



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

agil

37. Jahrgang

Preis 2,- €

6-2021



Foto: #304466459 ©Anastassiya, stock.adobe.com

**Wir wünschen unseren Mitgliedern
ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2022**

Liebe Mitglieder,



DR. HELMUT SÖRENSEN
Präsident der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin

auf unserer Veranstaltung zum Weltrheumatag gab es gute Nachrichten: Impfstoffe schützen trotz Autoimmunerkrankungen. Es gäbe nur wenige Nebenwirkungen bei einer ganz geringen Anzahl an Betroffenen. Auch wenn es nur wenige Fälle gibt, bei denen im Einzelfall mit Ihrem Arzt geklärt werden muss, wann und unter welchen Voraussetzungen die Impfung nur erfolgen kann, sollten Sie trotz der guten Nachrichten regelmäßig über Impfungen generell mit Ihrem Arzt und auch mit Ihrem Rheumatologen sprechen und sich gut beraten lassen. Das betrifft auch den Zeitpunkt der Auffrischungsimpfungen. Nutzen Sie daher unsere Informationsveranstaltungen und unsere Beiträge auf unserer Internetseite, wo Sie auch im Nachhinein Informationen und Aufzeichnungen von einigen unserer Veranstaltungen sich ansehen können.

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die sich mit einem Computer oder einem Mobiltelefon, das mehr kann als nur telefonieren, nicht anfreunden wollen, darf ich Ihnen verraten, dass es gar nicht so schwer ist. Es soll ja nicht unser Miteinander ersetzen. Aber es kann vieles erleichtern. Daher möchte ich Sie heute dazu ermutigen, nicht nur weiterhin und verstärkt Ihren Körper gut zu bewegen – so gut es eben mit „Rheuma“ geht – sondern sich auch geistig fit zu halten, in dem man immer wieder etwas lernt. Neugier soll bekanntlich zu einer besonderen Lebensenergie verhelfen. Ihre Rheuma-Liga bietet Ihnen Hilfestellung an. Wenden Sie sich an uns, wir planen auch für das Jahr 2022 wieder Zusammenkünfte, in denen wir Ihnen die ganz einfachen technischen Dinge erklären.

Anfang November 2021 kann leider immer noch nicht von einer flächendeckenden Wiederaufnahme aller Angebote gesprochen werden. Seien Sie gewiss: wir sind täglich für Sie da und setzen uns für Sie ein. Wir merken aber

auch: dort, wo Sie in Ihren Kursen sich nicht auf eine Kurssprecherin oder einen Kurssprecher verständigen konnten, ist es ganz besonders schwierig. Daher bitten wir Sie in Ihren Kursen – ob sie wieder stattfinden oder nicht – unbedingt jemanden zu benennen, der mit uns die Belange Ihrer Gruppe klären kann. Wir haben selbst in „normalen Zeiten“ ein zum Teil recht hohes Telefonaufkommen. Seit fast zwei Jahren – mit einigen Unterbrechungen – ist das Telefonaufkommen besonders hoch. Warum? Anstatt eines Anrufs, wann es denn wieder mit der Gruppe weitergeht, rufen alle 10 Kursteilnehmenden an und wundern sich, wenn bei sechs freien Leitungen vier Teilnehmende nicht gleich bei uns durchkommen. Natürlich freuen wir uns über ehrenamtliche Hilfe am Telefon, in unserem rheumarium oder auch in der Geschäftsstelle. Aber die Hilfe vor Ort, für andere da zu sein und mit anderen gemeinsam aufeinander zu achten, sollte in einem Verein, der „Hilfe zur Selbsthilfe“ als das oberste Prinzip benennt, eigentlich selbstverständlich sein. Denn eines wollen wir alle nicht: steigende Mitgliedsbeiträge oder Teilnahmegebühren.

Nehmen Sie auch sonst Kontakt untereinander auf. Wo Sie keine Gruppe finden, helfen wir gern weiter. Vielleicht haben Sie auch ein Thema, bei dem Sie andere Interessierte suchen, die vielleicht nur darauf warten, dass es hierzu ein Angebot gibt. Ich bin jedenfalls stolz, wie viele von Ihnen diese schwierige Zeit mit viel positiver Energie trotz Belastungen durch die Krankheit und anderen Umständen gut verleben. Denn wir leben nur einmal. Daher wünsche ich Ihnen bei allem was Sie tun, gutes Gelingen, Gesundheit, eine glückliche Weihnachtszeit und ein gemeinsames Neues Jahr 2022.

Ihr
Dr. Helmut Sörensen
Dr. Helmut Sörensen

Aktuelles: Immer aktuell informiert über Rheuma und Corona sein unter: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/corona>
Eine Übersicht über unsere aktuellen Angebote im Bereich Funktionstraining finden Sie hier: <https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/kurse-und-seminare>

STAND: ANFANG NOVEMBER 2021

Die Veranstaltung werden – sofern sie nicht als rein virtuell gekennzeichnet – als Hybridveranstaltung angeboten. Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise für den Besuch unserer Veranstaltungen unter www.rheuma-liga-berlin.de

Achten Sie mit uns weiterhin auf die bekannten AHA-Regeln, zudem ist der Besuch von Veranstaltungen in Innenräumen nur für Geimpfte, Getestete oder Genesene mit Nachweis möglich.

Eine vollständige Veranstaltungsübersicht erhalten Sie im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder per E-Mail in unserem Rundbrief

Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen und Rundbrief:

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



Sonnabend, 11. Dezember, 15 Uhr Weihnachtsgala Buntes weihnachtliches Programm mit Überraschungen sowie den einen oder anderen bekannten Mitwirkenden

Ort: Hotel InterContinental, Budapest Str. 2, 10787 Berlin

Freitag, 24. Dezember, 18 Uhr Musikalische Andacht

Weihnachtsgeschichte, Chorgesang, Ansprache und Kerzen in Zusammenarbeit mit der Schwerhörigenseelsorge Berlin-Brandenburg und einem Grußwort von Dr. Sörensen – ein Angebot auch für diejenigen, die Heiligabend nicht allein sein möchten

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

Sonnabend, 29. Januar 2022, 15 Uhr Neujahrskonzert

Musik aus Klassik und Moderne mit Werken von Mozart, Beethoven sowie Uraufführungen des italienischen Komponisten Antonio Bellandi und des amerikanischen Komponisten Philip Foster

Eintritt: Spenden

Ort: Begegnungshalle Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Ein weiteres Konzert findet am **selben Tag um 19.30 Uhr** in der St. Lukas Kirche Kreuzberg statt

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

Sonnabend, 26. Februar 2022, 17 Uhr Benefizkonzert „Junge Klassik“

zugunsten von Kindern und Jugendlichen mit rheumatischen Erkrankungen

Ort: Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, Hardenbergstraße/ Ecke Fasanenstraße, Berlin-Charlottenburg

Montag, 28. Februar 2022, 17-18 Uhr Arzt-Patienten-Gespräch: Vaskulitiden – Rheuma in den Gefäßen

Tag der seltenen Erkrankungen

– gefährlich, selten, behandelbar –
OA: Dr. Udo Schneider

Ort: Rheumatologie Charité Campus Mitte, Chariteplatz 1, 10117 Berlin

Nähere Informationen hierzu folgen noch bzw. unter www.rheuma-liga-berlin.de

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
Schriftführer: 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
Selbsthilfenzentrum,
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 Bagatellerscheinung kann Ausdruck einer ersten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!



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 1-2021:
23.11.2021

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



Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Unsere ehrenamtlich Aktiven besuchen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, im häuslichen Umfeld und in Pflegeeinrichtungen. Besonders wichtig sind uns dabei der persönliche Kontakt und Austausch.

Der Besuch bringt Abwechslung in den Alltag von **Menschen mit eingeschränkter Mobilität**. Es werden Gespräche geführt und Aktivitäten, wie das Vorlesen oder Gesellschaftsspiele gespielt sowie kleinere Spaziergänge unternommen. Im Rahmen des Besuchsdienstes ist **ein Besuch pro**

Woche vorgesehen. Sie erhalten eine feste Gesprächspartnerin oder einen festen Gesprächspartner.

Für Sie entstehen keine Kosten.

Melden Sie sich gerne bei uns!

Ansprechpartnerin:

Hilaria Bundschuh

Tel. 030 32 290 29 52

bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Liebe Teilnehmende unserer Gymnastikkurse:

Sie haben sicherlich noch Kontakt zu den bereits ausgeschiedenen Mitturnerinnen und Mitturnern, ebenso in ih-



rem weiteren Umfeld, wo sich eventuell ein Bedarf bemerkbar macht.

Sprechen Sie mich an!

Ich bedanke mich für Ihre Unterstützung!

Wir suchen derzeit Personen die einen Besuch erhalten wollen als auch weitere ehrenamtliche Aktive, die uns hierbei unterstützen.

Ehrenamtliches Engagement und Mitbestimmung

Sind Sie Mitglied bei uns und haben Interesse, sich zu engagieren und für an Rheuma erkrankte Menschen etwas zu bewegen? Vielleicht haben Sie Lust, sich an Entscheidungsprozessen zu beteiligen und sozialpolitisch tätig zu sein bei einem zeitlichen Umfang von ca. vier Stunden monatlich?

Wir suchen Interessierte für die Mitwirkung in unserer AG Soziales, die

bereit sind, die Anliegen der Rheuma-Liga Berlin als Gremienvertreterinnen und -vertreter einzubringen. Zum Beispiel in den bezirklichen Beiräten für Menschen mit Behinderung, den bezirklichen Seniorenbeiräten oder als Vertretende in den Zulassungsausschüssen der KV Berlin sowie den Fachgruppen des DPWV.



Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben wenden Sie sich bitte für ausführliche Informationen an

Peter Böhm:

Tel.: 030 32 290 29 62

boehm@rheuma-liga-berlin.de

Mitgliedsbeitrag 2022: Ermäßigungen müssen bis zum 31.01.2022 beantragt werden

Die Rheuma-Liga Berlin bittet um Beachtung, dass gemäß unserer Mitgliedsbeitragsordnung etwaige Beitragsermäßigungen bis zum 31.01.2022 unter vollständiger Vor-

lage aller Unterlagen beantragt werden müssen. Später eingereichte Unterlagen können für das laufende Beitragsjahr nicht mehr berücksichtigt werden.

Kontakt und Information:

Katrin Baumann, Tel. 32 290 29 22,
baumann@rheuma-liga-berlin.de

Hilfe bei der Digitalisierung

Wir suchen ehrenamtliche Aktive, die sich gern mit PC-Technik beschäftigen und Lust, Interesse sowie die Kenntnisse haben, anderen, vorwiegend älteren ehrenamtlichen Mitarbeitenden Grundlagen der technischen Voraussetzungen zur Nutzung von sozialen Medien zu vermitteln und ggf. praktisch unterstützen können. Angedacht ist ein Angebot in Kleingruppen von max.

fünf Interessierten, indem Kenntnisse wie Einstellen von WLAN am Gerät, Einrichten eines E-Mail-Accounts, Einstellungen zum Abrufen von E-Mails, Download und Installation einer App...bis hin zu den ersten Schritten mit virtuellen Anwendungen, wie bspw. Threema, Signal, Zoom oder WhatsApp. Das Ganze dann jeweils aufgesplittet in Windows und Android.



Bei Interesse bitte bei Frank Benedikt melden:
benedikt@rheuma-liga-berlin.de
oder Tel.: 030/ 32 290 29 54

Virtuelle Selbsthilfegruppe

Für eine virtuelle Selbsthilfegruppe werden Interessenten gesucht. Lebensumstände wie auch Anforderungen und tägliche Abläufe befinden sich im stetigen Wandel. Der Fortschritt, medizinisch wie auch wissenschaftlich, hält zunehmend Einzug in unser tägliches Leben. Alles ist in der Veränderung und das nicht erst seit COVID-19. So verändert sich auch Selbsthilfe. Wir möchten diesen Umständen Rechnung tragen und planen die Gründung

einer digitalen Selbsthilfegruppe für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Diese Selbsthilfegruppe wird sich über die virtuellen Plattform Zoom treffen. Die Teilnahme ist von Zuhause oder einem anderen Ort, unabhängig vom Wohnort möglich. Als technische Voraussetzung ist ein Internetzugang, ein PC, ein Tablet oder Smartphone, eine Kamera sowie Mikrofon nötig. Dazu suchen wir Interessierte.



Wenn Sie Lust haben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und Verständnis zu finden, melden Sie sich telefonisch bei Frank Benedikt unter 030 32 290 29 54 oder benedikt@rheuma-liga-berlin.de.

Abano Terme

Kurreisen nach Abano Terme

Frau
Ingeborg Esser
Draisweg 12

12209 Berlin

Zur Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an Frau Esser. Sie können sie auch anrufen, um sich anzumelden oder zu informieren unter der Tel. 030/773 46 57. Frau Esser organisiert diese Reisen seit über 30 Jahren ehrenamtlich.

Ich interessiere mich für :

☐ Kuraufenthalt (2/3 Wochen).
Geplanter Reisezeitraum nach Ostern.

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

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen: ☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer



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 Privatrezpte, 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

Weihnachtsspende

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben uns 1.444 Personen mit einer Gesamtsumme von 76.350,38 € gespendet. Damit zeigen Sie Ihre Treue zu Ihrem Verein in ganz schwierigen Zeiten. Vielen Dank! Wir danken auch unseren den Mitgliedern, die uns jeden Monat ihre Teilnahmegebühren spenden.

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

- Bleiben Sie uns als Mitglied treu!
- Werben Sie Mitglieder!
- Helfen Sie uns mit Ihren Spenden: seien es monatliche Beträge oder einmalige Zuwendungen oder auch Anlassspenden (z.B. bei Geburtstagen oder anderen Ereignissen)!
- Wenn Sie Gutes tun möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Broschüre: „In gute Hände – verantwortungsvoll vererben – den eigenen Nachlass regeln“!

Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz, Ihre Spenden und Ihr Engagement!

Besondere Unterstützung benötigen wir für:

- unsere Veranstaltungen und Informationen analog und digital die wir wieder vorhalten können: Kosten für die Schreiben, Telefonate, Vorhalten von Hygienemaßnahmen und Therapiematerialien
- unseren Rheuma-Liga-Bus
- unser geplantes Selbsthilfecafé im Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum: Gartenmöbel, Getränketheke, Kühltische, Vitrine, Tiefkühlschränke
- unsere Angebote für die „Rheuma-Kinder“ (Reiten, Schwimmen)



Spendenkonto:

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

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.

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

IBAN

DE13100205000003389103

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33BER

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

Weihnachtsspende 2021

noch Verwendungszweck (Insgesamt max. 2 Zellen á 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zellen á 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 16

Datum

Unterschrift(en)

Beleg für den Auftraggeber/ Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers

Empfänger

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER

EUR

Verwendungszweck

Weihnachtsspende 2021:
„Ausgaben für ein sicheres und
solidarisches Miteinander“
St.-Nr. 27/663/54064
Freistellungsbescheid vom 28.07.2021

(Quittung des Kreditinstitutes/Postbank
bei Bareinzahlung)





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

