Die Radontherapie findet als Einzelbehandlung in einem unserer zehn gut durchlüfteten Räume mit Einzelwanne statt. In bzw. aus der Wanne helfen Ihnen unsere freundlichen Mitarbeiter/innen.

Die Dauer des Bades beträgt 20 Minuten bei ca. 36° C mit einer anschließenden Nachruhe von wiederum 20 Minuten. Die Wanne wird bei jedem radonhaltigen Bad abgedeckt. Das über die Oberfläche austretende Radongas kann der Patient einatmen und ist somit für die Therapie nutzbar. Jede Wanne verfügt über einen angrenzenden, exklusiven Ruhebereich für die Nachruhe. Die Radontherapie kann im Sibyllenbad nur auf ärztliche Verordnung abgegeben werden.

Die Wirkung des Edelgases Radon im Körper

Während des Bades nimmt der Patient das Gas über die Haut (ca. 80%) und die Lunge auf und gibt sie über die Lunge wieder ab. Bei diesem Radontransfer zerfällt ein kleiner Teil (1-2%) im Körper in seine Folgeprodukte. Die dabei freigesetzte Alpha-Strahlung ist verantwortlich für Prozesse auf Zellebene, die Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und das Immunsystem sowie den körpereigenen Reparaturmechanismus positiv beeinflussen. Für den Gast ist die Strahlendosis von max. 2 mSv (bei ca. 10 Bädern) unbedenklich.

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Philipsborn von der Universität Regensburg wird die Strahlendosis im Wannenbereich regelmäßig erfasst und überwacht.

Einzigartige Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder

Die Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder sind einzigartig im Sibyllenbad. Die Therapie beruht auf der vorherigen Abgabe von kohlensäuremineralhaltigem Heilwasser mit einer anschließenden Zugabe von Radonheilwasser unterhalb der Wasseroberfläche – im Rückenbereich des Patienten. Diese Best'sche Wanne stellt sicher, dass das hochflüchtige Radongas nicht durch Verwirbelungen austritt, sondern zur Therapie des Patienten in der Wanne genutzt werden kann.

Das Kombinationsbad umfasst zirka 300 Liter Heilwasser. Das vorherige Baden in Kohlensäure-Mineralheilwasser verbessert die Durchblutung, entlastet das Herz-Kreislauf-System und verstärkt gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit von Radon durch die Haut. Dadurch wird der geringere Radongehalt von ca. 1400 bis 1600 Becquerel pro Liter mehr als ausgeglichen. Wegen der durch die Kohlensäure bedingten Mehrdurchblutung (Hyperämie), insbesondere zu Beginn, wird im Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad trotz niedrigeren Radongehaltes der Transfer von Radon etwa verdoppelt, d. h. es geht doppelt so viel Radon über die Haut in den Körper als bei einem reinen Radonbad. Dort wird es besser verteilt und nach gleicher Verweildauer über die Lunge wieder abgegeben. Die Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder im Sibyllenbad wurden wesentlich von Prof. Dr. Dr. Wolfgang A. Grunewald entwickelt, der von 1989 – 2012 als ärztlicher Leiter und Badearzt im Sibyllenbad tätig war. Durch diese Innovation ist die Radontherapie für Rheumapatienten mit gleichzeitigen Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems sowie Hypertonie (Bluthochdruck) möglich geworden. Sie ist außerdem besonders schonend und gut verträglich. Darüber hinaus sind sie effektiver als ein reines Radonbad.



Gibt es Risiken?

Die effektive Strahlenbelastung bei 10 Einzelwannenbädern beträgt maximal 2mSv. Dies entspricht etwa einer Röntgenuntersuchung der Lendenwirbelsäule in 2 Ebenen. Die Strahlendosen einer Sibyllenbader Radonbalneotherapie sind vergleichbar mit der mittleren jährlichen effektiven Dosis der Bevölkerung in Deutschland von 2,4 mSv mit einem Schwankungsbereich von 1 bis 10 mSv und somit unbedenklich. Sowohl die Gesamtdosis als auch die geringen Einzeldosen sowie die zeitlich begrenzte Anwendung führen dazu, dass die therapeutische Anwendung nicht mit Radonbelastungen in Häusern oder Bergarbeiterstollen vergleichbar ist.

Wie komme ich zu einer Radontherapie als Versicherter gesetzlicher Krankenkassen?

Die Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder werden bei gesetzlich Kassenversicherten nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) übernommen. Patienten, die außerhalb der ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) eine Radontherapie machen möchten, empfehlen wir eines unserer Medizinpakete für Selbstzahler.

Gerne können Sie die telefonische Telefonsprechstunde unseres leitenden Badearztes in Anspruch nehmen. Er kann Sie beraten, ob bzw. wie viele Bäder individuell für Sie sinnvoll sind. Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) entscheidet der Badearzt über die Anzahl und Art der Anwendungen wie z. B. Radon- bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder.

Als Privatpatient

Patienten mit Beihilfeanspruch oder Privatpatienten empfehlen wir die Abrechnung über Privatrezepte, da eine Anrechnung von Rezepten innerhalb von Pauschalangeboten wie Medizinpaketen oder Pauschalangeboten mit Übernachtung nicht möglich ist. Die Abrechnung der Anwendungen von Privatpatienten erfolgt über Privatrezept zu den derzeit gültigen Privatpreisen. Die Preise orientieren sich am beihilfefähigen Höchstsatz. Bitte nutzen Sie im Vorfeld Ihres Aufenthaltes ebenfalls die **Telefonsprechstunde** unseres leitenden Badearztes:

Tel. 09638 933-0
jeden Dienstag von 12.30 – 13.30 Uhr sowie nach Vereinbarung

Nutzen Sie diesen Service und klären Sie vorab bereits medizinische Fragen. Ihr Vorteil: Sie erhalten somit bereits vor Anreise einen vorläufigen Terminplan. Dadurch sparen Sie sich Zeit bei Ankunft im Kurmittelhaus und können Ihren Aufenthalt vorab planen. Die Telefonsprechstunde ersetzt nicht das Badearztgespräch vor Ort.

Fordern Sie kostenfrei Informationsmaterial an unter
Tel. 09638 933-250
oder nutzen Sie unsere Prospektbestellung unter www.sibyllenbad.de

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des Zweckverbandes
Sibyllenbad
Kurallee 1 · 95698 BAD NEUALBENREUTH
Tel. 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190
info@sibyllenbad.de

Zweckverband Sibyllenbad
Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG
Tel. 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109
www.sibyllenbad.de

Liebe Mitglieder,



DR. HELMUT SÖRENSEN
Präsident der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin

diese Zeilen schreibe ich kurz vor Weihnachten. Wir wissen nicht, was uns Anfang Februar 2022 erwartet. Daher haben wir für Sie nur wenige Informationen. Die wichtigste Information befindet sich auf der letzten Seite: hier lesen Sie, wann und wie Sie uns erreichen können. Bitte übermitteln Sie uns – wenn noch nicht geschehen – Ihre E-Mail-Adresse, damit wir Sie aktuell über die neuesten Entwicklungen informieren können. Und unterstützen Sie Ihren Verband, Ihre Rheuma-Liga weiterhin: ich bin so glücklich über Ihren Einsatz und Ihre Spenden und vor allem Ihr Verständnis in dieser Zeit. Denken Sie weiterhin an sich und Ihre Gesundheit. Wir helfen Ihnen und stehen an Ihrer Seite als Ihr Verein auch im Neuen Jahr.

Wir freuen uns über die neue Landesregierung und die neuen Ansprechpartner in Berlin, mit denen wir zur Verbesserung Ihrer Situation Kontakt aufgenommen haben. Dieser Einsatz geht weiter, denn wir sind als Verein sehr kompetent in Fragen über unser Immunsystem und vor allem über das, was zu einer Alltags- und Krankheitsbewältigung gehört.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Start in das Neue Jahr 2022 und vor allem viel Gesundheit.

Ihr
Dr. Helmut Sörensen
Dr. Helmut Sörensen

SPENDEN: WIR SIND FÜR SIE DA!

Bitte helfen Sie uns auch weiterhin: in der Corona-Pandemie brauchen wir Ihre Spende für ein sicheres und solidarisches Miteinander!

Spendenkonto:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 1002 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck: **Neujahrsspende**

Kontakt und Information:

Gerd Rosinsky, Tel. 32 290 29 40

Ihre Spenden im Rahmen des § 10b (1) EStG (Einkommensteuergesetz) sind steuerbegünstigt im Sinne der §§ 52-54 der Abgabenordnung, der wir unterliegen. Es genügt, wenn Sie in Ihrer Steuererklärung unsere Steuer-Nr. (27/663/54064) sowie das Datum unseres letzten Freistellungsbescheides (28.07.2021) angeben.

VERANSTALTUNGEN

STAND: ANFANG JANUAR 2022

Da Änderungen jederzeit möglich sind, beachten Sie bitte die aktuelle Veranstaltungsübersicht im Internet sowie die Hinweise für den Besuch unserer Veranstaltungen unter www.rheuma-liga-berlin.de. Es gilt die erweiterte 2G-Regeln (Geimpft, Genesen) mit digitalem Nachweis sowie dauerhaftes Tragen einer FFP2-Maske. Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen und elektronischem Rundbrief: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Sonnabend, 26. Februar 2022, 17 Uhr „Sterne von heute – Stars von morgen“ großes Benefizkonzert

Achtung: Aufgrund der begrenzten Platzanzahl (ca. 350) in diesem Jahr, werden die Plätze nach Eingang der Reservierung vergeben („first come, first serve“). Eine telefonische Reservierung ist nicht möglich. Die Karten werden an der Abendkasse – am Veranstaltungstag – bezahlt und ausgegeben!

Ort: Konzertsaal der Universität der Künste Berlin
Hardenbergstraße (Ecke Fasanenstraße)
Berlin-Charlottenburg

ANZEIGE

MEDIRENTA
CLASSIC

Hilfe bei Kranken- und Pflegekosten- abrechnungen!

Gerade bei chronischen Krankheiten gilt: Vielen Beihilfeberechtigten wächst die umständliche Arbeit mit ihren Krankenkostenabrechnungen über den Kopf, und auch die Angehörigen fühlen sich damit unwohl und sind rasch überfordert. Wer kann hier helfen?

Mit unserem Komplett-Service sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen für unsere Mandanten alle Vorgänge rund um die Krankenkostenabrechnungen, Pflege- und Gesundheitsaufwendungen.

- ✓ Klare Entlastung – dauerhaft und zuverlässig
- ✓ Verlässliche Abrechnungs-Sicherheit

Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und unsere Erfahrung aus rund 40 Jahren Tätigkeit – bundesweit – als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister.

Rufen Sie uns an: 030 / 27 00 00

Beihilfe – leicht gemacht! www.medirenta.de





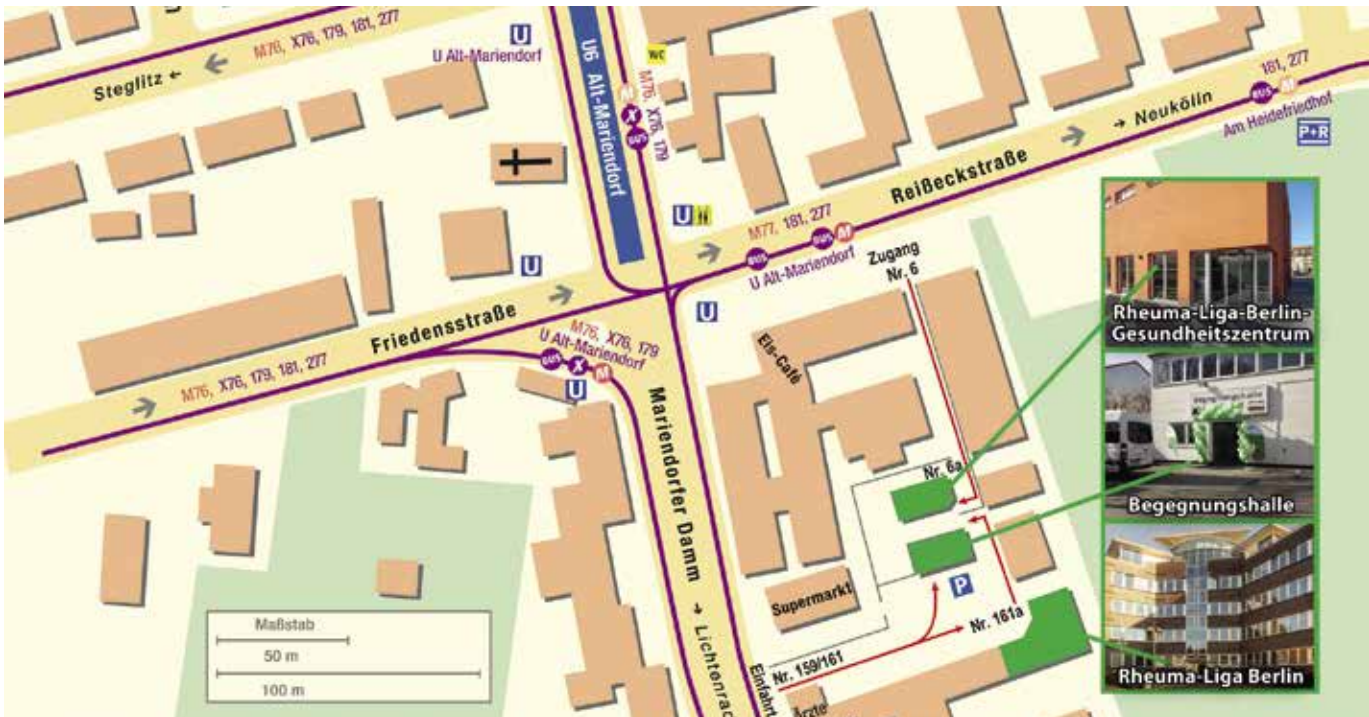
Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel. 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 100205000 003389100
BIC BFSWDE33BER

Mitgliederbetreuung und Gruppenangebote für Körper und Seele
(Kurse, Funktionstraining, Schulungen, Fortbildungen, Mitgliedschaft)
Tel. 030 32 290 29 10, E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr (außer 1. Fr im Monat), Do 14-17 Uhr

Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen
Tel. 030 32 290 29 23, E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt
Tel. 030 32 290 29 50, E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr



Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

Impressum

agil – Info des 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: Prof. Dr. Thomas Dörner
Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer
Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle
Pawel Peters
Britta Sommer
Daniela Winkels
Schirmherrin: Monika Diepgen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Anschrift der Redaktion:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Therapie-, Beratungs- und
Selbsthilfezentrum,
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 Redaktion 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 Bagatellescheinung kann Ausdruck einer ernststen Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Auflage: 12.000

Gestaltung:

Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn

Herstellung, Vertrieb und Anzeigen:

Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn,
Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin,
Tel. 030-745 20 47, Fax 030-745 30 66,
druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de
Ihre Anzeigenwünsche nehmen
Silke Markgraf & Manuela Degner,
Tel. 030-745 20 47, anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe agil 2-2022:
02.02.2022

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

