

Deutsche | RHEUMA-LIGA

mobil

Das Magazin für
ein bewegtes Leben

6-2023
Dezember/Januar



Heilsame Strahlen

Die Bedeutung von Licht

FACHKONGRESS

Neuigkeiten aus der
Rheumatologie

LEBEN & ALLTAG


Wie die Flut mein
Rheuma beeinflusste

ULI-HORN-PREIS

Mit 87 Jahren
auf Fotopirsch

8 Tage schon ab
€ 899,- p.P.

Mitglieder der Rheuma-Liga
erhalten 3% Rabatt!

 **Urlaub
mit der Rheuma-Liga**



4★ Hotel Königshof

Erholungsreise nach **Bad Füssing**

Verbringen Sie erholsame Urlaubstage in Bad Füssing. Der im Herzen des Passauer Landes gelegene Kurort Bad Füssing gilt als beliebtestes Heilbad Europas. Und das nicht ohne Grund – gleich drei Thermen verwöhnen Sie hier mit einem wohltuenden Gesundheitsangebot rund um das Bad Füssinger Heilwasser.

Ihr Hotel: 4★ Hotel Königshof

Lage: Das Hotel Königshof liegt zentral, aber dennoch in ruhiger Umgebung zwischen Kurplatz und Freizeitpark.

Zimmer/Ausstattung: Die 184 Zimmer des Hauses sind mit Dusche/WC, Fön, Leihbademantel, Sat.-TV, Radio, Telefon, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Kühlschrank, Wertfach und Balkon ausgestattet. Einzelzimmer sind Doppelzimmer zur Alleinbenutzung. Weiter gehört zur Hotel-Ausstattung eine 24-Stunden-Rezeption, zwei Lifte, eine Lobby mit kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Hotelbar, Café und eine große Sonnenterrasse.

Freizeit/Kur/Unterhaltung: Seit April 2020 erwartet Sie im Hotel neben einem solehaltigen Schwimmbad (3% Salzgehalt; 5 x 12 m, ca. 30°C), ein neuer großer Sauna- und Wellnessbereich mit Saline, Dampfbad, Lava-Sauna, Infrarotkabinen und Ruheräumen mit Schwebeliegen und Frischluftbereich. Zudem lädt die schöne Liegewiese des Hotels mit einem gemütlichen Terrassencafé zum Verweilen ein. Für den sportlichen Ausgleich sorgt eine Tour mit den Leihfahrrädern des Hotels (gg. Gebühr).

Getränkepaket zum
Abendessen inklusive!

Inklusiv-Leistungen p.P.

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7/14/21x Übernachtung im 4★ Hotel Königshof
- ✓ 7/14/21x Halbpension
- ✓ Getränkepaket (Wasser, Softdrinks, Bier und Hauswein) zum Abendessen
- ✓ 1x Aromaöl-Massage (ca. 30 Min.) pro Woche
- ✓ 1x Rücken-Massage (ca. 20 Min.) pro Woche
- ✓ Kostenfreie Nutzung des hoteleigenen Wohlfühlbereichs (außerhalb der Therapiezeiten)
- ✓ Täglich Eintritt in die Johannesbad Thermo (ausgenommen am An- und Abreisetag)
- ✓ Leihbademantel
- ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- ✓ Örtliche Reiseleitung mit regelmäßigen Sprechstunden

Mit Zahlung der Kurtaxe vor Ort (ca. € 2,90 p.P./Tag) können Sie die Leistungen der **Kur- und Gästekarte Bad Füssing** in Anspruch nehmen, u. a. mit:

- Eintritt zu den Kurkonzerten des Kurorchesters
- Vergünstigungen bei der Teilnahme am geführten Rad- und Wanderprogramm
- Nutzung des Orts- und Bäderverkehrs gemäß Fahrplan

Termine & Preise 2024 p.P. im DZ

Anreise: montags

	8 Tage/ 7 Nächte	Verl.- Woche
A 01.01.24; 08.01.24; 15.01.24; 22.01.24	€ 899,-	€ 699,-
B 29.01.24; 05.02.24; 12.02.24; 19.02.24; 26.02.24	€ 929,-	€ 699,-
C 04.03.24; 11.03.24; 18.03.24; 25.03.24; 01.04.24; 08.04.24; 15.04.24; 22.04.24	€ 999,-	€ 769,-
D 29.04.24; 06.05.24; 13.05.24; 20.05.24; 27.05.24; 03.06.24; 10.06.24; 17.06.24; 24.06.24; 01.07.24; 08.07.24; 15.07.24; 22.07.24; 29.07.24; 05.08.24; 12.08.24; 19.08.24; 26.08.24; 02.09.24; 09.09.24; 16.09.24; 23.09.24; 30.09.24; 07.10.24; 14.10.24; 21.10.24; 28.10.24	€ 1.049,-	€ 819,-

Zubuchbare Leistung p.P./Nacht

> Aufpreis Einzelzimmer:

€ 16,-

Hinweise:

- > **Verlängerung:** Der Preis der Verlängerungswoche entspricht der jeweiligen Saisonzeit während des Aufenthalts.
- > **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!
- > **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstraße 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung.




Zimmerbeispiel, 4★ Hotel Königshof



Schwimmbad,
4★ Hotel Königshof

RHEOlife.de
Reisen + Wohlsein UG
Eine Marke der
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Rotermundstraße 11 | 30165 Hannover

Beratung & Buchung:

 **0800 - 500 9195**

(gebührenfrei / Mo.-Fr.: 9-17 Uhr)

www.rheolife.de

Weitere Angebote
im neuen Katalog
2024 –
jetzt kostenlos
anfordern!



„Es ist besser, ein Licht zu entzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen“,



JULIA BIDDER,
mobil-Chefredakteurin

dieser Spruch gefällt mir besonders gut. Ist es nicht wunderbar, an den dunklen Abenden in der Vorweihnachtszeit eine Kerze anzuzünden und sich am gemütlichen Schein zu erfreuen? Meine Familie liebt unseren Adventskranz, den ich jedes Jahr selbst binde.

Eine Kerze in der Dunkelheit verbreitet Hoffnung. Für unsere Kinder leuchten jedes Jahr mehr Geburtstagskerzen auf dem Kuchen. Am Weihnachtsbaum verströmen Wachskerzen eine besonders feierliche Atmosphäre. Zum Gedenken an Verstorbene zünden viele Menschen Kerzen an.

An die Symbolkraft einer Kerzenflamme kommt keine andere Lampe heran. Trotzdem sind wir dankbar für die Möglichkeit, Gebäude und Straßen heutzutage elektrisch beleuchten zu können. Nicht wegzudenken ist das Licht zum Beispiel aus Operationssälen, mittlerweile sogar als Laserskalpell. Licht dient auch als Therapie – bei Hautkrankheiten, als Wärmequelle und gegen den sogenannten Winterblues in dieser Jahreszeit. Auf der anderen Seite steht die Lichtverschmutzung durch nächtliche Beleuchtung, etwa in Großstädten. Auch Licht hat also in mancher Hinsicht eine „dunkle Seite“.

Wir haben viele Aspekte zum Thema Licht in dieser **mobil** für Sie zusammengetragen – von der Geschichte der Beleuchtung unserer zivilisierten Welt bis hin zu Lichterfesten in verschiedenen Kulturen. Es werde also Licht!

Ihre

Julia Bidder
Julia Bidder



Inhalt



mobil erklärt, was Betroffene bei Polypharmazie tun können. **Seite 14**



Nicht wegwerfen! Aus Korken basteln wir hübschen Weihnachtsschmuck! **Seite 22**



Silke Engel und Ute Garske sind Mitglieder im Team „Seltene Erkrankungen“. **Seite 30**

MEDIZIN

10 Neues aus der Rheumatologie

Rund 2.800 Expertinnen und Experten informierten sich beim Rheumatologiekongress in Leipzig. **mobil** war vor Ort und berichtet.

14 Wie viele Medikamente brauchen Sie?

Bei Erkrankungen wie Psoriasis-Arthritis sind oft mehrere Medikamente notwendig – Experten sprechen von Polypharmazie.

IN JEDEM HEFT

- 6 Aktuelles
- 46 Alle Adressen auf einen Blick
- 47 Impressum
- 48 Treffpunkt
- 50 Glücksmoment

LEBEN & ALLTAG

16 Arbeiten mit Rheuma

Der RheumaPreis belohnt jährlich flexible Joblösungen für Menschen mit Rheuma.

18 Die Flut und mein Rheuma

Ursula Warlich aus dem Ahrtal berichtet, wie sie bis heute mit den Folgen der Flut von 2021 umgeht.

20 Leben mit Coronafolgen

Die an Rheuma erkrankte Franziska Jeckel erzählt im Interview von ihren Langzeitfolgen mit Post Covid.

22 Ein zweites Leben für Korken

In wenigen Arbeitsschritten entstehen Engel, Schneemänner oder Weihnachtsbäume. Basteln Sie mit!

24 Lesefutter für dunkle Abende

Das **mobil**-Team empfiehlt spannende Bücher für den Winter.

ENGAGEMENT

28 Weihnachtsgruß und Dankeschön

Die Präsidentin der Rheuma-Liga zum Weihnachtsfest 2023.

30 Endlich jemand, der mich versteht!

Im März fand der Onlineaustausch von Betroffenen mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung statt.

32 Preisgekrönter Hobbyfotograf

Carlheinz Tömmmler gewann beim Uli-Horn-Preis 2022 – und nicht nur dort.

34 Aus Rheumafoon wird RheumaPhone

Die telefonische Beratung für Eltern erkrankter Kinder und junge Betroffene ändert ihren Namen.

36 Mit der Rheuma-Liga gut beraten

Diese Anwaltskanzleien arbeiten eng mit der Rheuma-Liga zusammen.



Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe finden Sie in der Heftmitte.

KOMPAKT

Heilsame Strahlen

Am Anfang war das Feuer – Gefahr und Segen für die Menschheit zugleich. In **mobil KOMPAKT** beleuchten wir, wie sich Licht in all seinen Formen und Möglichkeiten bis heute auf das Wohlbefinden und die Krankheiten der Menschen auswirkt. Außerdem geben wir Tipps zum Umgang mit UV-Strahlung und Wärmetherapie – und basteln mit Ihnen selbst gedrehte Kerzen. Weihnachten kann kommen!



Christa Witte aus Ibbenbüren hält sich 150 Minuten pro Woche fit. **Seite 40**

BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

40 Fit für den Alltag

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche – wie halten Sie sich fit?



Alles über den aktuellen Stand der Krankenhausreform. **Seite 42**

POLITIK

42 Vier Bausteine für eine Krankenhausreform

Seit Monaten steht sie ganz oben auf der politischen Agenda: Nun nimmt die Ausgestaltung der Krankenhausreform konkrete Formen an.

In mobil KOMPAKT:

Unsere Rezeptexpertin Janke Schäfer stellt drei internationale Lichterfeste und passende traditionelle Speisen vor.

Jankes
seeLENSCHMAUS

LESEN SIE WEITER IM INTERNET

www.rheuma-liga.de

www.rheuma-ichzeigdir.de

www.rheuma-liga.de/forum

www.versorgungslandkarte.de



[www.facebook.com/
DeutscheRheumaLiga](http://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)



[www.twitter.com/
DtRheumaLiga](http://www.twitter.com/DtRheumaLiga)



[www.youtube.com/
RheumaLiga](http://www.youtube.com/RheumaLiga)



[www.instagram.com/
deutsche_rheuma_liga](http://www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga)

KORTISON

Freispruch für Blutdruck und Gewichtszunahme?

Auch wenn Ärztinnen und Mediziner empfehlen, Kortison nur so kurz wie möglich und möglichst gering dosiert einzunehmen, erhalten 30 bis 50 Prozent der Betroffenen mit rheumatoider Arthritis die Medikamente noch zwei Jahre nach der Diagnose. Zu den typischen Nebenwirkungen von Glukokortikoiden zählten bislang immer eine Erhöhung des Blutdrucks sowie eine Gewichtszunahme.

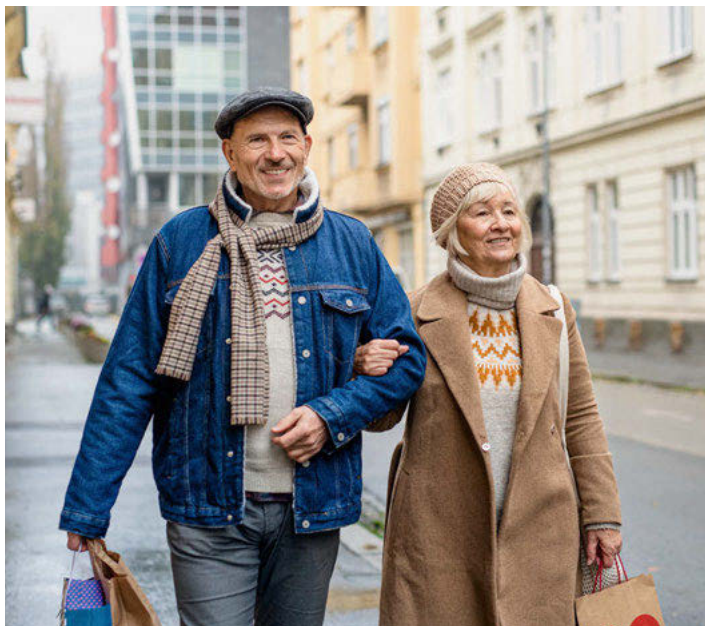
Bisherige Beobachtungsstudien hatten jedoch nur eine begrenzte Aussagekraft. Um robustere Daten zu erhalten, analysierte ein Team der Berliner Charité-Universitätsmedizin Messwerte von über 1.100 Patientinnen und Patienten mit rheumatoider Arthritis aus fünf randomisierten kontrollierten Studien über zwei Jahre hinweg. Die Ergebnisse zeigten keine signifikante Veränderung des Blutdrucks und nur eine geringe Gewichtszunahme unter der Kortisontherapie. Das galt auch für übergewichtige und Betroffene mit Bluthochdruck.



Andere schwerwiegende Nebenwirkungen wie Osteoporose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme könnten bei der Langzeiteinnahme von größerer Bedeutung sein. Die Entscheidung für oder gegen Kortison sollte also nicht aufgrund von Befürchtungen bezüglich

Bluthochdruck oder Gewichtszunahme getroffen werden. Die Forscher wollen nun weitere Studien durchführen und sich dabei als Nächstes der Auswirkung von Glukokortikoiden auf das Osteoporoserisiko widmen.

Quelle: www.doi.org/10.7326/M23-0192



BEWEGUNG

In Schwung bleiben – auch über 60!

Die Deutschen sind zu bequem. Eine Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK zeigt, dass rund 62 Prozent in der Altersgruppe ab 60 Jahren nicht die Bewegungsempfehlungen erfüllen. Diese raten mindestens zweimal wöchentlich zu einer halbstündigen Aktivität mit leicht erhöhter Intensität. Für die Umfrage wurden über 1.000 Menschen befragt. Ernsthafte Gesundheitsrisiken können die Folge sein, da der Bewegungsmangel im Alter oft unterschätzt wird. Dabei kann das Mindestmaß schon durch Alltagsaktivitäten wie Spaziergänge oder Einkäufe problemlos erreicht werden.

Quelle: DAK-Gesundheit, Pressemeldung vom 3. August 2023

Fotos: iStock/Gam1983 (oben); iStock/Halfpoint (unten)

BARRIEREFREIHEIT

Versorgung ohne Hindernisse



Weg frei für einen inklusiven und barrierefreien Zugang im Gesundheitswesen: Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach gab Mitte Oktober den Startschuss für einen neuen Aktionsplan. Damit sollen Zugangsbarrieren beseitigt werden, die Menschen aufgrund von Vielfalt und Verschiedenheit an der Gesundheitsversorgung hindern.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat ein schriftliches Beteiligungsverfahren gestartet, bei dem Experten und Interessengruppen aus den Bereichen Diversität, Inklusion und Barrierefreiheit eingeladen sind, Vorschläge für den Aktionsplan einzureichen. Die Rheuma-Liga beteiligt sich daran. Bei der Auftakt-Veranstaltung waren die Vorstandsmitglieder Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann sowie Gerlinde Bendzuck anwesend. Der Aktionsplan soll bis zum Sommer 2024 fertiggestellt werden.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Pressemeldung vom 18.10.2023

KNOCHENGESUNDHEIT

Weniger Risiko mit mehr Eiweiß

Eine regelmäßige hohe Proteinzufuhr kann bei über 65-Jährigen möglicherweise das Risiko einer Hüftfraktur reduzieren. Zu diesem Ergebnis kommt eine sogenannte Übersichtsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die den Einfluss der Zunahme von Eiweiß auf die Knochengesundheit untersucht. Für Erwachsene von 19 bis 65 Jahren liegt die empfohlene Zufuhr bei 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Über 65-Jährige benötigen ein Gramm pro Kilogramm, um Muskelkraft und Knochendichte zu erhalten. Die DGE analysierte dafür elf zuverlässige Studien mit Proteinzufuhrwerten von 0,21 bis 1,69 Gramm pro Kilogramm pro Tag. Zwar ergaben sich daraus noch keine klaren Schlüsse zur allgemeinen Knochengesundheit. Allerdings ist abzulesen, dass das Hüftfrakturrisiko bei über 65-Jährigen mit einer Proteinzufuhr von mehr als ein Gramm pro Kilogramm pro Tag reduziert ist. Das ist zum Beispiel für Pflegeheime wichtig, in denen die Versorgung mit 0,7 Gramm pro Kilogramm pro Tag im Durchschnitt oft unzureichend ist.



Quelle: Osteoporos Int 34, 1335–1353 (2023). www.doi.org/10.1007/s00198-023-06709-7

FIBROMYALGIE

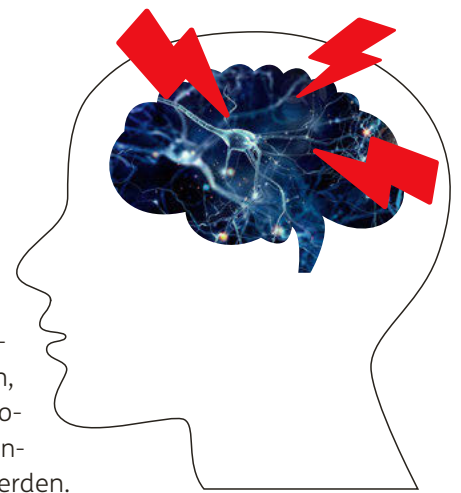
Veränderungen im Gehirn

Bei Betroffenen mit Fibromyalgie sind möglicherweise bestimmte Gehirnregionen verändert, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind. Diesen Schluss legt eine Studie der Ruhr-Universität Bochum nahe. In den Kernspintomografieaufnahmen von 23 Fibromyalgiepatientinnen und 21 gesunden Kontrollpersonen untersuchten die Forscher das Volumen der grauen Substanz in schmerzverarbeitenden Gehirnregionen und das der weißen Substanz, die Nervenzellen miteinander verbindet. Im Vergleich zu den gesunden Personen fanden die Forscher bei den Erkrankten eine deutliche Verringerung der grauen Substanz. Zudem wurden Veränderungen im Thalamus

festgestellt, ein Schlüsselorgan in der Schmerzverarbeitung.

Abweichungen in der weißen Substanz wiesen darauf hin, dass Schmerzsignale bei Fibromyalgiepatientinnen und -patienten anders weitergeleitet werden. Dadurch fanden die Forscher heraus, dass das Volumen bestimmter Hirnregionen geringer war, je intensiver die Schmerzen wahrgenommen wurden. Die gute Nachricht der Studie: Die Veränderungen im Gehirn sind beispielsweise durch aktive Lebensgestaltung beeinflussbar.

Quelle: www.doi.org/10.1186/s13075-023-03064-0



LEBENSERWARTUNG

Gesund lebt länger

Über 22 Jahre länger leben, wie kann das gelingen? Ganz einfach: Ein gesunder Lebensstil kann die Lebenserwartung erheblich beeinflussen. Eine Untersuchung von über 700.000 US-Veteranen an der Universität von Illinois zeigt das mehr als deutlich: Bei 40-jährigen Männern verlängert ein gesunder Lebensstil im Durchschnitt das Leben um 23,7 Jahre, bei Frauen um 22,6 Jahre. Wie der Lebensstil zu erreichen ist? Durch körperliche Aktivität, Nichtrauchen, Stressbewältigung, gesunde Ernährung, mäßigen Alkoholkonsum, guten Schlaf, soziale Beziehungen und den Verzicht auf Opioid-Schmerzmittel. Die gute Nachricht für alle, die bisher wenig darauf geachtet haben: Selbst im fortgeschrittenen Alter kann die Entscheidung zu einem gesunden Lebensstil die Lebenserwartung noch erhöhen.

Quelle: Tagung „Nutrition 2023“, Abstract-Nr. PTF507-07-23

ERNÄHRUNG

Mehr Äpfel und Beeren!



Die alte Weisheit, dass ein Apfel am Tag den Doktor erspart, darf gern beachtet werden. Das unterstreicht eine Studie der Harvard Medical School in Boston, die aussagt, dass der regelmäßige Verzehr flavonoidreicher Lebensmittel wie Äpfel und Beeren der Gebrechlichkeit im Alter vorbeugen kann. Die zu den Blütenfarbstoffen gehörenden Flavonoide, insbesondere Quercetin, haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit im Alter, indem sie sogenannten oxidativen Stress reduzieren, also den Stress, der sich im Stoffwechsel abspielt. Das führt zu weniger Muskelschwäche, womit sich die Risiken für Stürze verringern lassen. Insgesamt kann die höhere Aufnahme von Quercetin das Risiko für Gebrechlichkeit um 35 Prozent senken. Und auch, wenn weitere Forschung zur Absicherung der Beobachtung notwendig ist, kann die Ernährung mit Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln, Beeren, Kohlgemüse und Zwiebeln kein Fehler sein.

Quelle: www.doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.04.013

Fotos: iStock/whitehouse (oben); iStock/PeopleImages (Mitte links); iStock/bergamont (Mitte rechts)

Rund um Medikamente

Auf dem Kongress aus erster Hand wichtige Informationen über die eigenen Erkrankungen erfahren – diese Chance bietet der Patiententag auf dem DGRh-Kongress seit vielen Jahren.

Text: **JULIA BIDDER**

Der Präsident des gastgebenden Landesverbands Sachsen, Dr. Wolfram Seidel, freute sich über den großen Zuspruch. Präsidentin Rotraut Schmale-Grede betonte zur Begrüßung, dass es „bei etlichen Formen der Erkrankung wunderbare Fortschritte“, gebe. „Lernen Sie, mit Ihrer Erkrankung umzugehen! Werden Sie Ihr eigener Experte!“

Dazu bot der Patiententag reichlich Gelegenheit: Fünf Vorträge brachten den Zuhörerinnen und Zuhörern neue Einblicke und Erkenntnisse. So gab es zum Beispiel Tipps zum richtigen Umgang mit Medikamenten von Dipl.-Med. Antje Dominok, Ärztliche Leiterin des Medizinischen Versorgungszentrums Mediclin in Leipzig. Sie empfahl allen Betroffenen, sich einen Medikationsplan erstellen zu lassen (siehe Seite 14/15) und mit sich zu führen. Antje Dominok erklärte auch, warum man Prednisolon morgens einnehmen sollte: Die körpereigene Kortisolproduktion hat morgens kurz nach sechs Uhr ein Maximum. Das gilt auch für die Produktion von Entzündungsbotschaften, etwa Interleukin-6. Wer bei der Kortisongabe auf den richtigen Zeitpunkt achtet, profitiert von der entzündungshemmenden Wirkung genau zum richtigen Zeitpunkt. Kortisonhaltige Mittel mit verzögerter Wirkstofffreisetzung sollte man gegen 22 Uhr einnehmen, damit sie früh morgens wirken. Auch zur Einnahme von Bisphosphonaten zur Verbesserung der Knochendichte gab sie Tipps: So sollte man die Tabletten nüchtern in aufrechter Körperhaltung mit Leitungswasser einnehmen und sich eine




Das Team des Landesverbands Sachsen (Bild unten) hatte den Patiententag organisiert.

halbe Stunde danach weder hinlegen noch etwas essen.

Im Anschluss sprach Prof. Christian Klemann von der Uniklinik Leipzig zu möglichen Zusammenhängen zwischen Darm- und Gelenkerkrankungen. Weiter ging es mit einem Vortrag des Orthopäden Dr. Roger Scholz aus Oschatz zum Thema Schienen, Bandagen und Orthesen. Nach der Mittags-

pause berichtete Dr. Anke Görgner aus Leipzig über Möglichkeiten und Grenzen von Naturheilverfahren bei rheumatischen Erkrankungen.

Zum Abschluss ergriff Sachsens Präsident Dr. Wolfram Seidel noch einmal das Wort. Er fragte: „Neue Medikamente bei Rheuma – brauchen wir die alten noch?“ Dabei zeigte sich rasch, dass einige der „neuen“ Medikamente in Wahrheit schon sehr alt sind – so wurde Kolchizin schon 1.550 Jahre vor Christus eingesetzt, ebenso Salicylsäure, deren schmerzstillende Wirkung seit über 4.000 Jahren bekannt ist. Doch auch im modernen Zeitalter der Biologika bleibe Methotrexat (MTX) das erste Mittel der Wahl, betonte Dr. Seidel. Ein Biologikum oder Januskinasehemmer komme erst infrage, nachdem zwei konventionelle Basistherapien versagt haben, etwa MTX und Leflunomid. 



Neues aus der Rheumatologie

Rund 2.800 Fachärztinnen und Fachärzte, Studierende sowie medizinische Fachangestellte informierten sich beim Rheumatologiekongress in Leipzig.

Text: **HELGA JÄNICHE, CHRISTIANE WENDEL UND JULIA BIDDER**

Der Rheumatologiekongress vereint stets die Tagungen dreier Fachgesellschaften: die der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie und der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie.

Mehr Betroffene mit rheumatischen Erkrankungen

Neuere Daten des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums (DRFZs) zeigen, dass 2,2 bis drei Prozent der Erwachsenen in Deutschland eine

entzündlich-rheumatische Erkrankung haben, bei Kindern und Jugendlichen sind es 0,1 Prozent. Das entspricht 1,5 bis 2,1 Millionen Erwachsenen beziehungsweise etwa 14.000 Kindern und Jugendlichen. Gründe für den Anstieg seien die höhere Lebenserwartung, eine gesunkene Sterblichkeit und eine verbesserte Frühdiagnostik.

Angesichts der älter werdenden Bevölkerung werden auch rheumatische Erkrankungen weiter zunehmen. Schon jetzt dauert es im Schnitt 18 Monate, bis ein Betroffener mit rheumatoider Arthritis einen Facharzt sieht. Bei Psoriasis-Arthritis sind es sogar 29 Monate, bei axialer Spon-

dyloarthritis (Morbus Bechterew) sogar fünfeinhalb Jahre. Hinzu kommt, dass die Anfahrtswege zum Facharzt oft immens sind. Es ist jedoch schon lange bekannt, dass eine frühe Behandlung die Prognose einer Rheumaerkrankung verbessert. Studiendaten zeigen, dass Rheumakranke, die nicht in rheumatologischer Behandlung sind, wesentlich seltener Medikamente erhalten, die die Krankheitsaktivität reduzieren können.

Lösungsansätze sind zum Beispiel mehr Frühsprechstunden, der Einsatz von geschulten Fachassistenten und die Nutzung von Digitalisierung. So hofft man, Betroffene künftig frühzeitiger und besser zu versorgen.

Schwer verlaufende Arthritis bei Hochbetagten erkennen

„Die Häufigkeit des Auftretens vieler rheumatischer Erkrankungen steigt mit zunehmendem Lebensalter“, betonte Prof. Ulf Wagner aus Leipzig. Grund sei das sich verschlechternde Immunsystem. Besonders gut sei dies bei der rheumatoiden Arthritis (RA) zu beobachten, deren Häufigkeit ab dem 60. Lebensjahr steigt. Wer in noch späteren Jahren an RA erkrankte, der hat eine sogenannte LORA, kurz für Late Onset Rheumatoid Arthritis, also eine spät auftretende Arthritis. Diese Sonderform ist laut Prof. Wagner häufig durch einen sehr schnellen und hochakuten Krankheitsbeginn mit schweren Gelenkschäden gekennzeichnet. Bei Älteren und Hochbetagten müsse man diese Erkrankung im Blick halten, zügig diagnostizieren und rasch behandeln.

„Die Diagnostik einer rheumatischen Erkrankung wird im Alter schwieriger als in jüngeren Jahren“, ergänzte Dr. Björn Bühring aus Wuppertal. Bildgebende Verfahren wie der Ultraschall seien im Alter komplizierter, um die rheumatische Erkrankung von anderen unterscheiden zu können. Der Rheumafaktor sei bei Seniorinnen und Senioren nicht mehr aussagekräftig genug. Für die Anamnese brauche es Tools, um die Probleme des älteren Menschen genauer und schneller herausfiltern zu können. Dabei sei das chronologische Alter nicht immer dem biologischen Alter gleichzusetzen, denn das Altern erfolge sehr individuell. Erfolgreiches Altern liege vor, wenn das chronologische Alter das biologische übersteigt („die 85-Jährige sieht aus wie 70“).



Prof. Ralph Gaulke lobte in seiner Laudatio die außergewöhnlichen Verdienste von Prof. Erika Gromnica-Ihle.

Ehrenmitgliedschaft für Prof. Gromnica-Ihle

Eine große Ehre wurde Prof. Erika Gromnica-Ihle auf dem Rheumatologiekongress in Leipzig zuteil: Die Internistische Rheumatologin, langjährige Chefärztin der Rheumaklinik Berlin-Buch und Ehrenpräsidentin der Deutschen Rheuma-Liga wurde zum Ehrenmitglied der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie ernannt. Damit ist Prof. Gromnica-Ihle die erste Internistische Rheumatologin, die diese Ehrenmitgliedschaft erhält. Für gewöhnlich ist sie Fachärzten für Orthopädie vorbehalten. Prof. Ralph Gaulke lobte in seiner Laudatio die außergewöhnlichen Verdienste von Prof. Gromnica-Ihle und betonte, sie sei stets „Ärztin durch und durch“ und habe sich beispiellos für die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Fachgebieten eingesetzt – stets zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Aufruf zu mehr Mut zu Heilmittelverordnungen

Diplom-Medizinerin Antje Dominok aus Leipzig zeigte in ihrem Vortrag auf, welche Möglichkeiten Rheumatologinnen und Rheumatologen haben, Heilmittel wie Physiotherapie, Krankengymnastik oder Manuelle Therapie zu verordnen. „Viele der rheumatischen Erkrankungen zählen zu den Diagnosen für den langfristigen Heilmittelbedarf oder den sogenannten besonderen Verordnungsbedarf und belasten somit nicht →

das Budget des verordnenden Arztes“, betonte sie. Auch aktive Bewegungstherapie werde zu wenig verordnet: Nur drei Prozent aller Rheumabetroffenen erhielten laut Zahlen der Kerndokumentation aus dem Jahr 2020 eine Verordnung für ein Funktionstraining.

Klimawandel und mögliche Folgen für die Gesundheit

Das Thema globale Erwärmung spielte auf dem Rheumatologiekongress eine wichtige Rolle: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist der Klimawandel die größte Bedrohung für die menschliche Gesundheit im 21. Jahrhundert, so Nathalie Nidens von der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit in Leipzig. Hierzulande habe sich die Zahl der heißen Tage im Vergleich zu den 1950er-Jahren verdreifacht, betonte sie. Extremwetterereignisse begünstigten das Auftreten für Angst oder Depressionen. Die Auswirkungen des Klimawandels auf Betroffene mit rheumatischen Erkrankungen sei noch nicht ausreichend erforscht. Doch Betroffene mit Organbeteiligungen seien zum Beispiel durch extreme Hitze stärker belastet. Außerdem steige zum Beispiel die Feinstaubbelastung. Als möglichen Ausweg zeigte sie die sogenannte Planetary Health Diet auf, eine pflanzenbasierte Ernährung. Diese Ernährungsweise könnte nicht nur 40 Prozent der lebensmittelbedingten Emissionen verhindern, sondern auch 20 Prozent aller ernährungsbedingten Todesfälle.

Welchen Einfluss hat das Wetter auf Gelenkschmerzen?

Der Epidemiologe Tim Filla von der Uniklinik Düsseldorf ging der Frage nach, welchen Einfluss Temperatur und Luftfeuchtigkeit auf die Beschwerden von Betroffenen mit RA und axialer Spondyloarthritis (SpA) haben. Dazu analysierte er mit seinem Team Daten aus der Grundversorgung von 1.600 Betroffenen mit RA und 444 mit SpA. Ergebnis: Mit steigender Temperatur nahm bei RA-Patienten die Zahl der geschwollenen Fingergelenke zu. Beim Schmerz gab es keine Zunahme. Bei steigender Luftfeuchtigkeit sank dagegen die Zahl der geschwollenen Gelenke, auch die Schmerzen nahmen leicht ab. Bei den SpA-Patienten gab es keinen relevanten Einfluss auf Schwellung und Schmerz bei Temperaturan-

stieg. Ein drohender Temperaturanstieg und längere Trockenphasen lassen somit bei RA Patienten eine Zunahme der Krankheitsaktivität befürchten. Größere Patientendaten sind jedoch erforderlich.

Neue Erkrankungen auf dem Vormarsch

Tropenmediziner Frieder Pfäfflin von der Charité gab einen Ausblick auf neue, bislang nur in den Tropen verbreitete Infektionskrankheiten, die sich dank der globalen Erwärmung auch hierzulande ausbreiten. Dazu gehören etwa Vibrionen in der Ostsee, die durch kleinste, auch unbennerkte Wunden von Badenden in den Körper



Prof. Stefan Schewe, Rotraud Schmale-Grede und Geschäftsführerin Ursula Faubel (von links)

Newsticker

+++ 33 Prozent der über 65-Jährigen stürzen einmal pro Jahr.
 +++ Sehnenscheidenentzündungen sprechen schlecht auf Biologika an und sollten orthopädisch-rheumatologisch kontrolliert werden, um ein Reißen zu verhindern. Gegebenenfalls sollten die entzündeten Schleimhäute operativ entfernt werden. +++ Im Alter sollte eine proteinreichere Ernährung bevorzugt werden. +++ Es gibt keine Daten, dass die Menopause die Wirksamkeit von Rheumamedikamenten beeinflusst. +++ In Studien zeigte sich, dass die Stimulation des Vagusnerves eine sichere und gut verträgliche Therapie für Patienten mit hoher Krankheitslast ist, wenn herkömmliche Basistherapien nicht wirken. Vom Kauf von Geräten im Internet wird dringend abgeraten: Diese Geräte seien übersteuert und ihre Wirksamkeit nicht belegt. +++ Operationen erfolgen immer muskelschonender, Prothesen werden immer kleiner und ihr Einsatz knochensparender. Betroffene sollten vor einem Eingriff etwaige Begleiterkrankungen und Medikamente nennen. Vor größeren Operationen muss gegebenenfalls die Basistherapie pausieren. +++ In Deutschland lebt jeder vierte Erwachsene mit Übergewicht. Die Ursachen von Adipositas sind komplex, allerdings fördert Übergewicht die Entstehung rheumatischer Erkrankungen. Außerdem sprechen Übergewichtige schlechter auf Therapien an. +++ Immunsuppressive Therapien bei Frauen wirken weniger dauerhaft, und sie erreichen im Vergleich zu Männern deutlich seltener das Therapieziel einer niedrigen Krankheitsaktivität. Rheumatische Erkrankungen haben soziale und psychologische Folgen, die sich bei Männern und Frauen unterschiedlich auswirken. In puncto geschlechtsspezifischer Behandlung muss noch viel geforscht werden. +++



Peer Fabio warb für die Transitionsangebote der Rheuma-Liga.



Retraud Schmale-Grede sprach ein Grußwort zur Eröffnung.



Claus Heckmann, Corinna Elling-Audersch, Dieter Wiek und Jürgen Clausen (von links)



Vorstandsmitglied Helwine Ludwig mit Patric Fürnhammer (links) vom Landesverband Bayern

gelangen und vor allem bei chronisch kranken Menschen dramatisch verlaufende Infektionen verursachen können. Weitere Beispiele seien Bilharziose, die durch Blutegel übertragen wird, und Fälle des West-Nil-Virus. Beide Erkrankungen wurden bereits in Deutschland beobachtet.

Rauchen und Passivrauch: vermeidbare Risikofaktoren

Prof. Andreas Krause aus Berlin betonte, dass Rauchen für 35 Prozent aller RA-Fälle, bei denen Antikörper gegen citrullinierte Proteine nachgewiesen werden, verantwortlich sei. Es sei ein vermeidbarer Risikofaktor für RA. Doch auch Passivrauchen erhöht das Risiko für Rheuma: Von knapp 700 Befragten gaben 13,5 Prozent der RA-Betroffenen an, dass sie sich in ihrer Kindheit mit Rauchern gemeinsam in einem Raum aufgehalten hatten. 53,6 Prozent gaben an, als Erwachsene Passivrauch eingeatmet zu haben. Damit gilt nun auch das Passivrauchen als Risikofaktor für die Entstehung einer RA.

Auch Dr. Johanna Callhoff vom DRFZ referierte über Folgen des Rauchens: Laut Daten der Kerndokumentation sprechen Raucherinnen und

Raucher schlechter auf eine Therapie mit Methotrexat an: Sie haben einen höheren Krankheitsaktivitätsindex DAS 28 als Nichtraucher. Dabei gab es auch einen Bezug zur Menge der gerauchten Zigaretten: Bei einer bis neun Zigaretten täglich lag der DAS28 um 0,38 schlechter, bei zehn bis 19 Glimmstängeln 0,59 und bei höherem Zigarettenkonsum 0,66. Callhoff stellte weitere Studien vor, nach denen auch betroffene Raucher mit Psoriasis-Arthritis schlechtere physische Funktionen haben als Nichtraucher. Bei Lupus erythematoses war das Rauchen mit vermehrtem Hautausschlag assoziiert. Raucher mit SpA hatten häufiger Entzündungen in der Wirbelsäule oder in den Sakroiliakalgelenken. Aufhören lohne sich, betonte die Forscherin: Schon nach einem Jahr hätten viele Ex-Raucherinnen und -Raucher vergleichbar gute Ergebnisse wie Nichtraucher.

Lokaltherapie oder Operation am entzündeten Gelenk?

Laut Prof. Sebastian Seitz aus Arnsberg hat die Einführung der Biologikatherapie zu einer deutlichen Reduktion der Krankheitsaktivität geführt. Schwere Verläufe mit Zerstörung der Gelenke seien nun seltener. Dennoch kann das Gelenk auch bei niedriger Krankheitsaktivität weiter geschädigt werden. Das Zeitintervall, in dem ein operativer Eingriff zum Erhalt des Gelenkes durchgeführt werden kann, ist größer geworden. Es besteht jedoch die Gefahr, dass durch die meist schmerzlosen Gelenkschwellungen die Vorstellung beim Orthopädischen Rheumatologen erst erfolgt, wenn bereits Gelenke oder Sehnen geschädigt sind. Deshalb sollte routinemäßig mindestens einmal jährlich eine Ganzkörperuntersuchung der Gelenke erfolgen, am besten an einem Rheumatologischen Zentrum. ←

HELGA JÄNICHE und Chefredakteurin **JULIA BIDDER** besuchten den Kongress in Leipzig, während **CHRISTIANE WENDEL** ausgewählte Vorträge vom heimischen Computer aus verfolgte.

Wie viele Medikamente brauchen Sie?

Wer eine entzündlich-rheumatische Erkrankung wie Psoriasis-Arthritis hat, nimmt häufig fünf oder sogar mehr Medikamente ein. Expertinnen und Experten sprechen von Polypharmazie.

Text: DR. KATINKA ALBRECHT UND SEBASTIAN BINDER

Die Psoriasis-Arthritis (Schuppenflechten-Arthritis, kurz: PsA) ist eine entzündliche Gelenkerkrankung. In Deutschland sind nach einer aktuellen Schätzung etwa 170.000 bis 220.000 Menschen an einer Psoriasis-Arthritis erkrankt. Für die Therapie steht eine wachsende Zahl von krankheitsmodifizierenden Antirheumatika (DMARDs) zur Verfügung – entweder als Einzeltherapie oder in Kombination mit anderen DMARDs und mit kortisonfreien Antirheumatika. Betroffene haben ein hohes Risiko für weitere Begleiterkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Arthrosen, Osteoporose und Depression. Daher benötigen sie sehr häufig weitere Medikamente.

Krankenkassendaten analysiert

Es ist leicht vorstellbar, dass Personen mit einer Psoriasis-Arthritis deshalb täglich eine Vielzahl von verschiedenen Medikamenten einnehmen müssen. Der Fachbegriff dafür lautet Polypharmazie und wird meist so definiert, dass jemand fünf oder mehr Medikamente pro Tag einnimmt. Auch wenn in vielen Fällen die Verwendung mehrerer Arzneimittel sinnvoll und notwendig ist, ist es wichtig, die Anzahl eingenommener Medikamente auf eine angemessene Zahl zu begrenzen, um negative Auswirkungen gleichzeitig eingenommener Arzneimittel zu vermeiden. Um herauszufinden, wie häufig Polypharmazie unter PsA-Betroffenen im Vergleich zu Nichterkrankten auftritt, wurden die Daten einer großen bundesweiten gesetzlichen Krankenkasse analysiert. Dazu wurden knapp 12.000 Datensätze herausgesucht, bei denen die versicherte Person



volljährig war, eine Psoriasis-Arthritis-Diagnose hatte und ihr mindestens einmal im Jahr 2021 ein krankheitsmodifizierendes Antirheumatikum verordnet wurde. Als Kontrollgruppe dienten fast 120.000 alters- und geschlechtsgleiche Versicherte ohne Diagnose einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung.

Die Forscherinnen und Forscher identifizierten alle Arzneimittel, die im Jahr 2021 verschrieben wurden, also Blutdruckmittel, Medikamente gegen Diabetes, Antidepressiva, Antirheumatika und viele mehr. Außerdem wurden etwaige Begleiterkrankungen identifiziert. Ergebnis: Fast die Hälfte (49 Prozent) aller Personen mit einer Psoriasis-Arthritis hat eine Polypharmazie, nimmt also fünf oder mehr Medikamente ein. Polypharmazie tritt damit viel häufiger bei Menschen mit einer Psoriasis-Arthritis als bei Nichterkrankten auf, von denen nur 17 Prozent eine Polypharmazie hatten.

Deutlich mehr Arzneimittel

Alle betrachteten Arzneimittelklassen wurden bei Personen mit einer Psoriasis-Arthritis bedeutend häufiger verschrieben als in der Kontrollgruppe. Das galt zum Beispiel für Medikamente bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (81 versus 30 Prozent), Medikamente, die das Immunsystem beeinflussen (56 gegenüber 2,6 Prozent) oder Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (62 gegenüber 48 Prozent). Das Ausmaß der Polypharmazie stieg mit zunehmendem Alter und mit zunehmender Anzahl an Begleiterkrankungen: Unter 40-jährige Betroffene hatten im Mittel drei, über 80-Jährige sieben verordnete Medikamente zu einem Zeitpunkt.

Menschen mit Psoriasis-Arthritis müssen häufig viele Medikamente einnehmen. Dazu zählen sowohl die Arzneimittel für die Behandlung der Psoriasis-Arthritis, als auch Medikamente zur Behandlung und Prävention von Folge- und Begleiterkrankungen. Dies betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Wird aber durch den

Polypharmazie: Was können Betroffene tun?

Alle gesetzlich Versicherten, die mindestens drei Medikamente dauerhaft einnehmen, haben ein Anrecht auf den sogenannten bundeseinheitlichen Medikationsplan. Dieser hat ein maschinenlesbares Format und kann auch in Ihrer elektronischen Gesundheitskarte oder elektronischen Patientenakte gespeichert werden. Es ist sehr wichtig, dass dieser Plan aktuell gehalten wird, damit alle Ihre behandelnden Ärztinnen und Mediziner sowie Sie selbst einen Überblick über Ihre Medikation haben. So lassen sich mögliche Probleme mit einer Medikation und potenzielle Wechselwirkungen leichter erkennen.

Lassen Sie sich einen Medikamentenplan ausgeben oder erstellen Sie diesen selbst. Tragen Sie auch rezeptfreie Medikamente ein, zum Beispiel Schmerzmittel. Bringen Sie Ihren Medikamentenplan zu allen ärztlichen Vorstellungen mit. So können Sie selbst dazu beitragen, dass alle beteiligten Ärztinnen und Ärzte über alle Medikamente, die Sie einnehmen, informiert sind. Eine Liste Ihrer Begleiterkrankungen ist ebenfalls hilfreich. So kann Ihre Ärztin beziehungsweise ihr Arzt sehen, auf welche Diagnosen er oder sie bei neuen Medikamenten achten muss.

zunehmenden Einsatz zielgerichteter entzündungshemmender Medikamente eine vollständige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit erreicht, besteht die Hoffnung, zukünftig Medikamente einsparen zu können, die der Schmerzbehandlung und der Therapie von Folgeerkrankungen dienen.

Bei der Studie waren zwei Forschungspartner und eine Forschungspartnerin der Deutschen Rheuma-Liga aktiv beteiligt. Wir bedanken uns an dieser Stelle für die konstruktive und hilfreiche Zusammenarbeit! ←

SEBASTIAN BINDER und DR. KATINKA ALBRECHT arbeiten im Programmbereich Epidemiologie und Versorgungsforschung am Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin.

Arbeiten mit Rheuma: ein tierisches Teammitglied

Flexible Lösungen und Offenheit sorgen dafür, dass Menschen mit Rheuma im Job bleiben können. Der RheumaPreis belohnt berufliche Teilhabe.

Text: KATJA HINNEMANN



Ausgezeichnet wurden Elke Horner (Zweite von links), André Lorig (Dritter von links), Manuela De Palma (Vierte von links) mit ihren jeweiligen Arbeitgebern Jasper Mack (Erster von links), Jürgen Schäfer (Sechster von links) und Hannah Hecker (Fünfte von links).

Wuff, wuff“, schallt es aus dem Büro von Manuela De Palma. „Mein Hund ist mir ein treuer Begleiter“, sagt sie, „auch auf der Arbeit.“ Manuela De Palma hat Psoriasis-Arthritis und arbeitet bei Physio-Deutschland, einem Berufsverband für Physiotherapeuten. Sie ist froh, dass sie ihren Hund mit auf die Arbeit bringen kann – ansonsten müsste sie den Hund zu einer Pflegestelle bringen und dort wieder abholen, ein zusätzlicher Stressfaktor, betont die Stuttgarterin. Körperliche Erschöpfung, Schmerzen, Schwellungen in Fuß- und Handgelenken und die

psychische Belastung stellen sie im Berufsleben und im Alltag vor große Herausforderungen.

Umso wichtiger ist es, dass sie bei der Arbeit auf Verständnis und Flexibilität trifft. Für das Engagement für ihre berufliche Teilhabe haben die Bürokauffrau und ihr Arbeitgeber Ende September den RheumaPreis erhalten – genau wie zwei weitere Arbeitnehmende, Elke Horner sowie André Lorig, und ihre Arbeitgebenden, die Musikschule Reinickendorf und die Bundesagentur für Arbeit. Unterstützt wird die Initiative auch von der Deutschen Rheuma-Liga.

Flexible Lösungen

„Wir möchten Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Mut für den Verbleib im Arbeitsleben machen“, sagt Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga. Unterstützung und Tipps bekommen Betroffene und Unternehmen auch bei der Deutschen Rheuma-Liga, etwa durch Broschüren oder Beratung vor Ort.

Wie wichtig Offenheit gegenüber ihrem Arbeitgeber, aber auch gegenüber ihren Kolleginnen und Kollegen ist, betont auch Manuela De Palma: „So kann man mein Verhalten und meine Stimmung besser einschätzen und auch besser damit umgehen.“ Eine Viertagewoche und die Möglichkeit zum Homeoffice erleichtern ihr das Berufsleben. Eine Sache lobt Manuela De Palma ganz besonders: „Unsere Vorgesetzte erkundigt sich immer nach unserem Wohlbefinden und fragt oft, wie sie uns unterstützen kann“, erzählt sie. „Das gilt für alle im Team.“ Hier nehme jemand seine Fürsorgepflicht für die Angestellten ernst, fügt sie hinzu. Zudem helfen ihr das strukturierte und geräuscharme Arbeitsumfeld.

Aktiv am Schlagzeug

Ruhe ist nicht das Erste, was einem in den Sinn kommt, wenn man an den Arbeitsplatz von Elke Horner denkt. Sie ist studierte Schlagzeugin, unterrichtet Percussion und Schlagzeug und leitet eine Band. Zudem komponiert sie und spielt ihre Musik auf Konzerten, Lesungen und Ausstellungen.

Die Musikpädagogin hat rheumatoide Arthritis und das Sjögren-Syndrom, was ihrer Leidenschaft für Musik keinen Abbruch tut. Allerdings hat sie sich für ihre Auftritte mittlerweile ein eigenes, klei-

neres Schlagzeug-Set-up zusammengestellt. „Im Zusammenhang mit dem Scheitern von Projekten und dem Aufhören habe ich zwei meiner Leitmotive entwickelt: das Loslassen von Dingen, die mir Schmerzen zufügen, und damit verbunden eine Akzeptanz von Zuständen, die ich nicht ändern kann“, beschreibt Elke Horner. Die Musikschule Reinickendorf unterstützt sie: Elke Horner kann online an Konferenzen teilnehmen, um sich Fahrten zu ersparen, oder ihre Stundenzahl bei Workshops reduzieren. Fällt sie krankheitsbedingt aus, organisiert die Musikschule eine Vertretung.

Die Musikschule habe ihr viel Verständnis entgegengebracht, als sie von ihrer Erkrankung erzählte. „So wie wir Lehrkräfte individuell unseren Unterricht auf unsere Schülerinnen und Schüler ausrichten, so richten wir im Leitungsteam uns nach den Bedürfnissen und Wünschen unserer Pädagoginnen und Pädagogen“, erklärt Jasper Mack, Fachgruppenleiter Schlaginstrumente an der Musikschule.

Aufklärung aufs Ohr

Mit Einschränkungen offen umgehen: Das hat sich André Lorig auf die Fahnen geschrieben. Er hat Morbus Bechterew. Seinem Team und seinem Vorgesetzten bei der Bundesagentur für Arbeit hat er offen von den Einschränkungen erzählt, die nicht nur die körperlichen Symptome umfassen, sondern auch das, was man normalerweise nicht sieht: depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit, stete Schmerzen, Morgensteifigkeit und Bewegungseinschränkungen.

Das interessierte und positive Feedback seines Teams habe ihn dann dazu ermutigt, weitere Schritte in die „Öffentlichkeit“ zu gehen: Gemeinsam mit zwei weiteren Morbus-Bechterew-Betroffenen berichtet er in einem internen Podcast der Bundesagentur über das Leben mit der Erkrankung. Der Podcast ist allerdings „nur“ im Intranet der Bundesagentur für Arbeit für die mehr als 130.000 Beschäftigten abrufbar. Darüber hinaus engagiert sich André Lorig in der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew auf Bundesebene und regionaler Ebene. „Das ist ein Stück weit auch Aufgabe von allen Betroffenen, die Krankheit transparent zu machen“, ist André Lorig überzeugt. ←

KATJA HINNEMANN

ist Redakteurin für Online- und Printmedien bei der Rheuma-Liga Bundesverband in Bonn.

Der RheumaPreis

geht seit 2009 partnerschaftlich an Arbeitnehmende mit einer rheumatischen Erkrankung und ihre Arbeitgebenden und ist mit je 3.000 Euro dotiert. Unter anderem gehören zu den Partnern der Initiative der Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga, die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, die Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft und die Sklerodermie Selbsthilfe, ebenso AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG und Lilly Deutschland GmbH. Alle Infos zum RheumaPreis unter www.rheumapreis.de





Ein vormals schönes Bild wird zum Horror: der Blick aus dem „Haus am See“ nach der Katastrophennacht.

GANZ PERSÖNLICH



Die Flut und mein Rheuma

Als die Wassermassen im Ahrtal wüteten, war auch das Haus von Ursula Warlich betroffen. Die Flut und alles, was danach kam, hatten starke Auswirkungen – auch auf ihre Rheumaerkrankung.

Text: **URSULA WARLICH**

Ich wohne an der wunderschönen Ahr, das Ahrtal ist meine Heimat, der ich mich sehr verbunden fühle. Wir haben ein Reihenhaus in einer Holzbausiedlung direkt am Fluss, und fühlen uns auch dank einer tollen Nachbarschaft hier sehr wohl. Ich lebe seit 46 Jahren mit rheumatoider Arthritis. Vor der Flut, die in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 das gesamte Ahrtal überflutete und zerstörte, hatte ich dank eines hervorragenden Arztes mein Rheuma im Griff. Mein Entzündungswert für C-reaktives Protein lag bei 0,17 mg/dl. Das erweckte selbst bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt Hochachtung – so etwas würde nicht jeder Rheumatiker schaffen!

Bei uns standen alle Zeichen auf Ruhestand: Mein Mann hatte die Geschäftsleitung unserer Druckerei übertragen und einen neuen VW-Bus Camper gekauft. Wir freuten uns auf unsere neue Freiheit – zu reisen. Doch es sollte anders kommen.

Die Wucht der Wassermassen

Die Flut setzte unser gesamtes Erdgeschoss unter Wasser. Es stand fast bis an die Decke. Wir retteten ein paar Stühle und den Akkusauger, mehr Zeit blieb uns nicht. Das Wasser kam so schnell in unser Haus, plötzlich zerbarsten die Fensterscheiben. Es war

unvorstellbar, welche Kraft das Wasser hatte! Wir haben die Nacht in den oberen Etagen verbracht und hörten die ganze Zeit ein Getöse im Erdgeschoss, die Wucht des Wassers war unglaublich und zerstörerisch. Auch hörten wir Hilferufe: Ein Mann hatte sich auf einen Baum geflüchtet. Es war furchtbar, nicht helfen zu können. Unser Notruf an die Polizei ging nicht mehr durch, überall war der Strom weg.

Als wir am nächsten Tag rauschauten, hatten wir ein Haus mit „Seeblick“ – das Wasser stand überall noch meterhoch. Nach und nach hörten wir all die schrecklichen Geschichten, die sich in der Nacht abgespielt

hatten, und von den vielen Toten – auch der Mann aus unserer Nachbarschaft war dabei. Wir hatten nichts zu essen und zu trinken. Meine Medikamente lagen in der meterhoch verschlammten Küche. Wir standen unter Schock.

Die Feuerwehr evakuierte uns, Freunde nahmen uns Gott sei Dank auf. Dort wohnten wir fünf Monate. Danach zogen wir in ein sogenanntes Tiny House, das ist ein sehr winziges Wohnhaus. Dort fühlten wir uns sehr wohl. Wir haben darin die Erfahrung gemacht, dass man auch mit wenig Platz gut zurechtkommen kann.

Der Wiederaufbau beginnt

Dann begann der stressige Aufbau unseres Hauses. Am Anfang hatten wir viele tolle Helfer aus allen Teilen Deutschlands. Das, was wir erfahren durften, war für mich praktizierte Nächstenliebe. Sie kämpften gegen den fürchterlichen Schlamm, der überall und in allen Ritzen war. Alle Möbel waren unbrauchbar und landeten auf einem Schuttberg vor unserer Siedlung. Es ist unbeschreiblich, was diese Frauen und Männer geleistet haben. Abends waren sie schlammverklebt und vollkommen erschöpft. Trotzdem waren sie am nächsten Tag wieder da, um zu helfen.

An einem Tag, an dem ich einfach keine Kraft mehr hatte und bei unseren Freunden blieb, haben die Helfer alle meine Schuhe weggeworfen – und ich habe große Probleme, überhaupt noch Schuhe zu finden, die mir passen! Gern hätte ich das ein oder andere Paar noch gerettet. Auf der anderen Seite wussten die Helferinnen und Helfer auch nicht, wohin mit allen Gegenständen. Überall, rundherum war Schlamm!

Alle Erinnerungen an schöne Urlaube und Erlebnisse, alle Fotobücher und Ordner waren für immer dahin. Das wurde uns erst nach und nach bewusst, und es machte uns traurig. Wir trösteten uns damit, dass wir keinen lieben Menschen verloren hatten.

Nach und nach zeigten sich die Auswirkungen der Katastrophe auf mein Rheuma. Ich merkte, wie die Entzündungen wieder zunahmen, die erste Blutuntersuchung nach der Flut war erschreckend, der CRP-Wert betrug 5,0 mg/dl. Ich war vollkommen kraftlos, die Gelenke schmerzten bei jeder Belastung.

Ich war psychisch einfach mit allem überfordert. Die vielen Entscheidungen, die jetzt schnell getroffen werden mussten, brachten meinen Mann und mich an unsere Grenzen: Wie baut man alles wieder auf? Woher bekommt man die vielen Handwerker, die Mangelware im Ahrtal waren? Man ist ja

keine 20 oder 30 Jahre mehr und freut sich auf ein neues Haus, sondern alles war vorher schön, wie es war. Und wollen wir nun vielleicht etwas verändern, in Hinblick auf das Alter? Eine schwere Zeit! Gefühlt wurden uns durch die Flut zwei ganze Jahre „gestohlen“. Ich hatte neue Schmerzen und sah mich gezwungen, „schwere medizinische Geschütze“ zu akzeptieren. Ich bekam ein Biologikum, das ich mir jetzt wöchentlich spritze. Außerdem brauche ich Kortison. Langsam beruhigen sich die Entzündungen und meine Werte normalisieren sich wieder.

Zurück in den eigenen vier Wänden

Seit Weihnachten 2022 leben wir wieder in unserem Haus und sind sehr glücklich darüber. Die Arbeit ging weiter. Alles, was verloren war, musste ersetzt werden. Aber wir leben wieder in unserem Zuhause. Auch die Nachbarn kehren allmählich zurück. Wir haben alles geschafft – aber es hat unendlich viel Energie gekostet. Und davon hat ein Rheumakranker bekanntlich nicht so überschüssig viel. ←

URSULA WARLICH

lebt in Bad Neuenahr. Ein Porträt von ihr beim Qigong zielt übrigens die Broschüre „Rheumatoide Arthritis“ der Deutschen Rheuma-Liga.



Schlamm, Dreck und anstrengende Aufräumarbeiten: nach der Flut im und hinter dem Haus von Ursula Warlich.



Leben mit Coronafolgen

Die Folgen einer Coronainfektion halten oft noch lange an. Ärztinnen und Mediziner sprechen dann von Post Covid. Die Lebensqualität von Betroffenen mit diesen Langzeitfolgen ist dramatisch eingeschränkt. Das zeigt auch dieses Interview.

Interview: **JULIA BIDDER**



Franziska, wann hattest du deine Coronainfektion?

Am 30. Januar 2022 wachte ich mit Erkältungssymptomen auf. An dem Tag war mein Schnelltest positiv. Auch der PCR-Test am nächsten Tag war positiv. Ich begab mich dann in mein Zimmer in Quarantäne. 17 Tage später war mein Schnelltest wieder negativ. Ich war heilfroh, wieder aus dem kleinen Zimmer herauszukommen.

Dein Test war zwar negativ, aber nicht alle Symptome sind verschwunden. Welche Krankheitszeichen hast du immer noch?

Meine Symptome sind Husten und Atemnot, Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, Herzrasen, starke Fatigue, Belastungsintoleranz, veränderter Geruchs- und Geschmackssinn. In Situationen, in denen viel um

mich los ist, zum Beispiel laute Geräusche, viele Menschen oder starke Gerüche, finde ich mich allein nicht mehr zurecht und brauche Hilfe. Gegen einen Teil der Symptome bekomme ich Medikamente, außerdem Physio- und Ergotherapie.

Welchen Einfluss hatte deine Coronaerkrankung auf deine Rheumaerkrankung?

Mein Rheuma hat sich seit dem vergangenen Jahr verschlechtert. Ob das mit der Coronainfektion zusammenhängt, kann ich nicht sagen. Zeitlich würde es passen – aber beweisen lässt es sich nicht.

Wann und wie lange warst du in der Reha? Wie lief die Reha ab?

Ich war im vergangenen Winter für über fünf Wochen in einer speziellen Rehaklinik. Die An-

reise über Nacht mit dem Zug einmal quer durch Deutschland war wahnsinnig anstrengend für mich. Die Rehaklinik plant so, dass Post-Covid-Patientinnen und -Patienten sich nach der Anreise ein paar Tage ausruhen können, es gibt nur wenige Gespräche. Richtig los ging es erst mittwochs. Ich hatte während meines Aufenthaltes verschiedene Anwendungen, zum Beispiel Physiotherapie, Trainingsgruppe Long Covid, Gruppenbewegungstherapie, Ergotherapie, Entspannungstherapie, Hirnleistungstraining, neuropsychologische Testungen und psychologische Krankheitsverarbeitung, Yoga und Töpfern.

Das klingt nach einem anstrengenden Programm.

Uns wurde immer wieder gesagt, dass wir keinesfalls unsere Grenzen überschreiten sollen. Es war okay, Therapietermine abzusagen, wenn es zu viel wurde. Den Punkt habe ich leider bis heute noch nicht gelernt. Bei meiner Entlassung bekam ich die Empfehlung, noch mal eine Post-Covid-Reha zu machen. Diese werde ich dann wieder in der gleichen Klinik beantragen, da ich mich sehr wohlfühlt habe.

Gibt es Unterschiede zu anderen Rehas?

Aus meiner Sicht war diese Maßnahme ein Gegensatz zur Reha in einer rheumatologischen Klinik, bei der man zu viel Bewegung angehalten wird und auch über seine Grenzen gehen soll. In der Post-Covid-Reha wurden wir angehalten, das auf keinen Fall zu tun.

Wie hat dein Umfeld auf die Diagnose Post Covid reagiert?

Mein Arbeitgeber und meine Kollegen waren relativ schockiert, ich selbst auch. Wir alle sind davon ausgegangen, dass ich nach der Reha recht bald wieder einsteigen kann. Leider kam es anders. Aber sie unterstützen mich enorm. Auch wenn ich immer noch nicht arbeitsfähig bin und nur zu Besuch komme, fühle ich mich sehr wohl und vollkommen integriert und akzeptiert. Auch meine Familie unterstützt mich sehr. Ich brauche auch bei Kleinigkeiten Hilfe, etwa beim Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spielen: Wer ist am Zug, wie viel Augen zeigt der Würfel? Zu meinem Freundeskreis kann ich leider nicht viel sagen: Ich war im vergangenen Jahr einfach nicht fit genug, um mich mit Freunden zu treffen.



FRANZISKA JECKEL

Die 35-Jährige hat Psoriasis-Arthritis und lebt in Offenbach an der Queich.

Wo hast du Hilfe gefunden?

Hilfen zu finden ist sehr, sehr schwer. Laut meiner Hausärztin bin ich in einer Post-Covid-Ambulanz angemeldet, leider habe ich von der Ambulanz noch nichts gehört. Ich habe mir einen Physiotherapeuten gesucht, der eine Weiterbildung zu dem Thema gemacht hat. So hat er mir erklärt, dass es Leitlinien für die Behandlung von Patientinnen und Patienten gibt, die laiengerecht geschrieben sind. Von ihm habe ich auch erfahren, dass meine Ärzte mir Heilmittel wie Physio- und Atemtherapie sowie Ergotherapie außerhalb ihres Budgets verordnen können. Trotzdem musste ich kämpfen, um Hirnleistungstraining verschrieben zu bekommen.

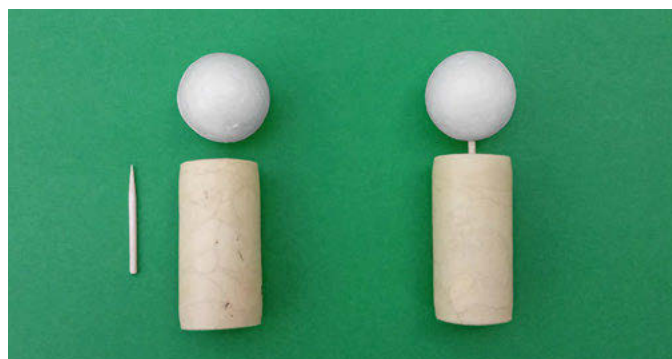
Wie geht es dir jetzt?

Der Sommer war schwierig für mich, meine Symptome hatten sich verschlimmert. Es hilft dann nur, sich auszuruhen und unbedingt unterhalb meiner Belastungsgrenze zu bleiben. Mir fehlt meine Arbeit im Kindergarten sehr, einmal pro Woche bin ich dort zu Besuch, um in Kontakt zu bleiben. Die Symptome sind nach wie vor da. Es gibt bessere und schlechtere Tage. Ich bin froh, dass ich seit Juli eine Erwerbsminderungsrente bekomme, damit habe ich zumindest eine Sorge weniger. Ich wünsche mir, dass das Post Covid langsam wieder besser wird und ich wieder im Kindergarten arbeiten kann, auch wenn es am Anfang nur eine Stunde am Tag sein wird. ←

Ein zweites Leben für Korken

Sie sind zu schade, um sie einfach wegzuschmeißen. Und sie sind verwandlungsfähig: In nur wenigen Arbeitsschritten entstehen aus Korken bezaubernde Engel, Schneemänner, Schornsteinfeger oder Weihnachtsbäume.

Text: **ULRIKE EIDMANN**



Figur

Mit einem Handbohrer ein kleines Loch in Korken und Kugel bohren, mit einem Zahnstocher (3,5 cm) und etwas Heißkleber an beiden Enden verbinden. Für den Schneemann kann auch ein halber Korken als Kopf dienen.

Bei hellen Farben (etwa Weiß) muss der Korken gegebenenfalls zweimal angestrichen werden. Die Augen strahlen besonders schön, wenn man sie mit einem kleinen weißen Punkt verziert. Am besten geht das mit einem Lackstift mit dünner Mine.

Materialien

Die meisten benötigten Materialien finden Sie sicherlich in Ihrer Resteschublade und können sie in der Küche sammeln, etwa Korken (egal, ob aus natürlichen Stoffen oder Plastik) und Kronkorken. Und wer keinen Wein trinkt oder keine Korken gesammelt hat: auch die gibt es im Bastelbedarf zu kaufen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

- Korken, Kronkorken
- Styropor- oder Holzkgeln
- Schleifenband(-reste)
- Silberdraht
- Acrylfarben
- Zahnstocher
- Teile zum Verzieren: Sterne, Knöpfe, kleine Perlen
- Heißkleber
- Handbohrer, Cutter, Schere

Vorsicht im Umgang mit der Heißklebepistole – Kinder sollten sie nur im Beisein von Erwachsenen nutzen. Teamarbeit ist empfehlenswert!





Engelsflügel

19 cm langes Schleifenband mit den Enden überlappend zusammenlegen und in der Mitte mit dünnem Silberdraht abbinden. Anstelle von Schleifenband kann man auch andere Materialien verwenden, etwa Federn oder ein zu einer Ziehharmonika gefaltetes Blatt Papier.

Heiligenschein

Silberdraht etwa 15-mal um einen dicken Stift wickeln, vom Stift abziehen, mit einem Stück Silberdraht umwickeln. Zum Schluss etwas Draht stehen lassen, mit etwas Heißkleber versehen und am Hinterkopf ankleben.



Der Zylinder

entsteht aus einem Kronkorken und einem halben Korken. Vor dem Zusammenkleben schwarz anmalen.

ULRIKE EIDMANN

ist mobil-Redaktionsmitglied und lebt mit ihrem Lebensgefährten in Wuppertal. Sie hat Fibromyalgie.



Lesefutter für dunkle Abende

Was gibt es Schöneres, als sich an kühlen, dunklen Winterabenden mit einem spannenden Buch auf dem Sofa einzukuscheln? Das **mobil**-Team stellt Neuerscheinungen vor. Viel Spaß beim Schmökern!



Leben in der geteilten Stadt

Daniel wächst in den 1950er-Jahren im Berliner Osten auf. Da sein Vater Pfarrer ist, darf er in der DDR kein Abitur machen. Im Westteil der Stadt ist es möglich. Er wechselt in ein Internat nach Westberlin. Als in den

Sommerferien 1961 plötzlich die Mauer hochgezogen wird, kann er nicht mehr zurück. Wie soll es nun weitergehen? Wird er das Abitur dennoch ablegen können? Ein Roman mit autobiografischen Zügen des Bestsellerautors Christoph Hein. (CW)

Christoph Hein: **Unterm Staub der Zeit**. Suhrkamp Verlag. E-Book, 20,99 Euro. ISBN: 978-3-518-77543-1



Einhornpulver und Schokokuchen

Tünde kann die Zukunft vorhersagen – zumindest lebt sie vom Weis-sagen, seit sie wieder bei ihrer Tante auf dem Dorf lebt. Doch plötzlich steht eine schlagerträllernde Frau vor ihrer Tür, wegen der sich Tünde von ihrer Partnerin getrennt hat. Außerdem ist in Tündes Vergangenheit nicht alles so, wie es scheint. Ein turbulenter und mit-reißender Roman der rheumabetroffenen Maiken Brathe, die auch schon für **mobil** geschrieben hat. (jb)

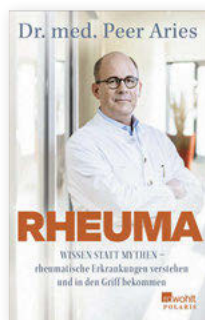
Maiken Brathe: **Tünde weiss alles**. Ulrike Helmer Verlag, 20 Euro. ISBN: 978-3-89741-471-6



Amüsante Adventslektüre

Es weihnachtet auf Sylt, und Ernst Mannsen überwältigt die Lange-weile. Es ist dunkel, die Touristen fehlen, und das Wetter lässt auch zu wünschen übrig. Dann fehlt auch noch Geld, um den Kindern im Ort Geschenke kau-fen zu können. Was nun? Abenteuerliche Pläne erwa-chen in dem Rentner – eine launige, humoristische Lektüre für die Vorweihnachtszeit. (jb)

Dora Heldt: **Geld oder Lebkuchen. Fast ein Krimi**. dtv, 15 Euro, ISBN: 978-3-423-28308-3



Rheumamythen verständlich entlarvt

Junge Menschen können kein Rheuma bekommen? Wer Rheuma hat, soll sich schonen? Da kann man doch was mit der Ernährung machen? Der Hamburger Rheumatologe Dr. Peer Aries hat Fragen gesammelt, die seine Patientinnen und Patienten immer wieder stellen – und räumt mit vielen Mythen auf, die uns immer wieder mal begegnen. Leicht verständlich und fachlich fundiert gibt der Autor Tipps, was wirklich hilft. (klu)

Dr. med. Peer Aries, **Rheuma: Wissen statt Mythen – rheuma-tische Erkrankungen verstehen und in den Griff bekommen**. Rowohlt Taschenbuch, 20 Euro. ISBN: 978-3-499-01109-2



Das geliehene Familienglück

Jahre in, jahraus fährt Mustafa täglich aufs Meer hinaus. Er ist Fischer. Sein siebenjähriger Sohn Deniz begleitet ihn an einem Tag und verun-glückt tödlich. Mustafa fühlt sich schuldig. Als ein Flüchtlingsboot in der Ägäis kentert, ret-tet Mustafa im Meer ein Baby. Hat Allah seiner Frau Mesu-de und ihm ein neues Kind geschenkt? Sie verstecken es und überlegen sich eine Strategie, damit sie es behalten können. Doch auch die Mutter des Kleinen hat überlebt, und die Behörden werden hellhörig. Ein Roman über El-ternliebe, Verzweiflung, Hoffnung und Menschlichkeit. (CW)

Zülfü Livaneli: **Der Fischer und der Sohn**. Klett Cotta, 20 Euro. ISBN: 978-3-608-98692-1



Es war einmal im Orient ...

Jeder liebt die Märchen aus Tau-sendundeiner Nacht. Der in Syrien geborene und seit 1971 in Deutsch-land lebende Autor entführt den Leser in ein arabisches Land des 19. Jahrhunderts. Der Kaffeehauserzähler Karam möchte mit seiner Gabe dazu beitragen, dass die Königstochter Jasmin ihre Lebens-freude wiederfindet. An zahlreichen Erzählabenden zu verschiedenen gegensätzlichen Themen, wie zum Bei-spiel Mut und Feigheit oder Freundschaft und Feind-schaft, kann jeder aus dem Königreich zu Wort kommen, dem eine Geschichte begegnet ist. Wird es gelingen, Jas-min zu heilen und ins Leben zurückzuholen? (CW)

Rafik Schami: **Wenn du erzählst, erblüht die Wüste**. Hanser Verlag. E-Book, 19,99 Euro. ISBN: 978-3-446-27854-7



Freunde mit langen Hälsen

Der junge Woody ist 1938 nach mehreren Schicksalsschlägen ganz auf sich allein gestellt und will in New York neu anfangen, als ein Hurrikan zu schrecklichen Verwüstungen führt. Da kommen im Hafen zwei Giraffen an, die nach Kalifornien in einen Zoo überführt werden sollen. Woody entdeckt sie und ist sofort fasziniert von den unbekanntenen Tieren. Immer wieder schleicht er sich in ihre Nähe. Als der gebuchte Fahrer abspringt, sieht der junge Mann seine Chance gekommen – und lässt sich auch durch einen fehlenden Führerschein nicht abhalten. Eine abenteuerliche Reise quer durchs Land beginnt. Happy End für alle? Ein berührender Roman über Freundschaft zwischen Mensch und Tier, Aufopferung und den Sinn des Lebens. (CW)

Lynda Rutledge: **Sonnenaufgang mit Giraffen**. Piper. 22 Euro. ISBN: 978-3-492-07095-9



Auf und weg?

Nach der Trennung von seiner Frau erscheint Jonas' Leben sinnlos, er möchte sich umbringen. Mit wenig Gepäck und einem Werkzeugkoffer verlässt er die Heimat und reist in ein ehemaliges Kriegsgebiet. Dort bucht er sich ein Zimmer in einem Hotel, das nur drei Gäste hat. Die Spuren des Kriegs sind überall sichtbar. Seine Beweggründe, aus dem Leben zu scheiden, sind im Vergleich zu den Geschichten, die er hier hört, irrwitzig. In handwerklichen Dingen ist er spitze, und schon bald wird er an vielen Ecken gebraucht. Sein ursprünglicher Plan rückt in den Hintergrund. (CW)

Audur Ava Ólafsdóttir: **Hotel Silence**. Insel Verlag. 23 Euro. ISBN: 978-3-458-64380-7



Anleitung zum Glücklichen

Was ist der Schlüssel zu einem guten Leben? Für eine ganz besondere Studie befragen Wissenschaftler ausgewählte Menschen seit über 80 Jahren danach, wie es ihnen geht und wie sie möglicherweise vergangene Schicksalsschläge bewältigt haben. Dieses Buch stellt eine unterhaltsame und lehrreiche Einführung in die „Harvard Study of Adult Development“ dar und liest sich so spannend wie ein Roman.

Robert Waldinger, Marc Schulz: **The Good Life ... und wie es gelingen kann: Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben**. Kösel Verlag, 24 Euro, ISBN: 978-3-466-34770-4



Wege aus der Erschöpfung

Wo ist nur die ganze Energie hin? Pandemie, Inflation, Energiekrise und die Kriege auf der Welt lassen uns nicht zur Ruhe kommen und haben bei vielen Menschen zu tiefgreifender Erschöpfung geführt. Der psychologische Psychotherapeut Jörg Berger zeigt Ansätze auf, die eigenen Akkus wieder aufzuladen und dafür zu sorgen, dass sie nicht mehr kritisch leerlaufen. (jb)

Jörg Berger: **Die Anti-Erschöpfungsstrategie. 7 Wege zu innerer Kraft**. Herder, 20 Euro, ISBN: 978-3-451-60125-5



mobil KOMPAKT

6-2023



Heilsame Strahlen

INHALT

- Es war einmal ... das Licht Seite 2
- Basteltipp mit Kerzen Seite 5
- Leid und Segen der UV-Strahlung Seite 6
- Heilsame Wärmestrahlen Seite 9
- Abgesang auf den Winterblues Seite 10
- So kommt Licht ins Haus Seite 12
- Kultur und Kulinarik Seite 14



Es war einmal ... das Licht

Lange Zeit war die Sonne die einzige Lichtquelle des Menschen. Bis der Mensch das Feuer als Wärme- und Lichtquelle entdeckte. Eine Reise durch die Lichter der Zeit – vom Lagerfeuer bis zur LED.

Am Anfang war das Feuer: Blitze, gleißende Sonnenstrahlen und Vulkanausbrüche setzten seit Anbeginn Wälder und Naturflächen in Brand. Feuer wird seit rund zwei Millionen Jahren von den Urmenschen genutzt. Richtige Feuerstellen, die mit Lehm oder Steinen eingefasst wurden, gibt es bereits seit der mittleren Steinzeit – also seit 300.000 bis 200.000 Jahren. —>

Funken, Feuer und Flamme

Bis vor kaum 200 Jahren war die offene Flamme das einzig bekannte Beleuchtungsmittel. Eine der ältesten, vor allem in Mitteleuropa genutzten Lichtquellen war der Kienspan. Darunter versteht man ein flach gespaltenes Stück aus harzreichem Holz. Häufig bestanden Kienspäne aus dem Holz der Kiefer, die von Natur aus sehr harzreich ist. Aus dem Kienspan entwickelte sich die Fackel – ein Holzstock, der mit gut brennbaren Materialien wie Harz oder Pech umwickelt wird und für Helligkeit auch in dunklen Höhlen sorgte. So können die Zeichnungen in der Höhle von Altamira im heutigen Spanien nur bei künstlichem Licht entstanden sein – vor etwa 15.000 Jahren.

Rund 8.000 vor Christus gab es bereits erste Schalenlampen. Sie sind die Vorläufer der Tonlämpchen, die seit 700 vor Christus bekannt sind. Damit wurde das natürliche Feuer etwas „beruhigt“. Bei Öllampen diente erstmals ein Docht als Brennstelle. Als Brennstoff dienten pflanzliche und tierische Fette, Öle und Wachse. Nicht nur in Höhlen und Räumen, auch im Freien wurde schon frühzeitig Licht entfacht: Um 260 vor Christus entstand der Leuchtturm vor Alexandria. Aus dem Jahr 378 nach Christus gibt es Hinweise auf „Lichter auf den Gassen“ – gemeint war die Straßenbeleuchtung im antiken Antiochia (heute: Türkei).

Sehr früh begann der Mensch auch damit, die Traggefäße der kostbaren lichtspendenden Flamme kunstvoll und zweckmäßig zu gestalten. Meist wurde Ton beziehungsweise Keramik verwendet. In luxuriöseren Umgebungen gab es auch kunstvoll gearbeitete Bronzegefäße.

Das Erscheinen der Kerze

Deutlich aufwendiger als Kienspan und Fackel waren Kerzen, die seit etwa dem zweiten Jahrhundert nach Christus bekannt sind. Die Etrusker steckten sie in Kandelaber, die Römer verschenkten sie zum größten Bauernfest zur Wintersonnenwende, den Saturnalien. Diese Kerzen wurden aus Bienenwachs oder einer Mischung mit Rindertalg hergestellt. Bienenwachsker-

zen waren bis ins 19. Jahrhundert bei Adel und Großbourgeoisie das bevorzugte Leuchtmittel. Ärmere Menschen nutzten Öllampen, die Tran, Talg oder andere Öle verbrannten und dabei einen häufig unangenehmen Geruch verströmten.

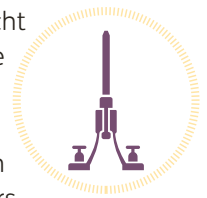
Die über Jahrtausende verwendeten Lampen für flüssige Brennstoffe wurden erst 1783 von Aimé Argand mit der Erfindung des Rundbrenners entscheidend verbessert: Der Runddocht ermöglichte durch eine verbesserte Sauerstoffzufuhr eine höhere Brenntemperatur und ein sauberes, rußfreieres Verbrennen. Zudem konnte die Höhe des Dochts – und damit die Lichtmenge – über einen Drehmechanismus geregelt werden. Ein Glaszylinder über der Flamme sorgte für einen ruhigeren Brennvorgang und minimierte den Geruch.

Nahezu zeitgleich wurde 1783 nach einem Verfahren des Niederländers Jan Pieter Minckelaer aus Steinkohle das „Leuchtgas“ für die Gaslaternen gewonnen. Nach Entdeckung der amerikanischen Ölfelder rund ein Jahrhundert später diente hauptsächlich Petroleum als Brennstoff.

Start des elektrischen Zeitalters

Die Entwicklung verbesserter Lichtquellen ist eng verknüpft mit dem Verständnis naturwissenschaftlicher Zusammenhänge. Schon um 1800 hatte der Engländer Humphry Davy Experimente mit Metallstrahlern und Bogenentladungen gemacht. Praktische Bedeutung erlangten sie aber erst Mitte des 19. Jahrhunderts, als – dank zahlreicher Erfindungen – Elektrizität auf wirtschaftlichere Art erzeugt werden konnte. Die erste elektrische Bogenlampe mit sehr hellem Licht stammt von Pawel Jablotschkow. Diese „jablotschkowsche Kerze“ mit zwei Kohlenstiften spendete für etwa 1,5 Stunden Licht. Sie kam in den Straßen von Paris, London und Berlin zum Einsatz. Erste Entwürfe der Glühlampe stammten übrigens vom deutschen Uhrmacher Johann Heinrich Goebel aus dem Jahr 1854.

1879 beginnt das eigentliche Zeitalter der elektrischen Beleuchtung: Thomas Alva Edison erfindet die Glühlampe „neu“ und entwickelt sie zur technischen Reife. Erste →



Modelle liefern rund 40 Stunden Licht. Edison entwickelte zugleich ein komplettes System von Stromerzeugung, Schaltern und Sicherungen. Damit wurde elektrisches Licht prinzipiell für jedermann nutzbar.

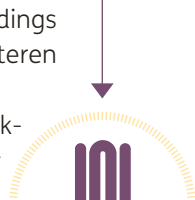
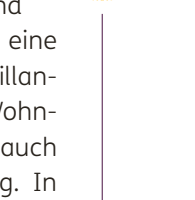
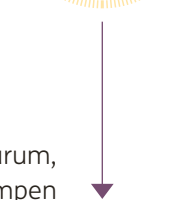
Gleichwohl: Um 1900 war elektrisches Licht Luxus. Im Handwerk und in der aufkommenden Industrie sowie auf den Straßen sorgte vor allem Gaslicht für künstliche Helligkeit. Der Chemiker Carl Auer von Welsbach übertrug das Prinzip des Weißglühens der Bogenlampe auf die Gasbeleuchtung und erfand 1885 den Glühstrumpf. Jetzt war nur noch eine Bunsenflamme notwendig, um Licht zu erzeugen. Der Glühstrumpf ermöglichte wesentlich bessere Lichtausbeuten bei geringerem Gasverbrauch – und war zunächst deutlich günstiger als die Kohlenfadenlampe oder andere Gaslampen.

Carl Auer von Welsbach brachte auch das elektrische Licht weiter voran: Rund zehn Jahre nach Edisons Kohlefaden entwickelte er die Metallfaden-Glühlampe, die er 1898 patentieren ließ. Damit begann eine neue Epoche der Beleuchtung.

Neue Halogen- und Leuchtstofflampen

In den nächsten Jahrzehnten ging es darum, Lebensdauer und Lichtausbeute der Lampen zu erhöhen. 1959 patentierte General Electric die erste kommerzielle Halogenlampe. Dank Halogenkreisprozess punktete sie mit einer fast doppelt so langen Lebensdauer – rund 2.000 Stunden – wie eine herkömmliche Glühlampe und erreichte mit rund 20 Lumen/Watt auch eine doppelt so hohe Effizienz. Dank ihres brillanten Lichts kamen Halogenlampen in Wohnbereichen und Geschäften zum Einsatz, auch in Autolampen fanden sie Verwendung. In Autoscheinwerfern wurden sie allerdings mittlerweile zunehmend von effizienteren Xenon- und LED-Lampen abgelöst.

Bereits vorher wurden Niederdruckentladungslampen (Neonlampen) in der Werbung eingesetzt, und 1938 begann General Electrics mit der industriellen Produktion von sogenannten Leuchtstofflampen. Mit ihnen konnte ein



Kunstlicht erzeugt werden, das dem Tageslicht ähnelte.

Innen folgte in den 1970er-Jahren die Kompaktleuchtstofflampe. Dieser Lampentyp sorgte als Energiesparlampe mit eingebautem Vorschaltgerät für Furore. Zu den Hochdrucklampen, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurden, zählen auch die Xenonlampe, die zum Beispiel in der Kinoprojektion eingesetzt wurde, und die Natriumdampf Lampe, deren gelbes Licht vor allem in der Straßenbeleuchtung bekannt ist. Mitte der 1970er-Jahre wurden die Hochdrucklampen durch die Halogen-Metaldampf Lampe ergänzt.

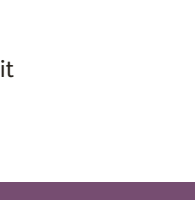
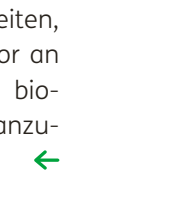
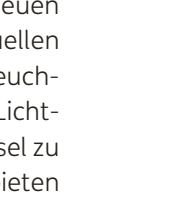
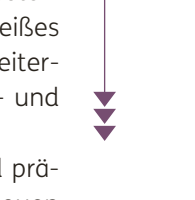
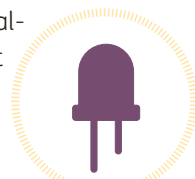
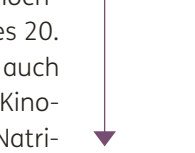
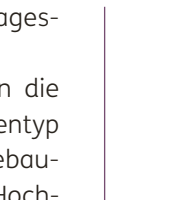
Revolution durch LED

Mit der Leuchtdiode (kurz: LED von englisch „light-emitting diode“, übersetzt: „Lichtemittierende Diode“) kam ein völlig neues Leuchtmittel auf den Markt. Die Halbleitertechnik veränderte die Welt der Beleuchtung in rasantem Tempo. Nie zuvor waren Lichtquellen so effizient, vielfältig und langlebig.

1962 entwickelte Nick Holonyak die erste nutzbare rote LED für General Electric. Rund 30 Jahre später fand Shuji Nakamura einen Weg zur Herstellung effizienter blauer LEDs auf Gallium-Nitrid-Basis. Im Zusammenspiel mit geeigneten Fluoreszenzfarbstoffen konnte damit nun erstmals auch weißes LED-Licht gewonnen werden – die Halbleitertechnik eroberte zunächst die Straßen- und dann die Innenbeleuchtung.

LEDs lassen sich gut vernetzen und präzise steuern. Heute sind die meisten neuen Leuchten zu 85 Prozent mit LED-Lichtquellen ausgestattet. Der Wechsel zu LED-Beleuchtung und die Entwicklung intelligenter Lichtsteuersysteme sind nicht nur der Schlüssel zu äußerst effizienten Lichtlösungen. Sie bieten darüber hinaus eine Fülle von Möglichkeiten, die Beleuchtung besser als jemals zuvor an die funktionalen, emotionalen und biologischen Bedürfnisse des Menschen anzupassen.

Dieser Text stammt vom Internetportal www.licht.de. Leicht gekürzter Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.



Selbst drehen mal anders

Als Twisted Candles werden sie gern verkauft, aber auch auf Deutsch wissen die meisten, was mit gedrehten Kerzen gemeint ist. Sie sind leicht selber herzustellen. Eine Anleitung für den kreativen Bastelnachmittag.

Idee und Anleitung: **NATASCHA SCHWENK**

Das Kerzendreuen ist eine unterhaltsame kreative Aktivität und ermöglicht es Ihnen, einzigartige und persönliche Kerzen zu gestalten und damit Licht in den Winter zu tragen. Mit wenigen Materialien und unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung können Sie in kürzester Zeit aus handelsüblichen durchgefärbten Kerzen Ihre eigenen Wachslichter drehen. ←

NATASCHA SCHWENK

Redaktionsmitglied Natascha Schwenk lebt mit ihrer Familie in Mering.



Material:

Bevor Sie mit dem neuen Hobby beginnen, sollten Sie neben **handelsüblichen durchgefärbten oder weißen Kerzen** über die folgenden Materialien verfügen:

- **Schüsseln oder Auflaufformen** (groß genug, damit die Kerze hineinpasst)
- **Etwas zum Beschweren der Kerzen** (zum Beispiel kleine Gewichte oder Flasche)
- **Heißes und kaltes Wasser**
- **Nudelholz**
- **Brettchen und Backpapier**

Anleitung zum Kerzendreuen:



1 Vorbereitung des Wasserbads:

- Füllen Sie eine Schüssel mit warmem Wasser (60 Grad Celsius ist ideal, das Wasser darf nicht unter 50 Grad Celsius sein).
- Füllen Sie eine andere Schüssel mit kaltem Wasser.

2 Eintauchen der Kerzen:

- Legen Sie die Kerzen vorsichtig in das warme Wasserbad und beschweren diese, zum Beispiel mit kleinen Gewichten oder Gläsern.
- Warten Sie, bis sie weicher werden. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht zu kalt ist.

Tipp: Halten Sie heißes Wasser bereit, falls das Wasserbad zu kalt wird.

3 Kerzen drehen:

- Nehmen Sie eine Kerze aus dem warmen Wasser und legen Sie sie auf ein Brettchen mit Backpapier.
- Verwenden Sie das Nudelholz, um die Kerze von beiden Seiten flach zu rollen. Dies verleiht der Kerze eine glatte Oberfläche.

Tipp: Tauchen Sie die Kerze zwischendurch immer wieder in das warme Wasserbad, damit sie weich bleibt und nicht bricht.

4 Weiteres Drehen und Formen:

- Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Kerze weich und glatt genug ist.
- Nehmen Sie die Kerze von beiden Enden und drehen Sie sie in entgegengesetzte Richtungen, um die gewünschte Verdrehung zu erzielen.

5 Abschließende Formgebung:

- Legen Sie die gedrehte Kerze in das kalte Wasser. Dies hilft, die Form zu fixieren.
- Während die Kerze abkühlt, können Sie sie noch eine zeitlang nachbiegen und korrigieren, um das gewünschte Aussehen zu erreichen.

Voilà! Sie haben Ihre eigene gedrehte Kerze kreiert. Lassen Sie sie vor dem Anzünden gründlich trocknen und experimentieren Sie mit verschiedenen Formen und Farben – viel Spaß!

Leid und Segen der UV-Strahlung

Patientinnen und Patienten mit Psoriasis kann eine Lichttherapie Linderung schenken – bis hin zur Remission. Menschen mit systemischem Lupus erythematodes (SLE) müssen sich hingegen so gut wie möglich vor UV-Strahlung schützen. Wieso dieser Unterschied? Und welcher Umgang mit Licht ist jeweils ratsam?

Text: **PETRA PLAUM**

Studien zeigen eindeutig: Bei Psoriasis bieten Therapien mit UV-A- oder UV-B-Strahlen eine echte Chance auf Symptomlinderung. Sie reduzieren die Mobilität antigenpräsentierender Langerhans-Zellen, hemmen die Aktivierung von T-Lymphozyten und leiten den programmierten Zelltod (Apoptose) aktivierter T-Lymphozyten ein. Entzündungen werden also zurückgedrängt. Außerdem bremst das UV-Licht das übermäßige Wachstum von Hautzellen, das die Patienten sonst belastet, durch Wechselwirkungen mit der DNS der Keratinozyten.

Welche Fototherapie für wen?

Studien sprechen für eine hohe Wirksamkeit der Schmalspektrum- wie Breitspektrum-UV-B-Therapie. Auf UV-A-Strahlung, die weniger Energie aufweist, dafür aber tiefer in die Haut eindringt, reagieren Patienten bei der zusätzlichen Verwendung des Fotosensibilisators Psoralen zumeist positiv. Psoralen wird oral, als Creme oder über das Badewasser eingesetzt. Psoralen- und UV-A-Therapie werden zusammen als PUVA-Therapie bezeichnet.

Speziell für Patienten mit kleineren Psoriasis-Herden kommt auch die Lasertherapie infrage, die direkt in die unteren Hautschichten vordringt und dort entzündete Zellen ansteuert. Auch hier sind die Studienergebnisse vielversprechend.

Inzwischen sehr beliebt und bei vielen großflächigen Plaques von Vorteil ist die Balneo-Foto-Therapie, wobei Bäder und Lichttherapie kombiniert werden. Patienten tauchen zum Beispiel in Solebäder ein, in denen eine hohe Salzkonzentration vorherrscht und die die Bedingungen des Toten Meeres nachahmen. Die UV-Exposition erfolgt während des Bades oder danach.



Bei Psoriasis kann eine Lichttherapie zielführend sein – wenn die behandelnden Dermatologen erfahren sind.



Der natürlichste Weg zur UV-Strahlung: Sonne tanken, aber nie ohne angemessenen Schutz! Bei SLE hingegen können die Strahlen grundsätzlich zu Problemen führen.

Bei erfahrenen Dermatologen, die intakte Geräte vorschriftsgemäß anwenden, ist das Nebenwirkungsrisiko aller Therapien gering. Die Anwendungen bleiben zeitlich und regional so gut begrenzt wie möglich, um die Risiken für eine vorzeitige Hautalterung oder gar Hautkrebs zu minimieren. Daher nutzen viele Menschen mit Psoriasis die Chance, mithilfe der wohldosierten UV-Strahlung mehr Lebensqualität zu gewinnen. Im Alltag und erst recht beim Sonnenbaden ist natürlich auf einen angemessenen Sonnenschutz zu achten.



Im Schatten bleiben schützt – SLE und UV-Strahlung

Warum vier Fünftel aller Menschen mit SLE extrem lichtempfindlich sind und weshalb im Verlauf der Erkrankung die UV-Exposition immer schwerere Folgen haben kann, wird weiterhin erforscht. Fest steht: Die Reparaturprozesse der Haut, die nach dem Kontakt mit UV-Strahlung normalerweise einsetzen, funktionieren bei Menschen mit systemischem Lupus erythematoses meistens nicht. Wissenschaftler

haben nun das Lymphsystem von an SLE erkrankten Lebewesen genauer untersucht, und zwar von Mäusen sowie von Menschen.

Die Kernergebnisse ihrer Studie: Trifft bei Menschen mit SLE UV-Licht auf die Haut, werden Entzündungsreaktionen ausgelöst. Dabei ist zweitrangig, ob sie in der Sonne stehen, unter einem Solarium liegen oder im Schein einer Halogenlampe arbeiten. Über die Lymphgefäße werden molekulare Signale zu den Lymphknoten gesendet. Dort bilden sich Autoimmunzellen

und Autoantikörper. Eigentlich sollten die Lymphgefäße im Rahmen körpereigener Reparaturprozesse Flüssigkeit und Zellen schnell aus der Haut entfernen, um die Regeneration des Gewebes zuzulassen. Doch mit SLE ist diese Funktion eingeschränkt. So bleibt die Entzündung bestehen. Autoimmunzellen und Autoantikörper, die gebildet werden, fluten den Körper und können auch Schädigungen von Organen verursachen. Aber: Wenn das Lymphsystem eine so große Rolle spielt, könnte das den Weg zu →

neuen Therapien ebnen, betonen die Autoren. Bei Mäusen mit SLE zeigte eine manuelle Lymphdrainage den Rückgang einiger für SLE typischer Krankheitsmarker. Ob menschliche Patienten ähnlich reagieren, bleibt noch zu erforschen.

Die Haut gut schützen – selbst im Winter

Eine zweite Gruppe von Wissenschaftlern zeigte, dass UV-Licht das Wandern bestimmter weißer Blutkörperchen, der Neutrophilen, nicht nur in die Haut, sondern auch in die Niere stimuliert – jedenfalls bei Mäusen. Mithilfe eines sogenannten Lineage-Tracing-Ansatzes verfolgten die Forscher die Bewegungen nach. Die Autoren sind sich einig, dass die Neutrophilen auch beim Menschen mit SLE subklinische Nierenentzündungen und -schädigungen vermitteln können,

Bei Lichtempfindlichkeit ist ein hoher Lichtschutzfaktor selbst in den Wintermonaten ohne Alternative.



nachdem die Haut UV-Strahlen abbekommen hat.

Es bleibt also bei der Vorgabe an die Mehrzahl der SLE-Patienten, die sehr lichtempfindlich sind, den UV-

Schutz äußerst ernst zu nehmen – und das ganzjährig. Auch an bewölkten Tagen sind Sunblocker (mit Lichtschutzfaktor 50), dicht gewebte Kleidung und Kopfbedeckungen anzuraten. Für Aufenthalte im Freien sind am besten die Morgen- und Abendstunden zu wählen, wenn die UV-Strahlung niedrig ist. Für Autos empfehlen Experten Spezialfolien, die UV-Strahlen herausfiltern und ihre Passagiere so schützen. Da Vitamin D nur bei ausreichender Lichtexposition im nötigen Maße gebildet wird, sollten SLE-Patienten es zusätzlich einnehmen. Therapien mit UV-Licht, zum Beispiel gegen schwere saisonale Depressionen, sind bei SLE zu vermeiden. Eine Ausnahme kann gemacht werden, wenn die saisonale Depression sehr stark ist: Dann wäre unter Umständen der Nutzen der Lichttherapie so enorm, dass die möglichen Nebenwirkungen in Kauf genommen werden sollten. Dazu sollten Ärzte und Patienten die Chancen und Risiken sorgfältig abwägen. ←

Thema Zeitumstellung – was Ärzte sagen

Weg mit der Sommerzeit! Das fordern viele Mediziner aus aller Welt. Denn auf die Zeitumstellung im Frühjahr folgt in vielen Ländern nicht nur ein „sozialer Jetlag“, der mit Schlafstörungen in der Nacht und Müdigkeit am Tag einhergeht. Es kommt darüber hinaus auch tatsächlich zu einem messbaren Plus an Herzinfarkten und Symptomen psychischer Erkrankungen. Einige Studien zeigen zudem eine Zunahme von Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen sowie Unfällen.

Eine Langzeitanalyse von 1970 bis 2018 zeigte sogar ein erhöhtes Sterberisiko in den fünf Tagen nach der Zeitumstellung hin zur Sommerzeit an – jedenfalls in der Stadt Wien. Mit drei Prozent plus im Vergleich zu den anderen Tagen im Jahr mit vergleichbaren Rahmenbedingungen blieb die Risikoerhöhung für die Bevölkerung Wiens zwar moderat, aber eben doch sichtbar.

Weil internationale Studien durchgehend stärkere negative Gesundheitseffekte beim Übergang von der Winter- zur Sommerzeit herausarbeiteten als bei der Rückkehr von der Sommer- zur Winterzeit, schlussfolgern die Autoren, dass die Winterzeit dem natürlichen Biorhythmus der meisten Menschen (und Tiere) besser entspreche und dauerhaft beibehalten werden solle. Eingeführt wurde die Sommerzeit übrigens 1980 in den meisten europäischen Ländern.



PETRA PLAUM

Die Wissenschaftsjournalistin aus Donauwörth beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit medizinischen Themen.

Heilsame Wärmestrahlen

Licht kann helfen – auch bei Arthrose: Wärme könne Schmerzen lindern, betont Physiotherapeut Carl Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie in Köln.

Interview: **JULIA BIDDER**

Herr Büttner, welchen Stellenwert nimmt die Wärmebehandlung bei der Arthrosetherapie ein?

Wärme kann bei Arthrose die Schmerzen nur lindern. Sie hat keinen Einfluss auf die degenerative Erkrankung selbst. Aber ganz sicher kann Wärmetherapie Betroffenen Linderung verschaffen. Das gilt auch für andere Bereiche, etwa Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle. Wichtig ist nur, dass es bei den Beschwerden keine entzündliche Komponente gibt, also etwa rote, geschwollene Gelenke. Liegt das vor, würde man eher kühlen.

Wie sieht die konkrete Behandlung aus?

Wärmebehandlung gehört zu den sogenannten ergänzenden Heilmitteln und wird vom Arzt meist in Kombination verordnet, etwa mit Krankengymnastik oder manueller Therapie.

Wie wird die Wärme angewendet?

Wir haben verschiedene Wärmeträger, etwa erwärmte Moorpackungen oder die heiße Rolle, bei der eine Handtuchrolle mit heißem Wasser übergossen und abgerollt wird. Bei Heißluft wirkt Infrarotlicht mit einem Luftstrom gezielt auf den Körper ein.

Worauf beruht der schmerzlindernde Effekt?

Man geht davon aus, dass die Durchblutung gesteigert wird, die Blutgefäße erweitern sich, der Stoffwechsel im



Die klassische Infrarotlampe kann auch zu Hause Schmerzen lindern.

Gewebe wird aktiviert. Das kann die Regeneration des Gewebes fördern, verkrampfte Muskeln entspannen sich. Als möglichen zweiten Effekt gibt es noch die sogenannte Gate-Control-Theorie. Darunter versteht man das Prinzip, dass das Gehirn den Impuls, der als Erstes im Gehirn ankommt, zuerst verarbeitet wird, nachfolgende Reize nicht mehr. Die Nervenfasern, die Schmerz weiterleiten, sind im Vergleich zu unseren sensorischen Fasern sehr langsam. Ein Kälte- oder Wärmereiz wird schneller weitergeleitet und stoppt so möglicherweise die Verarbeitung und Wahrnehmung von Schmerzreizen. Das ist, wie wenn ein Kind aufs Knie fällt, und die Mutter pustet auf die schmerzende Stelle. Das hilft wirklich!

Wie ist die wissenschaftliche Evidenz?

Es gibt Evidenz dazu, dass ein positiver Effekt eintritt. Der Nutzen ist zwar klein, deshalb ist die Wärmebehandlung nur eine Ergänzung zu anderen Behandlungen. Aber für die betroffene Patientin oder den betroffenen Patienten ist der Nutzen in dem Moment sehr groß, wenn die Schmerzen verschwinden.

Geht das auch zu Hause?

Alle Wärmeanwendungen kann man auch zu Hause machen – mit einer Wärmflasche oder einer Rotlichtlampe. Nur von der Verwendung der heißen Rolle würde ich abraten, da kann es zu Verbrennungen und Verbrühungen kommen. ←



CARL CHRISTOPHER BÜTTNER

hat einen Master in Physiotherapie und arbeitet im Referat Bildung und Wissenschaft beim Deutschen Verband für Physiotherapie in Köln. Mit ihm sprach mobil-Chefredakteurin Julia Bidder.

Abgesang auf den Winterblues

Kurze Tage, trübes Wetter, wenig Sonne: Der Winter sorgt manchmal für schlechte Laune. Der Mangel an Sonnenlicht schlägt aufs Gemüt und schwächt die körperlichen Abwehrkräfte. Mit viel Aufenthalt im Freien und Tageslichtlampen wirken Sie solchen Tiefs gezielt entgegen.

Text: **MARION TRUTTER**

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen das Sonnenlicht, um Krankheiten zu heilen und das körperliche wie geistige Wohlbefinden zu unterstützen. Schon der griechische Arzt und Lehrer Hippokrates empfahl, Wohnhäuser zur Morgensonne hin auszurichten und regelmäßig Sonnenbäder zu nehmen. Das Gesetz im alten Rom sicherte Hausbesitzern ein Recht auf Sonne zu und untersagte es, den Nachbarn durch Baumaßnahmen das Sonnenlicht zu nehmen.

Warum bei hellem Tageslicht und Sonnenschein der Organismus einen Gang höher schaltet und die Seele aufblüht, lässt sich heute wissenschaftlich genau erklären: Unsere Augen benötigen nur 20 Prozent des einfallenden Lichts zum Sehen. 80 Prozent aber nehmen wir auf, um lebenswichtige körperliche Funktionen zu steuern. Kein Wunder also, dass wir uns unter freiem Himmel besser fühlen als in schlecht beleuchteten Büros oder schummrigen Wohnungen. Dies wird noch deutlicher, wenn man sich klar macht, wie groß die Unterschiede tatsächlich sind: An einem sonnigen Sommertag beträgt die Lichtstärke im Freien etwa 100.000 Lux. Im Schatten sind es etwa 10.000 Lux und an einem trüben Wintertag im Freien immerhin noch 3.000 Lux. Dagegen herrscht in Wohnungen häufig nur eine Lichtstär-



Raus im Winter! Auch wenn nicht unbedingt – wie hier – die Sonne scheint.

ke von 50 bis 100 Lux, selbst an gut ausgeleuchteten Arbeitsplätzen sind es maximal 1.000 Lux.

Zwei Wege des Lichts in den Körper

Der menschliche Organismus nutzt Licht auf zweierlei Weise:

1. Über das Auge: Wenn Licht über die Netzhaut (Retina) in den Körper gelangt, reduziert das die Produktion des

Schlafhormons Melatonin im Gehirn. Wir werden wacher, die Stimmung steigt, der Stoffwechsel wird angeregt. Dagegen produziert die Zirbeldrüse im Gehirn bei zunehmender Dunkelheit mehr Melatonin. Die Folge: Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen und körperlichen Symptomen. Deshalb sollte man im Winter möglichst mit der Sonne aufstehen, um in den Genuss von möglichst viel natürlichem Tageslicht zu kommen. So

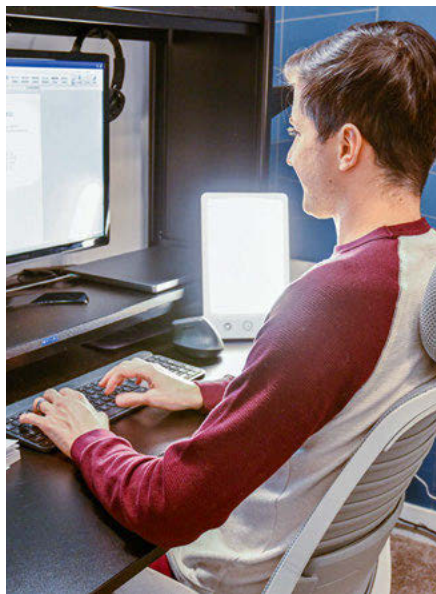
verhindert man eine übermäßige Melatoninproduktion und kann damit Stimmungstiefs in Schach halten.

2. Durch die Haut: Die im Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlen dringen in die obersten Hautschichten ein und wandeln dort körpereigenes Cholesterin zunächst in Provitamin D3, die Vorstufe von Vitamin D, um. In Leber und Niere erfolgt dann die Umwandlung in die hormonell aktive Form des Vitamin D. Das ist wichtig für den Kalziumstoffwechsel, den Knochenaufbau und die Funktion des Immunsystems. Da die Ernährung höchstens zehn Prozent des Vitamin-D-Bedarfs deckt, empfiehlt es sich, zwei- bis dreimal wöchentlich für 15 bis 20 Minuten Sonne an die Haut zu lassen. Dabei genügt es, wenn bei einem Spaziergang Gesicht, Hände und Unterarme dem Licht ausgesetzt sind. Da zu viel Sonne der Haut schadet, sollte man aber auf keinen Fall übertreiben und über diese kurze Zeit hinaus die Haut immer gut schützen!

Allerdings zeigen mittlerweile viele Studien, dass in unseren Breiten die Intensität der UV-B-Strahlung im Winter nicht ausreicht, um genügend Vitamin D im Körper zu bilden. Laut einer Veröffentlichung des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2016 ist ein Drittel der deutschen Erwachsenen unterversorgt mit Vitamin D. Wer also in der dunklen Jahreszeit immer wieder mit Erkältungen zu tun hat, sich oft schlapp fühlt, unter deutlichen Stimmungsschwankungen leidet oder sich eher unausgewogen ernährt, sollte regelmäßig den Vitamin-D-Status ärztlich überprüfen lassen und, falls nötig, die Speicher durch passende Präparate wieder auffüllen.

Gute Laune tanken durch Tageslichtlampen

Natürliches Sonnenlicht ist das beste Mittel gegen den Winterblues. Im Winter profitieren Sie am meisten von den gesunden Sonnenstrahlen, wenn Sie zur Mittagszeit einen Spaziergang



Nur der Schein des Bildschirms bringt schlechte Laune mit sich: Auch am Arbeitsplatz hilft die richtige Beleuchtung.

machen. Selbst bei bedecktem Himmel, Nebel oder Schneefall bekommen Sie draußen noch zehn- bis zwanzigmal mehr Licht als in schlecht beleuchteten Innenräumen.

Helfen können aber auch moderne Tageslicht- oder Vollspektrumlampen: Die LED-Birnen oder -Röhren haben ein Lichtspektrum, das dem natürlichen Sonnenlicht ähnelt. Sie können in normale Lampenfassungen

eingesetzt werden, wobei Experten empfehlen, auf eine wirklich gute Qualität mit einer Farbtemperatur zwischen 5.300 und 6.500 Kelvin zu achten. Besonders am Arbeitsplatz sind Vollspektrumlampen ein wertvoller Stimmungsaufheller.

Auch eine spezielle Therapielampe leistet wertvolle Dienste, wenn Sie im Herbst und Winter zu depressiven Verstimmungen neigen. Die Lichtstärke sollte bei mindestens 2.500 Lux liegen. Wirkungsvoller, aber auch teurer, sind Lampen mit 10.000 Lux, mit denen man etwa die Lichtstärke eines Sonnentages im Schatten erreicht. Bei diesen Lampen genügt schon eine halbe Stunde täglich, um eine nachweisbare Wirkung zu erzielen. Bei kleineren Lampen sollten Sie sich mindestens zwei Stunden in der Nähe aufhalten – etwa, indem Sie die Lampe seitlich am Schreibtisch platzieren. Wichtig aber ist auch: Bei ernsthaften Depressionen helfen Tageslicht und Lampen nur wenig – hier ist immer eine therapeutische Hilfe sinnvoll. ←

MARION TRUTTER

Die selbstständige Journalistin lebt in München.



GUT ZU WISSEN

Wie viel Vitamin D?

Viele Fachleute empfehlen auch gesunden Menschen, von Oktober bis April prophylaktisch ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Vorher sollte aber auf jeden Fall ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden, denn das Vitamin kann überdosiert werden: Da es fettlöslich ist, werden Überschüsse nicht einfach ausgeschieden, sondern im Fett- und Muskelgewebe gespeichert. Zu viel davon kann beispielsweise zu Nierensteinen führen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 20 Mikrogramm (800 IE) pro Tag. Dazu zählt sowohl das Vitamin D aus Lebensmitteln (vor allem fetter Seefisch und Lebertran sind gute Lieferanten) als auch jenes aus Vitamin-D-Präparaten. Damit das fettlösliche Vitamin gut vom Körper aufgenommen wird, sollte man es stets mit einer Mahlzeit einnehmen.

Es werde Licht

Sicher, energiesparend und passend für jede Stimmung: Mit modernen LED-Lampen bringen Sie angenehmes Licht in Ihre Räume und sorgen für Sicherheit. Außerdem schonen LEDs die Umwelt und sparen jede Menge Geld.

Text: **MARION TRUTTER**

Die richtige Beleuchtung ist ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden und die Sicherheit im Haushalt. Mittlerweile bietet die Beleuchtungsindustrie eine riesige Bandbreite an Lampen und Leuchtmitteln, mit denen Sie für jeden Bedarf das passende Licht zaubern – sei es für eine gute Konzentration am Schreibtisch, für gemütliche Stunden im Wohnzimmer oder zum Schminken im Bad.

Herkömmliche Glühbirnen dürfen in der Europäischen Union seit 2012 nicht mehr verkauft werden. Grund ist die geringe Effizienz: Der größte Teil der zugeführten Energie dient nicht der Beleuchtung, sondern wird als Wärme an den Raum abgegeben. Inzwischen steht auch die einst hochgelobte Energiesparlampe vor dem Aus, da sie giftiges Quecksilber enthält und im Vergleich mit LED-Lampen immer noch relativ viel Energie verbraucht.

Als Leuchtmittel der Zukunft gelten deshalb LED-Lampen, die durch ihren geringen Energieverbrauch und ihre lange Lebensdauer das Klima ebenso schonen wie den Geldbeutel. LEDs (Licht emittierende Dioden) erzeugen Licht, indem elektrischer Strom durch winzige elektronische Chips fließt, die dann Lichtteilchen (Photonen) abgeben. Je nach Qualität und Nutzung kann eine LED-Lampe bis zu 50.000 Stunden oder mehr halten. Darüber hinaus sind LEDs unempfindlich gegen häufiges Ein- und Ausschalten und enthalten keine umweltschädlichen Substanzen. Man bekommt sie im Handel in allen herkömmlichen Formen und für alle bekannten Fassungen, man kann sie also für jede Leuchte im Haushalt verwenden.

Für jeden Raum das passende Licht

Im Gegensatz zur ersten Generation energieeffizienter Leuchtmittel mit ihrem gleißend weißen Licht sind moderne LED-Lampen in verschiede-

nen Lichtfarben (Farbtemperaturen) erhältlich. Sie können also für jeden Ort und für jede Lampe die passende Lichtfarbe wählen. Diese wird in Kelvin angegeben: Je höher der Kelvin-Wert, desto höher die Farbtemperatur und desto kälter die Farbe des Lichts. Welche Lichtfarbe Ihnen wo am besten gefällt, hängt auch vom individuellen Geschmack ab. Also einfach mal ausprobieren:

- **warmweißes Licht** (2.700 bis 3.300 Kelvin): gelbliches bis leicht rötliches Licht für eine gemütliche Atmosphäre, zum Beispiel im Wohn- und Schlafzimmer;
- **neutralweißes Licht** (3.300 bis 5.300 Kelvin): sachliches Wohlfühllicht, gut für Bad, Küche und Hobbyraum;
- **tageslichtweißes Licht** (über 5.300 Kelvin): klares, helles Licht mit hohem Blauanteil für Arbeitsplatz, Büro, Werkstatt und Kellerräume.

Wer sich für Leuchten mit Dimmer und Farbwechselfunktion entscheidet, kann die Beleuchtung zu jeder Tages- und Nachtzeit an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen: mal hell und klar, mal gedämpft und gemütlich. Allerdings sind LED-Lampen – anders als Glüh- und Halogenlampen – nicht generell dimmbar. Dies muss explizit auf der Verpackung angegeben sein. Experten empfehlen für LEDs Phasendimmer, die sich hierfür besser eignen als Universaldimmer. Es gibt sie für fast jeden Beleuchtungstyp – von der Nachttischlampe über die Stehlampe bis zur Deckenleuchte. Die Steuerung funktioniert entweder über eine mitgelieferte Fernbedienung oder auch über eine App fürs Smartphone.

Eine Alternative für diesen Zweck sind sogenannte Funkschalter für Steckdosen, über die sich das Licht per Fernbedienung steuern lässt. Auch sie sind wie Phasendimmer in gut sortierten Baumärkten erhältlich.

Noch raffinierter wachen Sie über die heimische Beleuchtung durch Smart-Home-Systeme





Schöner wohnen durch Lichtbestimmung: Viele Lampen lassen sich inzwischen auch ohne großen Aufwand regulieren.

und Sprachassistenten wie Alexa, Siri oder Google Assistant: Mit einer einfachen Sprachanweisung kann man das Licht ein- oder ausschalten, bei dimmbaren Geräten die Helligkeit anpassen sowie je nach Gerät sogar die Lichtfarbe verändern und den Zeitplan der Beleuchtung steuern. Allerdings benötigt die Einrichtung eines solchen Systems viel Zeit und mitunter auch fachliches Wissen. Außerdem müssen Nutzer und Nutzerinnen ausdrücklich damit einverstanden sein, dass das System im Haus per Mikrofon die Befehle entgegennimmt – und somit ständig mithört.

Licht, wann und wo Sie es brauchen

Vor allem, wenn Sie sich viel im Haus oder in der Wohnung bewegen, können Sie mit Bewegungsmeldern für Beleuchtung und damit für Sicherheit in jedem Winkel sorgen. Vorbei sind die Zeiten, als Bewegungsmelder mühsam von Elektrofachpersonal installiert und eingestellt werden mussten. Mittlerweile gibt es zu günstigen Preisen auch Lichtleisten und kleine Lampen mit integriertem Bewegungsmelder, die sich mit wieder ablösbaren Klebestreifen überall anbringen lassen. Wann immer Sie sich nähern, schaltet sich das Licht dann automatisch an und nach einigen Minuten wieder aus. Natürlich lassen sich die Lampen auch dauerhaft an- oder ausschalten. Finanzen und Umwelt schont zudem, wer dabei auf Batterien verzichtet und Leuchtmittel mit Netzkabel kauft – oder Kleingeräte, die sich über einen USB-Anschluss immer wieder aufladen lassen.

Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen bietet die moderne Beleuchtungstechnik noch weitere hilfreiche Extras: Wenn die Bewegung der Hände eingeschränkt ist, können Lampen mit besonders großen Schaltern oder Knöpfen sowie Lampen mit Fußschaltern wertvolle Dienste leisten. Sind die Augen in Mitleidenschaft gezogen, sorgen Lampen mit speziellen Filtern dafür, dass das Licht weniger blendet und somit angenehmer für die Augen ist. Beleuchtung in den eigenen vier Wänden kann also die verschiedensten Anforderungen unter einen Hut bringen, kann praktisch, sicher, sparsam sein – und gleichzeitig für eine richtig gemütliche Atmosphäre sorgen. Mit ein wenig Know-how geht Ihnen in jeder Situation ein Licht auf. ←

Gegen die Dunkelheit

Rund um den Globus erhellen Menschen zu besonderen Anlässen die Nacht mit Kerzen, Lichterketten oder Feuerwerk. Unsere Rezeptexpertin stellt drei internationale Lichterfeste und dazu passende traditionelle Speisen vor.

Text: **JANKE SCHÄFER**



Die religiösen Feste im Winter sind geprägt von Licht zur inneren und äußeren Orientierung. In Thailand und früher auch in Teilen Indiens feiern die Menschen mit Loi Krathong ein hinduistisches Fest, bei dem sie Kerzen auf kleinen Flößen aus Bananenstauden zu Wasser lassen. Damit lassen sie Ärger, Groll und Verunreinigungen der Seele los.

In Kolumbien findet vom 7. auf den 8. Dezember die Noche de las Velitas statt. Überall im Land treffen sich Familien und zünden im und um das Haus herum Kerzen und Lampions an. So versichern sie sich, dass die Heilige Jungfrau Maria den Weg zu ihrem Haus findet und es segnen kann.

Und natürlich kennen wir Weihnachten, an dem die Lichter den Stern von Bethlehem symbolisieren und damit die Idee, dass die Geburt Jesu Helligkeit in die Welt gebracht hat.

Drei weitere beliebte Lichterfeste stelle ich Ihnen heute zusammen mit je einem traditionellen Gericht vor – für Ihr eigenes, kleines Lichterfest mit Familien und Freunden daheim.

Das schwedische Luciafest

Die Heilige Lucia ist Namensgeberin des Brauchs und eine der wenigen Frauen, denen ein schwedischer Feiertag gewidmet ist. Der Legende nach brachte die Märtyrerin Lucia von Syrakus versteckten Christen Essen in die römischen Katakomben. Um ihren Weg zu beleuchten, aber die Hände frei zu halten, setzte sich die mutige Wohltäterin einen Kranz aus Kerzen auf den Kopf.

Im julianischen Kalender war der 13. Dezember bis ins 17. Jahrhundert hinein der Tag der Wintersonnenwende – laut schwedischem Volksglauben eine gefährlich lange Nacht, in der böse Geister ihr Unwesen trieben. Sich wach zu halten, war also überlebenswichtig, und Essen half dabei, nicht versehentlich einzuschlafen. So

Lussekatter zum Luciafest in Schweden

Zutaten für acht Stück:

- 225 g Dinkelmehl Typ 630
- ½ TL Backpulver
- 1 Messerspitze Safran (gemahlen)
- 35 g Zucker
- 4 g Trockenhefe
- 125 ml Haferdrink
- 40 g Pflanzenfett
- ¼ TL Salz
- 16 dicke Rosinen
- 1 kleines Ei (optional)



Zubereitung:

- Mehl, Backpulver und Safran in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, Zucker und Hefe hineinfüllen. Den Haferdrink erwärmen und das Pflanzenfett darin schmelzen, das Ganze lauwarm über die Hefe gießen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels von der Mitte nach außen verrühren und immer etwas mehr Mehl aufnehmen. Salz ergänzen und alles zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt für eine Stunde gehen lassen.
- Den Teig dann erneut kurz durchkneten und in acht Portionen teilen. Auf einer leicht bemehlten Fläche zu 30 Zentimetern langen Strängen rollen und die beiden Enden zu einem S eindrehen. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit gequirtem Ei oder Haferdrink bestreichen. Je eine Rosine in die Mitte der eingedrehten Teigschnecken drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Umluft circa zehn Minuten backen und anschließend auf einem Rost abkühlen lassen.



Latkes zum jüdischen Chanukka

Zutaten für 20 Stück:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 30 g Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 großes Ei
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss (gemahlen)
- ½ TL Zimt
- 40 g Speisestärke
- Rapsöl zum Ausbacken
- Saure Sahne und
- Lachs zum Belegen

Zubereitung:

- Die Kartoffeln grob, Karotten und Zwiebel fein reiben und 15 Minuten auf einem Haarsieb abtropfen lassen. Fein gehackten Knoblauch, Ei, Gewürze und das Gemüse vermischen. Zuletzt die Speisestärke unterrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und etwa 20 kleine Latkes darin ausbacken. Zwischendurch entstandene Brühe (auf dem Teig) mit einem Löffel abschöpfen. Mit Saurer Sahne und Lachs oder süß mit Apfelmus servieren.

lässt sich vielleicht erklären, warum das schwedische Luciafest noch heute mit besonderen Speisen verbunden ist.

Die Feierlichkeiten beginnen bereits am Morgen des 13. Dezembers in der Familie und setzen sich über den Tag hinweg in Kindergärten, Schulen, Kirchen und am Arbeitsplatz fort. Lucia wird dabei von einem ausgewählten Mädchen verkörpert. Sie trägt ein weißes Gewand, ein rotes Band um die Taille und einen Kerzenkranz auf dem Kopf. In einer Prozession folgen oft weitere Mädchen, die Kerzen in den Händen halten, Sternsinger, Pfefferkuchenmännchen und Wichtel.

Ihre süßen Gaben bestehen aus knusprigen Pfefferkuchen und weichen, S-förmigen Safranbrötchen namens Lussekatte.

Das jüdische Chanukka

Bei der Geschichte des Festes geht es um die Weihe eines Tempels, und genau das bedeutet Chanukka: Einweihung. Das Lichterfest geht auf den berühmten siebenarmigen Leuchter, die Menora, zurück. Vor mehr als 2.000 Jahren hatten die Griechen Land in Jerusalem besetzt, in dem damals viele Juden lebten. Mit ständig neuen Geboten und Gesetzen machten die Herrscher den Juden das Leben schwer. Sie bestimmten unter anderem, dass die Menschen ihre griechischen Götter anbeten sollten, obwohl man in der jüdischen Religion nur an einen Gott glaubt.

Jüdische Kämpfer besiegten schließlich die griechischen Besetzer und eroberten ihren Tempel zurück. Bevor die Juden ihn wieder für ihre Religion nutzen konnten, musste er neu geweiht und damit alle Erinnerungen an die griechischen Götter beseitigt werden. Als die Menora – das Heiligtum im Tempel – zu diesem Zweck erleuchtet werden sollte, stellte man fest, dass die Griechen fast das gesamte Öl für den Leuchter vernichtet hatten. Wie durch ein Wunder reichte der verbliebene Krug für ganze acht Tage, bis neues, geweihtes Öl hergestellt war. Daran erinnern die acht Lichter des Festleuchters Chanukkia bis heute. Oft sitzt in der Mitte eine neunte Kerze, mit der die anderen angezündet werden.

An den Chanukka-Abenden versammeln sich Familien und Freunde zu ausgelassenen Festen mit Gesang und Essen. Um an das Ölwunder zu erinnern, sind in Fett gebackene Speisen wie Sufganiyot (Krapfen) und Latkes (kleine Kartoffelpuffer) besonders beliebt. →



Jiaozi zum chinesischen Laternenfest

Zutaten für 40 Teigtaschen:

- 300 g Dinkelmehl
- ½ TL Salz
- 160 ml heißes Wasser
- 100 g Spitzkohl
- 100 g Champignons
- 50 g Lauch
- 50 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g frischer Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL dunkle Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 1 Messerspitze Sambal Oelek oder Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- etwas Rapsöl

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl und Salz vermischen und mit heißem Wasser aufgießen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels krümelig rühren, dann mit der Hand oder dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mehl oder Wasser ergänzen, falls dieser zu klebrig oder krümelig ist.
- Die Masse dann zu einer Kugel formen, in etwas Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
- Gemüse waschen oder putzen und in feine Würfel beziehungsweise Streifen schneiden.
- Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Lauch, Kohl, Karotten und Ingwer zuerst anbraten, dann Pilze und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Sojasoße, Reisessig, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
- Den Teig in drei Portionen teilen und nacheinander auf Mehl sehr dünn ausrollen, dann mit einem Glas (circa acht Zentimeter Durchmesser) Kreise ausstechen.
- Je einen gehäuften Teelöffel Gemüse in die Mitte der kleinen Teigfladen geben und den Rand mit etwas Wasser einstreichen.
- Teig dann über die Füllung zu einem Halbkreis falten und die Ränder zwischen Daumen und Zeigefinger fest aneinanderdrücken. Wenn man die Teigtaschen nun aufstellt, ergibt sich eine Art Faltenwurf. Am besten in der Mitte beginnen und anschließend auf beiden Seiten zwei weitere Falten formen und festdrücken.
- Eine beschichtete Pfanne (mit Deckel) dünn mit Rapsöl bestreichen und die Teigtaschen hineinssetzen. Alle drei Seiten kurz anbraten, dann den Pfannenboden mit Wasser auffüllen und die Jiaozi bei geschlossenem Deckel rund fünf Minuten garen – mit Sojasoße oder süßsaurem Dip servieren.

Das chinesische Laternenfest

Der Überlieferung nach feiern die Chinesen das Laternenfest bereits seit der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.). Um die Verbreitung des Buddhismus zu fördern, beschloss der Kaiser damals am 15. Tag des ersten Mondmonats am Kaiserhof und in den Tempeln Laternen aufzuhängen – kurz nach Beginn des traditionellen chinesischen Jahrs. Dieses wichtigste Fest in China dauert traditionell 15 Tage bis zum Laternenfest. Die Leuchten weisen eine Vielfalt an Farben, Formen und Mustern auf. Beliebt sind Darstellungen von Tierkreiszeichen, Pflanzen und Fabelwesen, aber auch Szenen aus klassischen Romanen, Legenden und Erzählungen. Als Materialien nutzen die Chinesen lackiertes Holz, Perlmutter,

Pergament, Papier und Horn. Mit einer Ausstellung der unzähligen Lichter wird das neue Jahr beziehungsweise der Frühling begrüßt und die dunkle Jahreszeit verabschiedet. Ein wichtiger Teil dieser Laternenausstellung ist das Rätseln. Entweder enthalten die Darstellungen auf den Laternen bereits Rätsel, oder die Besitzer der Laternen kleben diese zusätzlich darauf, damit die Besucher sie abreißen können, wenn sie ihre Lösung wissen. Werden die Rätsel richtig erraten, erhalten die Besucher kleine Geschenke.

Zusammen mit der Familie oder Freunden bereitet man süße oder herzhaftere Klebreisbällchen zu und isst sie in Ingwersuppe. Mindestens genauso beliebt sind Jiaozi – kleine Teigtaschen, die symbolisch für Silberbarren und Wohlstand im neuen Jahr stehen.



Fermentierter Ginseng heilt über 41 Krankheiten und beugt noch mehr bereits vor!

Was passiert, wenn man Ginseng fermentiert? Es entsteht ein völlig neuer Inhaltsstoff!

Man könnte es als Wunder bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff:

die Komponente K. In normalen Ginsengpflanzen ist die Komponente K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch der/ Alterungsprozess oder durch die Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend.

Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Jetzt mit B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung

25 Jahre länger und gesünder leben!

Nur eine kleine Kapsel täglich

Ganz ohne Nebenwirkungen

Entwickelt in Deutschland

Auch in der Apotheke erhältlich



PORTOFREIE LIEFERUNG

Nahrungsergänzungsmittel
30 Kapseln - Monatsversorgung
Art-Nr. 179-035-5 - 22 g (898,65 € / kg)



Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus** (Art. Nr. 179-035-5) **PORTOFREI** und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Ihre 100%ige Zufriedenheit ist unser höchstes Ziel. Alle AuraNatura®-Produkte erfüllen die höchsten Qualitäts-Anforderungen. Deshalb geben wir Ihnen bei AuraNatura® auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück. **Das ist Kaufen ohne Risiko.**

Ihr Geschenk!

Eine edle Armbanduhr!

- *Modernes Armband in hochwertiger Lederoptik*
- *Praktische Dornschnelle*
- *Ein elegantes Accessoire für jeden Tag*
- *Langlebiges und zuverlässiges Quarz-Uhrwerk*



(Abb. Modellbeispiel)

Nur bei telefonischer Bestellung ▶

Gleich KOSTENLOS anrufen!

0800 / 90 70 50 44

Montag bis Freitag 8 - 20 Uhr
Samstag 8 - 16 Uhr

AUCH AN FEIERTAGEN!
(Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

AuraNatura®, eine Marke der AN Schweiz AG
Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner:
AN Schweiz AG,
Leubernstrasse 6,
CH-8280 Kreuzlingen.

Es gelten unsere **Datenschutzerklärung** und AGB unter www.fermentura.de.
Schriftliche Anforderung möglich.
Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

WICHTIG:
Vorteils-Nr.: **74X.01!**

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach **Fermentura® GINSENG plus** von **AuraNatura®!**
Erhältlich in Ihrer Apotheke: **30 Kapseln (PZN 18214693)**



FRAGEN?

www.fermentura.de oder rufen Sie an:
Tel.: 0800 / 90 70 50 44

nur je **19,95€**

UVP: 79,95 €

Gleich 60,- €
pro Packung
sparen!



Liebe Mitglieder und alle, die der Deutschen Rheuma-Liga verbunden sind,



ROTRAUT SCHMALE-GREDE,
Präsidentin der Deutschen
Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

wieder ist ein für uns alle bewegtes Jahr vergangen. Ein Jahr mit Höhen und Tiefen, Herausforderungen und neuen Chancen. In der Weihnachtszeit ist es mir ein besonderes Anliegen, mich im Namen der Rheuma-Liga an Sie zu wenden. Ich möchte Ihnen danken und Ihre Aufmerksamkeit auf jene richten, die mit den täglichen Herausforderungen einer rheumatischen Erkrankung leben und damit hadern und sich schwertun.

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Reflexion, des Zur-Ruhe-Kommens und des Dankes. Ich möchte Ihnen danken: Dafür, dass Sie uns treu sind. Dafür, dass wir uns auf Sie verlas-

sen können. Dafür, dass Sie uns ehrenamtlich unterstützen, eigene Initiative zeigen, sich einbringen. Ich möchte Ihnen danken, dass Sie auch mal sagen, wenn etwas nicht gut läuft, oder eine Verbesserung vorschlagen. Ich möchte Ihnen für Ihre Geduld danken. Wir arbeiten mit Hochdruck an Lösungen, auch wenn das manches Mal nach außen nicht sofort sichtbar wird. Wir, die Deutsche Rheuma-Liga, versuchen, all Ihren Anliegen nachzukommen. Wir sind für Sie da. Wir sind Ihr Partner, der sich für Ihre Belange einsetzt.

Während viele von uns diese spezielle Jahreszeit genießen, gibt es Menschen, die sich durch die Schmerzen und Komplikationen ihrer Erkrankung isoliert und entfremdet fühlen. Unsere Landes- und Mitgliedsverbände arbeiten unermüdlich daran, diesen Menschen ganzjährig Hoffnung, Gemeinschaft und Unterstützung zu bringen.

**„Ich möchte
Ihnen dafür
danken, dass Sie
uns treu sind.“**

Doch sie sind auf Ihre Hilfe angewiesen. Wir arbeiten daran, jetzt anstehende Herausforderungen meistern zu können. Wir initiieren Forschungsprojekte, versuchen, an Rheuma erkrankte Kinder und deren Eltern bestmöglich auf ein Leben mit chronischer Erkrankung vorzubereiten, setzen uns für ihre

Belange auf politischer Ebene ein. Die Landes- und Mitgliedsverbände initiieren neue Angebote vor Ort, um Sie bestmöglich zu versorgen. Wir kämpfen dafür, dass Bäder wieder öffnen, Bewegungsräume wieder öffnen, dafür, dass wir Ihre Bewegungskurse wie gewohnt anbieten. Nicht alles ist leicht. Wir gehen aber diesen Weg. Es hilft uns, Sie an unserer Seite zu wissen.

Ich bitte Sie, in diesem Jahr in Erwägung zu ziehen, einen zusätzlichen Beitrag für die Deutsche Rheuma-Liga zu leisten. Ganz gleich, ob es sich um einen einmaligen finanziellen Betrag in Form einer Spende oder um eine regelmäßige Unterstützung handelt oder ob Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten: Ihre Großzügigkeit wird einen tiefgreifenden, positiven Einfluss auf das Leben derer haben, die mit Rheuma leben.

Unsere Kontonummer finden Sie auf dieser Seite und selbstverständlich auch im Internet. Kommt ein ehrenamtliches Engagement für Sie infrage? Dann melden Sie sich bitte telefonisch bei Ihrem Landes- oder Mitgliedsverband. Die Adressen dazu finden Sie in dieser **mobil** auf Seite 46.

Lassen Sie uns diese Weihnacht gemeinsam denjenigen Hoffnung und Trost spenden, die es am meisten benötigen. Ihre Gabe wird den Unterschied machen. In tiefer Dankbarkeit und mit den besten Wünschen für die Weihnachtszeit und für ein gemeinsames neues Jahr,

Ihre

Rotraut Schmale-Grede

Danke allen Zuwendungsgebern und Fördermitgliedern 2023*

Der Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga bedankt sich bei den **Zuwendungsgebern**, die unsere Arbeit im Jahr 2023 durch Fördermittel unterstützt haben.

- **Aktion Mensch**
- **Bundesministerium für Arbeit und Soziales**
- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
- **Bundesministerium für Gesundheit**
- **Deutsche Rentenversicherung Bund**
- **Lotterie GlücksSpirale**

- **AOK-Bundesverband**
- **BARMER**
- **BKK Dachverband e. V.**
- **DAK-Gesundheit**
- **GKV-Gemeinschaftsförderung**
- **IKK classic**
- **KKH Kaufmännische Krankenkasse**
- **TK – Die Techniker**

Zusätzlich gilt unser Dank den langjährigen und neu gewonnenen Fördermitgliedern für den Beitrag zur Finanzierung unseres Engagements für die Rheumabetroffenen.

- **AOK-Bundesverband**
- **Bundesknappschaft**
- **vdek – Verband der Ersatzkassen**

- **AbbVie**
- **Amgen**
- **apo.com Group**
- **AstraZeneca**
- **Boehringer Ingelheim**
- **Celltrion Healthcare Deutschland**
- **Galapagos**
- **Gasteiner Heilstollen**
- **Grünenthal**
- **Hexal**
- **iMEDgine GmbH**
- **Janssen**
- **Lilly**
- **Medac**
- **MSD Sharp & Dohme**
- **Mundipharma**
- **Novartis**
- **Novo Nordisk**
- **Pfizer**
- **Redcare Pharmacy N. V.**
- **Riedborn-Apotheke**
- **Sanicare**
- **Sanofi-Aventis**
- **UCB**
- **Vetter Pharma**
- **Viatris Inc.**



**Ihre Spende macht
den Unterschied!**

Deutsche Rheuma-Liga
IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

**Deutsche Apotheker-
und Ärztebank**

* Die Rheuma-Liga hat sich selbst verpflichtet, nicht mehr als zehn Prozent ihrer Jahreseinnahmen von Unternehmen aus der Industrie anzunehmen. 2022 lag diese Zahl unter zehn Prozent des Gesamthaushalts.



Zwei Ansprechpartnerinnen der Rheuma-Liga im Team „Seltene Erkrankungen“ sind Silke Engel (links) und Ute Garske.

Endlich jemand, der mich versteht!

Im Rahmen der Aktionswoche „Selten, aber nicht allein“ gab es am 5. März 2022 den ersten bundesweiten Onlineaustausch für Betroffene mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung.

Text: **SILKE ENGEL**

Warum einen Onlineaustausch? Die Antwort ist ganz einfach – wer eine seltene rheumatische Erkrankung hat, der findet keinen Gesprächspartner mal eben in der Nachbarschaft. In der Europäischen Union gilt eine Erkrankung als selten, wenn höchstens fünf von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind.

Auch wenn – bei einigen nach Jahren – endlich eine Diagnose gestellt wurde und der Arzt eine Medikation

erstellt hat, bleiben viele Fragen. Fragen, für die die Ärztin oder der Arzt keine Zeit hat oder die er oder sie auch gar nicht beantworten kann. Fragen, die nur beantworten kann, wer in der gleichen Situation ist.

Unterstützung im Team

So konnten wir im Team – Ehrenamtliche und Betroffene – bei den alle zwei Monate stattfindenden Onlinetreffen

schon vielen anderen mit seltenen Erkrankungen helfen. Zu dem Team gehören Elisabeth Stegemann-Nicola, Christiane Solbach, Ute Garske und ich, Silke Engel.

Zum Beispiel Barbara: Sie ist sehr schwer erkrankt, die Aktivität ihres Immunsystems ist durch die Medikamente heruntergefahren. Jeder Gang aus dem Haus ist für sie mit den Gefahren einer Ansteckung verbunden. Durch unseren Onlineaustausch kann

te sie endlich mal mit anderen Betroffenen reden, hatte Kontakt zu anderen Menschen – was für ein Segen!

Oder Andrea: „Ich habe die Diagnose Mischkollagenose und fühle mich immer noch etwas verloren damit.“ Nach unserem Treffen fühlte sie sich nicht mehr allein, denn an dem Treffen hatte auch Ilse teilgenommen – mit exakt der gleichen Diagnose! Was für ein Glück für die beiden – sie haben sich bei unserem Treffen gefunden.

Tipps zu Untersuchungen

Sigrid war unsicher, seit zwei Monaten hatte sie die Diagnose Riesenzellarteriitis. „Bleibt das so? Welche Untersuchungen muss ich machen lassen?“ Wir konnten ihr aus unserem Erfahrungsschatz helfen. So hatte ihr bislang zum Beispiel kein Arzt gesagt, wie wichtig bei einer Riesenzellarteriitis die Augenuntersuchungen sind.

„Seit November 2022 lebe ich mit der Diagnose Eosinophile Granulomatose mit Polyangiitis. Wie Sie sich vorstellen können, bin ich auf der Suche nach Informationen und Erfahrungen rund um diese Art der Vaskulitis“, meinte Michael. Wir konnten ihn unter anderem

darüber informieren, dass die Deutsche Rheuma-Liga über alle Erkrankungen Informationsbroschüren hat und es mittlerweile viele Podcasts gibt.

Schwierige Arztsuche

Diese Vier sind nur Beispiele für die vielen Betroffenen, denen wir fast immer helfen konnten. Leider konnten wir bei der Suche nach einem für seltene rheumatische Erkrankungen erfahrenen Rheumatologen nicht immer helfen. Es gibt zu wenige, die Wartezeiten sind sehr lang, oder es gibt auch Praxen, die keine neuen Patienten aufnehmen.

Bei mir stehen alle Onlinetreffen unter dem Motto von Herrn Knigge: „Gehe nie aus einem Gespräch, ohne den anderen die Möglichkeit zu geben, mit Dankbarkeit an dieses Gespräch zurückzudenken.“ ←

SILKE ENGEL

lebt seit 2011 mit der Diagnose Granulomatose mit Polyangiitis und engagiert sich ehrenamtlich unter anderem im Arbeitskreis Vaskulitis, der zurzeit eine bundesweite Tagung plant.

NEUES GREMIUM

Die Mainzelmännchen des Netzwerks SELTENE

Hinter den zahlreichen Initiativen für die Betroffenen mit seltenen Erkrankungen wie den Online-Aktionswochen „Selten, aber nicht allein“ als auch dem Onlineaustausch steht ein sehr engagierter Kern des Netzwerks SELTENE: Die Anliegen der Betroffenen mit seltenen Erkrankungen wurden dank der zahlreichen und erfolgreich initiierten Angebote innerhalb und außerhalb der Rheuma-Liga sichtbar. Nun wurde das Kernteam vom Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga offiziell als Gremium anerkannt, und es wurde dem Team für das große Engagement gedankt. Das Kernteam Seltene stellt sich auf www.seltene.rheuma-liga.de vor. Die Vorbereitungen der Aktionswoche 2024 laufen bereits.



Eine neue „Netzwerkkarte Seltene“ ist erhältlich bei den Landes- und Mitgliedsverbänden. Sie wurde ermöglicht mit Fördermitteln der Rentenversicherung Bund.

Preisgekrönter Hobbyfotograf

Beim Lotto oder Preisausschreiben gewinnen? Wir alle träumen davon! Carlheinz Tömmler war nicht nur unter den Siegern des Uli-Horn-Preis 2022. Er saht regelmäßig auch bei anderen Fotowettbewerben ab.

Text: **CHRISTIANE WENDEL**



SONNENANBETER

Der Tiergarten Weilburg (Lahn) ist ein wunderschöner, gepflegter und naturbelassener Park. Es gibt große Gehege für Tiere: Elchwild, Fischotter, Reh, Schwarzwild, Steinböcke. Die Braunbären haben ein eigenes Bad.



Schon vor 23 Jahren stieg Carlheinz Tömmler von der analogen auf die Digitalfotografie um.

In der Grundschule hatten wir ein Fotolabor, um selbst Filme und Schwarz-Weiß-Aufnahmen zu entwickeln. Das fand ich spannend. Wahrscheinlich entstand schon in diesen jungen Lebensjahren mein Interesse für die Fotografie“, erinnert sich der 87-jährige Carlheinz Tömmler. Die Fotografie wurde zum Hobby und zur Leidenschaft. Seinen Lebensunterhalt verdiente er sich jahrzehntelang als Elektroschweißer. Vermutlich gehen auch seine Rückenprobleme auf die Arbeit zurück.

Lust zu Wettbewerben

Der Hobbyfotograf ist schon lange Mitglied im Deutschen Verband für Fotografie. Dort finden regelmäßig Wettbewerbe auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene statt.

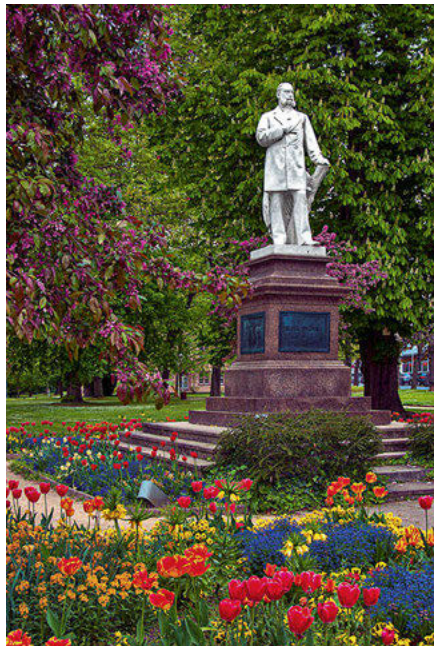
Carlheinz Tömmler informiert sich regelmäßig im Internet, welche Fotowettbewerbe laufen. „Ich schaue mir die Themen an. Dabei gehe ich im Kopf mein Fotoarchiv durch und überlege, welches Foto zum Thema passen könnte.“

Carlheinz Tömmler weiß, dass bei den Wettbewerben eine hochkarätige Jury über Sieg oder Niederlage bewertet. „Natürlich entscheidet auch der Geschmack. Fotos, die schon tausendmal gemacht wurden, haben jedoch keine Chance. Ich möchte Perspektiven zeigen, welche so noch nie gezeigt wurden. Jedes gemachte Foto muss nachbearbeitet, Tonwerte und Kontraste bearbeitet werden. Wer etwas von Fotos versteht, erkennt meist sofort beim Betrachten die Bildfehler“, erklärt er.

Von analog zu digital

Über 50 Jahre fotografierte Carlheinz Tömmler analog – mit eigenem Fotolabor daheim. Dafür nutzte er drei Spiegelreflexkameras: eine für Schwarz-Weiß-Fotos, eine für Farbbilder und eine für große Formate. Im Lauf der Jahre kamen viele Dias und Filmrollen zusammen. Das alte Material hat der 87-Jährige entsorgt – bis auf die schönsten Fotorollen, die er im Keller in Einweckgläsern aufhebt, für die Nachwelt. Seit 2000 fotografiert er digital und hat zum Beispiel beim Spazieren immer eine kleine Kamera im Hosentaschenformat dabei.

Für gute Fotos ist nicht nur Geduld, sondern oft auch der Körpereinsatz erforderlich: Früher legte sich Carlheinz



KAISER WILHELM I.

Bad Ems ist Teil des Unesco-Welterbes und eine Reise wert. Eine Rarität ist das Kaiserdenkmal im Kurpark, denn es war das erste, das Wilhelm I. als Privatmann in Freizeitkleidung und nicht in Uniform darstellt.

Tömmler dazu einfach mal auf den Boden, aber das geht mit 87 Jahren nicht mehr. Doch die heutige Technik ermöglicht es ihm, zum Beispiel auf dem Rollator sitzend mit der Kamera vom Boden aus Aufnahmen zu machen. „Kürzlich habe ich so eine Entenfamilie

fotografiert. Die Fotos waren genauso gut, als hätte ich auf dem Bauch gelegen. Tierfotografie funktioniert am besten auf Augenhöhe“, klärt er auf.

Abschied von den Fernreisen

In jüngeren Jahren machte er mit seiner Frau nur Abenteuerreisen. Zahlreiche exotische Fotos und viele Reisefilme zeugen davon. Der Orient zählte dabei zu seiner Lieblingsdestination. Heute sind es eher wohnortnahe Ziele – zum Beispiel der Tierpark in Weilburg, aus dem zwei Aufnahmen stammen, die die Uli-Horn-Preis-Jury überzeugt haben. „Es ist ein Paradies, mitten in der Natur. Die Braunbären haben einen eigenen Teich. Ich habe über Stunden fotografiert, wie sie sich im Wasser tummelten, küssten und rumbalgten. Tierfotografie benötigt Zeit und Geduld. Mit der Digitalfotografie ist das ja viel einfacher. Früher war es schwieriger, man konnte das Foto nicht gleich kontrollieren. Ein Film war schnell verschossen“, resümiert er.

Auf seinen Spaziergängen begleitet ihn meist seine Frau, mit der er 60 Jahre verheiratet ist. Auch wenn sie oft denkt, dass er doch nicht schon wieder fotografieren muss, ist sie auch mal diejenige, die ihn auf ein weiteres Motiv aufmerksam macht. Eine Ehe, deren Geheimnis ein gegenseitiger Umgang auf Augenhöhe ist.

Größere Reisen sind nun nicht mehr möglich. Das Paar genießt gemeinsam die kleinen Spaziergänge an der Lahn oder sie fahren in die nähere Umgebung. Auch beim jährlichen Ausflug mit der örtlichen Rheuma-Liga fehlen sie nicht. Und Carlheinz Tömmler hält auch in diesem Jahr weiterhin Ausschau nach Fotowettbewerben. ←

CHRISTIANE WENDEL

Die mobil-Redakteurin wünscht ihrem Interviewpartner noch viele spannende Fotomotive.



HAUS AUS AHLBACH 1678/ POSTHAUS

Ein Tag im Freilichtmuseum Hessenpark bei Neu-Anspach ist wunderbar. Fachwerkromantik kunstvoll gestaltet, starke Balken und Gefache, Handwerk und Landwirtschaft.

Aus Rheumafoon wird RheumaPhone

Ein offenes Ohr und jede Menge Tipps aus Erfahrung – das bietet die Deutsche Rheuma-Liga seit vielen Jahren im Rahmen ihrer telefonischen Beratung für Eltern betroffener Kinder und jüngere Betroffene. Jetzt ändert sich der Name.

Text: **MONIKA MAYER**



Die Kontaktdaten der RheumaPhoner finden sich auf Seite 47.

„RheumaPhone“. Der neue Name soll mit der Verbindung zum „Smartphone“ auch für die modernen Kontaktwege werben.

Zurzeit stehen vier Mütter rheumakranker Kinder am Rheumaphone ehrenamtlich zur Verfügung, bei den jungen und jung gebliebenen Betroffenen sind es fünf Beraterinnen und Berater. Aus eigener Erfahrung mit einer rheumatischen Erkrankung oder als Eltern rheumakranker Kinder wissen sie, welche Fragen Betroffene und Familien bewegen, und können oft gute Tipps und ihre eigenen Erfahrungen am Beratungstelefon weitergeben. Nur medizinische Fragen zu Diagnosen und Medikamenten können sie nicht beantworten. Als Ehrenamtliche sind die RheumaPhoner nicht immer sofort erreichbar, rufen aber gern zurück.

Wer Fragen zum Leben mit einer rheumatischen Erkrankung hat oder einfach Austausch sucht, der ist bei den Ehrenamtlichen des RheumaPhone-Teams genau richtig. Bereits seit 1996 gibt es das Angebot in der Deutschen Rheuma-Liga, bei dem junge Rheumabetroffene und Eltern rheumakranker Kinder ans Telefon gehen, um für andere Betroffene da zu sein.

Moderne Kontaktwege

Benannt wurde das Projekt damals nach dem niederländischen Vorbild „Rheumafoon“ (niederländisch für Telefon: „telefoon“). Längst beantwortet das Team aber die Fragen nicht mehr nur bei Anruf, sondern auch per E-Mail und Nachrichtendienste. Grund genug für die Deutsche Rheuma-Liga, nach etlichen Jahren den Namen anzupassen: Aus „Rheumafoon“ wird

Neue Postkarte

Um auf das kostenlose Angebot der Rheuma-Liga und den neuen Namen aufmerksam zu machen, hat der Verband eine neue Postkarte gestaltet. Die „RheumaPhone-Karte“ kann von den Landes- und Mitgliedsverbänden sowie Arbeitsgemeinschaften bei Veranstaltungen verteilt werden. Die Postkarte stellt das ganze Team vor. Mehr über die Ehrenamtlichen des RheumaPhone-Teams gibt es auf der Internetseite, auf der sich alle mit einem kleinen Steckbrief vorstellen. Ermöglicht wird das RheumaPhone mit Unterstützung von AbbVie und Lilly. ←

WEITERE INFORMATIONEN

Die Postkarte kann bei Monika Mayer, Koordinatorin Eltern- und Jugendarbeit bei der Deutschen Rheuma-Liga, bestellt werden: mayer@rheuma-liga.de. www.rheuma-liga.de/rheumaphone

TRANSITION-CAMP

Neue Übergangskünstler

Acht junge Menschen im Alter von 16 bis 18 Jahren nahmen an dem Transition-Camp der Deutschen Rheuma-Liga im vergangenen September teil. Sie wurden von verschiedenen Expertinnen zu diversen Themen von Berufseinstieg über Medikamente bis hin zu Strategien zur Krankheitsbewältigung informiert. Ein Highlight war die Sprechstunde mit dem Transition-Peer Caro. Sie hat viele Fragen beantwortet und ihre ermutigenden Erfahrungen weitergegeben. „Man kann mit Rheuma alles machen, aber man muss wissen, wie wichtig einem das ist und wie sehr man kämpfen will.“ Zur Vorbereitung von Arztgesprächen gab sie den Betroffenen folgenden Tipp mit auf den Weg: „Ich habe gelernt, zu denken, ich habe einen Termin und der ist wichtig, ich bin wichtig. Die Ärzte merken das dann auch und geben mir den Raum.“

Am Ende des dreitägigen Camps gab es viele glückliche und dankbare Gesichter. Fazit einer



Teilnehmerin: „Vor allem die Interaktion mit den anderen Betroffenen habe ich sehr genossen. Es war wirklich sehr besonders. Vielen, vielen Dank. Ich hoffe sehr, dass noch viele in Zukunft von diesem Camp profitieren können.“ Das Camp konnte mit freundlicher Unterstützung von AbbVie und Novartis realisiert werden.

Unter www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de gibt es mehr Infos rund um den Übergang.

NEUES FÖRDERMITGLIED

Herzlich willkommen, Novo Nordisk Pharma!

Die Novo Nordisk Pharma GmbH unterstützt ab sofort den Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga als Fördermitglied. Die Konzernzentrale befindet sich in Dänemark, in Deutschland ist Novo Nordisk in Mainz vertreten.

PUBLIKATIONSSHOP

Drei neue Merkblätter erschienen

Drei Merkblätter sind jetzt neu aufgelegt worden. Die Themen „Schmerzstörungen im Kindes- und Jugendalter“, „Was ist Rheuma?“ und „Ernährung bei Rheuma“ sind von Expertinnen und Experten fachlich überprüft worden. Die Merkblätter können über den Publikationsshop auf der Internetseite heruntergeladen oder bei Ihrem Landes- oder Mitgliedsverband bestellt werden. Das Projekt wurde von der Deutschen Rentenversicherung Bund gefördert.

www.rheuma-liga.de/publikationen

WELT-RHEUMA-TAG

Nachhaltiges Wissen hilft

Erinnern Sie sich? Zum Welt-Rheuma-Tag hat die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg in Kooperation mit Hamburger Rheumatologen sowie mit Unterstützung des Bundesverbandes eine digitale Infoveranstaltung für Betroffene angeboten. „Mehr Wissen über Rheuma“ war der Titel des Events mit zehn Expertenvorträgen für Betroffene. Die spannenden Vorträge beinhalteten viele Tipps und Hintergrundinfos. Das Themenspektrum reichte von der Versorgungssituation für Betroffene über rheumatische Krankheitsbilder, Therapiemöglichkeiten und den aktuellen Stand der Forschung sowie zukünftige Perspektiven. Damit die wertvollen Infos des virtuellen Welt-Rheuma-Tags nicht verloren gehen, bietet die Rheuma-Liga Hamburg nun nach dem Event alle Vorträge auch auf ihrer Webseite an unter www.rheuma-liga-hamburg.de. „Menschen mit Rheuma erhalten durch unsere Vorträge umfassende, nützliche und verlässliche Informationen, um bestmöglich mit ihrer Erkrankung leben zu können. Egal, wo die Betroffenen in Deutschland leben – es profitieren stets alle Mitglieder unseres Gesamtverbandes von den vielfältigen regionalen Aktivitäten unserer Landes- und Mitgliedsverbände“, erklärte Andreas Petersen, Geschäftsführer der Rheuma-Liga Hamburg. Die Kampagne wird vom Bundesministerium für Gesundheit unterstützt.



Mit der Rheuma-Liga gut beraten

Ob Ärger im Job oder mit dem Amt – manchmal muss ein Anwalt helfen, damit man zu seinem guten Recht kommt. Gut, wenn man an einen Experten gerät, dem man nicht erst erklären muss, was Rheuma ist: Diese Kanzleien arbeiten eng mit der Rheuma-Liga zusammen, die Anwälte bilden sich regelmäßig zu einschlägigen Themen fort.

BADEN-WÜRTTEMBERG

Kanzlei im Quadrat

Heike Rung-Braun
L 8, 11, 68161 Mannheim
Tel.: 0621/100 93
Fax: 0621/18 19 45 93
rung@kanzlei-im-quadrat.de

BAYERN

Thomas Opdenberg

Römer 6, 63839 Kleinwallstadt
Tel.: 06022/507 00 69
ra-opdenberg@t-online.de

Tempel & Kollegen Rechtsanwälte

Karl-Heinz Tempel
Elsenheimerstr. 7, 80687 München
Tel.: 089/45 22 20-0
Fax: 089/45 22 20-20
rechtsanwaelte@ra-tempel.de

Peter Westermeier

Robert-Koch-Str. 4, 85221 Dachau
Tel.: 08131/333 01-0
Fax: 08131/333 01-11
info@rentenberatung-westermeier.de

Kornelius Robens

Tillypark 4, 90431 Nürnberg
Tel.: 0911/801 18 95
Mobil: 0160/552 52 44
Fax: 0911/959 75 50
rechtsanwalt@kanzlei-robens.de

Dr. jur. Christian Rudolph

Dr.-von-Schmitt-Str. 8, 96050 Bamberg
Tel.: 0951/92 24-22
Fax: 0951/92 24 23
kanzlei-dr-rudolph@web.de

BERLIN

bitte an: **Deutsche Rheuma-Liga Berlin**

Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin
Tel.: 030/322 90 29-0
Fax: 030/322 90 29-39
zirp@rheuma-liga-berlin.de

BRANDENBURG

Prof. Dr. Jürgen Samland

Kleine Gasse 2-3, 14467 Potsdam
Tel.: 0331/27 97 87 27
Fax: 0331/27 97 87 28
post@ra-samland.de

HAMBURG

Jörg Käding

Grindelallee 20, 20146 Hamburg
Tel.: 040/41 12 58 88
Fax: 040/45 00 09 28
joerg.kaeding@wbk-anwaelte.de



MECKLENBURG-VORPOMMERN

Sven Zimmermann-Rieck
 Neuer Markt 17, 18055 Rostock
 Tel.: 0381/44 66 71 39
 Fax: 0381/38 32 83 90
 info@zimmermann-rieck.de

NIEDERSACHSEN

Brodauf Rechtsanwälte
 Frank Bentes
 Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover
 Tel.: 0511/85 10 67
 Fax: 0511/283 41 93
 info@brodauf.eu

NORDRHEIN-WESTFALEN

bitte an: **Deutsche Rheuma-Liga
 Nordrhein-Westfalen e. V.**
 III. Hagen 37, 45127 Essen
 Tel.: 0201/82 79 7-0
 Fax: 0201/82 79 7-500
 info@rheuma-liga-nrw.de

RHEINLAND-PFALZ

Anwaltskanzlei Oliver Richter
 Oliver Richter
 Rheinallee 1E, 55116 Mainz
 Tel.: 06131/23 81 98
 Fax: 06131/23 82 37
 kontakt@ra Richter.de

Rechtsanwälte Briemle & Fernis

Jens Briemle
 Kirchstr. 1, 55545 Bad Kreuznach
 Tel.: 0671/276 10
 Fax: 0671/446 47
 info@briemle-und-fernis.de

Rechtsanwälte Takkaci-Gros & Wolf Partnerschaft

Mine Takkaci-Gros
 Luisenstraße 1-3, 56068 Koblenz
 Tel.: 0261/98 27 70
 info@anwalt-tg.de

SACHSEN

Sammler & Müller Rechtsanwälte

Claudia Sammler
 Grassistr. 27, 04107 Leipzig
 Tel.: 0341/149 98 84
 Fax: 0341/149 98 86
 info@kanzlei-sammler-mueller.de

SACHSEN-ANHALT

Olaf Hartung

Merseburger Str. 52, 06110 Halle (Saale)
 Tel.: 0345/681 31 68
 Fax: 0345/977 33 04
 rahartung@t-online.de

THÜRINGEN

Siebold & Treydte

Torsten Treydte
 Bochumer Str. 157, 99734 Nordhausen
 Tel.: 03631/98 30 77
 Fax: 03631/98 30 02
 info@siebold-treydte.de

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW E. V.

Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt
 Tel.: 09721/220 33
 Fax: 09721/229 55
 DVMB@bechterew.de

Gezielt unterstützen

Ihre Hilfe in Form von Spenden ist wichtig. Denn Spenden helfen uns, uns weiter für an Rheuma erkrankte Menschen einsetzen zu können. Die Rheuma-Liga bietet neue Möglichkeiten, gezielte Bereiche zu unterstützen.

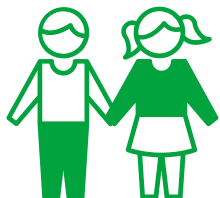
Text: **FLORIAN RAM**

Mit einer allgemeinen Spende an die Deutsche Rheuma-Liga tragen Sie dazu bei, unsere umfassenden Programme, Kampagnen und Initiativen zur Unterstützung von Menschen mit Rheuma aufrechtzuerhalten. Ihre Spende ermöglicht es uns, Therapieangebote der Landesverbände, Kampagnen, Aufklärung, Projekte, Weiterbildungen, Beratung, Selbsthilfeangebote und vieles mehr bereitzustellen, um das Leben von Betroffenen, von Ihnen, zu verbessern.



Unterstützung vor Ort

Wichtiger und elementarer Bestandteil der Rheuma-Liga ist die Unterstützung vor Ort in Selbsthilfegruppen, bei Beratungen, durch Angebote von Menschen mit offenem Ohr, die Betroffene in ihrer Lebenssituation abholen und ihre Situation verstehen. All das leisten unsere Landes- und Mitgliedsverbände: unsere Partner vor Ort, auf die Sie vertrauen können und die Sie im gesamten Verlauf Ihrer rheumatischen Erkrankung begleiten.



Für Kinder und Jugendliche

Rheuma betrifft nicht nur ältere, sondern auch junge Menschen. Mit Ihrer Spende für unsere Kinder- und Jugendarbeit unterstützen Sie junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen dabei, die bestmögliche Unterstützung zu erhalten. Wir bieten spezielle Programme, die jungen Betroffenen dabei helfen, ihre Krankheit zu bewältigen, soziale Kontakte zu knüpfen und ihre Lebensqualität zu steigern.



Für Forschungszwecke

Ihre Spende für die Forschung bei der Deutschen Rheuma-Liga ermöglicht es uns, wichtige wissenschaftliche Projekte voranzutreiben. Gemeinsam können wir bessere Behandlungsmöglichkeiten erforschen, neue Therapieansätze entwickeln und die Lebenssituation von Menschen mit Rheuma nachhaltig verbessern. Wir bewerten Forschungsergebnisse aus der Perspektive der Patienten und setzen uns dafür ein, dass die Bedürfnisse von Betroffenen berücksichtigt werden.



Engagement gegen Einsamkeit

Rheuma kann oft zu Isolation und Einsamkeit führen und auch seelisch stark belasten. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unser Engagement gegen Einsamkeit. Wir setzen uns dafür ein, dass Betroffene sich nicht allein fühlen. Ihre Unterstützung ermöglicht es uns, Aktivitäten und Treffen anzubieten, um soziale Bindungen zu fördern und die Lebensfreude der Betroffenen zu stärken.



Für die Öffentlichkeitsarbeit

Ihre Spende für unsere Publikationen hilft uns, wichtige Informationen über Rheuma zu verbreiten. Wir produzieren hochwertige Broschüren, Ratgeber und Informationsmaterialien, um Menschen mit Rheuma und ihren Familien fundiertes Wissen an die Hand zu geben und sie bei der Bewältigung ihrer Krankheit zu unterstützen.



Für die politische Arbeit

Mit Ihrer Spende für unsere politische Arbeit können wir uns für die Rechte und Bedürfnisse von Menschen mit Rheuma auf politischer Ebene einsetzen. Wir arbeiten daran, die Gesundheitspolitik zu beeinflussen, um den Zugang zu

angemessener Versorgung, Therapien und Unterstützung für Rheumapatientinnen und -patienten zu verbessern.

Ihre großzügige Spende wird einen direkten Einfluss auf das Leben von Menschen mit Rheuma haben. Jeder Betrag, den Sie beisteuern, zählt und hilft uns, unsere wichtige Arbeit fortzusetzen. Tun Sie nicht nur Gutes, sprechen Sie auch darüber – in ihren Familien- und Freundeskreisen, bei Ihrer Arbeit, in Ihren Trainingsgruppen.



So spenden Sie zielgerichtet



Bitte unterstützen Sie uns und spenden Sie auf der Internetseite des Bundesverbandes oder auf der Seite ihres

Landes- oder Mitgliedsverbandes. Sie gehen auf die Internetseite der Rheuma-Liga Bundesverband oder auf die Seite ihres Landes- oder Mitgliedsverbandes und suchen

dort nach „Spenden“. Sie können hier aussuchen, wofür genau Sie spenden wollen und ob Sie eine Spendenbescheinigung wünschen.



Dankeschön!

Im Namen der Deutschen Rheuma-Liga, aller Landes- und Mitgliedsverbände und aller Menschen mit Rheuma bedanken wir uns herzlich für Ihre Unterstützung. Zusammen können wir das Leben von Betroffenen nachhaltig verbessern. ←

FLORIAN RAM

Stellvertretender Geschäftsführer
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

ANZEIGE

Radon-Heilquelle in Bad Steben

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 wurden bereits sechs wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Radon, Kohlensäure und Naturmoor durchgeführt.

Seit Jahrzehnten werden Radonbäder zur Schmerzlinderung eingesetzt. Dank der Kombination von Radon und Kohlensäure in Bad Steben kann zudem bei Mischbädern die Strahlenintensität reduziert werden – bei gleichem Therapieerfolg. Darüber hinaus zeigt sich auch ein Antistress-Effekt im Laufe der Behandlung.



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



Klein und beschaulich - das Bayerische Staatsbad Bad Steben besticht mit seinem historischen Ambiente, einer modernen Wohlfühl-Therme und den natürlichen Heilmitteln Radon, Kohlensäure und Naturmoor.

Radon-Badekur 14 Tage

u.a. bei Rheuma, Fibromyalgie oder Polyneuropathie

- 13 Übernachtungen mit Frühstück
- medizinische Eingangsuntersuchung
- 10 x Radonbad
- 4 x 3 Stunden Wasserwelten für die Therme Bad Steben
- Bad Stebener Wohlfühl-Paket mit zahlreichen Inklusivleistungen inkl. Kurtaxe



ab **912,00** Euro

Markt Bad Steben
Hauptstraße 2
95138 Bad Steben

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

Tel. 09288 7470
E-Mail: info@bad-steben.de
www.bad-steben.de

Bayerisches Staatsbad
BAD STEBEN
romantisch natürlich gesund

Fit für den Alltag

Wie erreichen Sie mit einer rheumatischen Erkrankung das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Bewegungsminimum von 150 Minuten pro Woche? Wir haben uns über zahlreiche Antworten von Leserinnen und Lesern gefreut.

Zusammenstellung: **CHRISTIANE WENDEL**



Wie schaffen Sie Ihre 150 Minuten Bewegung – oder mehr – in Ihrem Alltag? **mobil** freut sich auf Ihre Geschichte.

Schreiben Sie eine Mail an **bidder@rheuma-liga.de**. Die Postanschrift finden Sie auf Seite 47.

150 Minuten pro Woche? Kein Problem!



BIRGIT BRANZ, Wangen, 60 Jahre

Ich habe kein Auto, mache alles zu Fuß, mit Fahrrad, Bus und Zug. Zum Bahnhof oder Bus benötige ich auf den Beinen gute 15 Minuten. Da ich zweimal die Woche ins Büro fahre, bin ich hierfür bereits 60 Minuten schnellen Schrittes unterwegs. Auch an Homeoffice-Tagen gehe ich nach der Arbeit zu Fuß, entweder einkaufen oder spazieren. Und in der Freizeit ist mein Hobby Wandern: Gemeinsam mit meinem Partner laufe ich am Wochenende und im Urlaub ausgiebig, denn ich liebe die Natur und es entspannt mich total. Einmal die Woche besuche ich für rund 90 Minuten unterschiedliche Kurse in einem Gesundheitszentrum.

Außerdem wohne ich im vierten Stock ohne Aufzug. Als ich mit Mitte 40 die Wohnung kaufte, wurde ich von vielen gefragt, ob ich mir das aufgrund meiner Erkrankungen auch gründlich überlegt hätte. Zum Glück habe ich trotz Arthritis und Morbus Bechterew schon lange keine entzündlichen Vorgänge mehr und „nur“ Bewegungseinschränkungen durch die versteifte Wirbelsäule. Ich habe das Gefühl, fitter als manch „gesunde“ Freundin zu sein. Sobald ich mich jedoch nicht bewege, fangen die Verspannungen und Schmerzen an, sodass ich im Anschluss gerne und freiwillig meine mittlerweile bewährten Übungen mache.



Täglich auf Schusters Rappen

GÜNTHER STREBEL, Kirchseeon, 77 Jahre

Mein Rheumaleiden begann vor 15 Jahren. Seit zehn Jahren spritze ich einmal wöchentlich MTX und ergänzend dazu täglich ein Milligramm Prednisolon. Angefangen habe ich mit einer Dosierung von zehn Milligramm.

Ausschlaggebend für diese positive Entwicklung war aus meiner Sicht die tägliche Bewegung – bei jedem Wetter. Es dauerte lange, bis ich meinen persönlichen Rhythmus gefunden hatte, aber heute gehe ich täglich mindestens zehn Kilometer, meistens in drei Etappen, und ich fühle mich sehr wohl damit!

Meine letzten Blutwerte waren so gut wie seit 20 Jahren nicht. Meine Rheumatologin ist begeistert, und ich freue mich natürlich auch sehr darüber. Ich kann deshalb nur allen Betroffenen empfehlen: Bewegen Sie sich, so oft Sie können! Viel Erfolg damit!



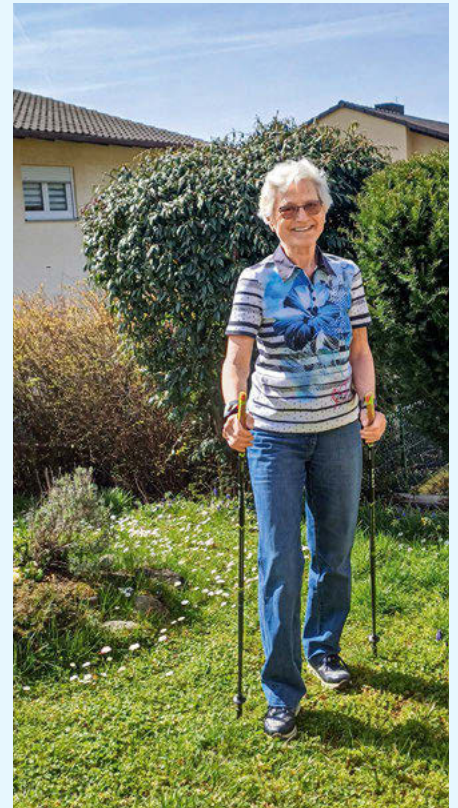


150 Minuten reichen mir nicht!

HELGA RÖHRIG, Höchberg, 83 Jahre

Ich brauche täglich Bewegung und eine körperliche Herausforderung. Seit meiner Kindheit habe ich Psoriasis und seit dem 35. Lebensjahr Psoriasis-Arthritis. Mit etwa 60 Jahren wurde ich mit MTX behandelt. Nach 18 Jahren Therapie habe ich MTX nicht mehr vertragen und bekam Tabletten, die mir ebenfalls nicht guttaten. Zudem blühte meine Psoriasis wieder stark auf. Ich wurde auf ein Biologikum umgestellt, das hilft mir für die Haut und auch etwas für die Arthritis. Trotzdem gingen nacheinander durch Arthrose beide Schultergelenke kaputt und mussten ersetzt werden.

Sport und Bewegung helfen mir am meisten. In Gymnastikstunden, bei den Rehas, beim Funktionstraining und vor allem beim Yoga habe ich inzwischen ein ganzes Repertoire an Übungen gelernt, die ich zu Hause mache. Vor dem Frühstück gibt es 20 Minuten Morgengymnastik. Zwei- bis dreimal die Woche besuche ich ein Zirkeltraining und absolviere seit meiner Jugend einmal pro Woche ein Rudertraining. Zur Entspannung besuche ich wöchentlich eine Yogastunde und laufe viel mit Walking-Stöcken im Wald. Ohne meinen Sport geht es mir nicht so gut. Das habe ich besonders nach den Operationen der Schultern gemerkt. Damit kann ich meine Schmerzen in Schach halten, und ich bin fit genug, um meinen Alltag und meine ehrenamtlichen Tätigkeiten bewältigen zu können.



Flexibel bei den Bewegungshilfen

MICHAEL PIETRAS, Eppingen, 68 Jahre

Einmal wöchentlich steht Funktionstraining im Wasser auf meinem Plan. Bis vor Kurzem ging ich täglich mit meinen Walking-Stöcken etwa 30 Minuten um den Elsenzer See und durch ein kleines Wäldchen. Es ist zwar immer die gleiche Strecke, aber doch wirkt sie auf mich immer anders – sie ist zu jeder Jahreszeit herrlich. Mittlerweile muss ich für meine tägliche Runde den Rollator nutzen, aber ich bewege mich weiter trotz meiner Polymyalgia rheumatica, meines Gefäßrheumas (Vaskulitis) und neuerdings auch trotz Sturzattacken.



Die Mischung macht's

CHRISTA WITTE, Ibbenbüren, 74 Jahre



Ich bin mit meiner Fibromyalgie und Arthrose viel in Bewegung. Zweimal wöchentlich mache ich mindestens eine Stunde Nordic Walking. Am Wochenende begleitet mich mein Mann – und auch bei schlechtem Wetter sind wir unterwegs.

Dienstags nehme ich am Funktionstraining teil, mittwochs bin ich mit einer Gruppe unterwegs, nachmittags geht es in die Sauna. Meinen Einkauf tätige ich mit dem Fahrrad, auch da kommen 30 bis 40 Minuten zusammen. Außerdem hält mich die Gartenarbeit fit. So wechseln sich Bewegung und Ausruhen stets bei mir ab, und damit komme ich wunderbar zurecht.



Vier Bausteine für eine Krankenhausreform

Seit Monaten steht die Krankenhausreform ganz oben auf der politischen Agenda. Nun nimmt ihre Ausgestaltung konkrete Formen an. Wie ist der aktuelle Stand?

Text: **SABINE EIS**



Foto: Getty Images/Maria Berregd

Der Bundesgesundheitsminister will mit einer umfassenden Krankenhausreform mehr Qualität in die stationäre Versorgung bringen. Seit Mai 2022 hat die Regierungskommission „Krankenhausreform“ an verschiedenen Aspekten der stationären Versorgung wie Tageskliniken, Kinderheilkunde und Geburtshilfe oder Notfallversorgung gearbeitet. Inzwischen hat die Regierungskommission neun Stellungnahmen beziehungsweise Empfehlungen veröffentlicht, zuletzt im September 2023. Seit Juli 2023 liegt zudem ein mit den Ländern abgestimmtes Eckpunktepapier für eine Krankenhausreform vor, das die Grundlage für einen Gesetzentwurf bildet. Die Umsetzung der großen Krankenhausreform erfolgt schichtweise:

BAUSTEIN I:

Krankenhaustransparenzgesetz

Der Bundestag hat im Oktober 2022 ein Gesetz verabschiedet, das die Qualität in Krankenhäusern und Kliniken durch mehr Transparenz verbessern soll. Kern des Vorhabens ist ein Klinikatlas, der Patientinnen und Patienten über das Leistungsangebot der Krankenhäuser informiert. Basis sind Strukturanforderungen der Krankenhäuser, also Zahlen zum ärztlichen und pflegerischen Personal im Verhältnis zum Leistungsumfang, Fallzahlen von Leistungen differenziert nach 65 Leistungsgruppen (medizinische Fachgebiete), Komplikationsraten bei ausgewählten Operationen. Außerdem werden die Krankenhausstandorte Versorgungsstufen (Leveln) der Basis-, Regel- und Maximalversorgung zugeordnet. Dafür gelten Mindestvoraussetzungen (siehe Kasten auf Seite 44).

Die Krankenhäuser müssen ihre Angaben an das Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus (InEK) übermitteln. Zentrale Bedeutung kommt dem Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG) zu: Dieses wertet die vom InEK gelieferten Daten aus, bestimmt die „patientenrelevanten Ergebnisse“ und bereitet die Daten für das Transparenzverzeichnis auf. Die Veröffentlichung auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) erfolgt durch eine „benannte Stelle“.

Dabei sieht das neue Verfahren keine Patientenbeteiligung vor. Bisher war eine Patientenbeteiligung gewährleistet – durch den gesetzlichen Auftrag an den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) im Hinblick auf seine Aufgabe der Qualitäts-

sicherung. Er legte zum einen in einer Richtlinie die (inhaltlichen) Anforderungen – unter anderem patientenrelevante Aspekte wie die Patientensicherheit – an die Qualitätsberichte der Krankenhäuser fest und wertete diese zum anderen regelmäßig aus und berichtete an das BMG (§ 136a Abs. 6 SGB V). Dieser Auftrag an den G-BA wird in Bezug auf die Krankenhäuser nun gestrichen.

Perspektivisch sollen auch Qualitätsvergleiche im ambulanten Bereich möglich sein – ein Zeitplan dafür liegt allerdings nicht vor. Ab dem 1. April 2024 wird der Atlas online auf den Internetseiten des BMG zur Verfügung stehen.

Was sagt die Rheuma-Liga dazu?

Eine Fokussierung auf die Strukturdaten der Krankenhäuser reduziert den Nutzen der Information für Patientinnen und Patienten erheblich. Der Klinikatlas muss für Patientinnen und Patienten leicht auffindbar, barrierefrei und für jeden zugänglich sein.

BAUSTEIN II:

Vergütungsstrukturen

Mehr Qualität, weniger Ökonomisierung lautet das Motto der Krankenhausreform. Kernpunkt des Vorhabens – und größter Zankapfel zwischen Bund und Ländern – ist daher die Neuausrichtung der Vergütung für die stationäre Versorgung. Bisher wird jeder stationäre Behandlungsfall nach diagnosebezogenen Fallpauschalen (Diagnosis Related Groups – DRGs) abgerechnet. Die DRGs bilden die typischen Kosten eines Behandlungsfalles ab – also ärztliche Leistungen, Kosten für Medikamente, Verbandsmaterial oder Verwaltungsaufwand. Hinzu kommen verschiedene Zu- und Abschläge. Je mehr Patienten eine Klinik behandelt, desto mehr Geld verdient sie. Dabei sind einige Leistungen, zum Beispiel Knie- oder Hüftoperationen, lukrativer als andere. Künftig soll die Vergütung auf Basis von Leistungsgruppen in Verbindung mit Vorhaltepauschalen und abgesenkten DRGs erfolgen. Die Krankenhäuser müssen für die jeweilige Leistungsgruppe Mindestanforderungen an die Struktur- und Prozessqualität erfüllen – etwa bei der personellen und apparativen Ausstattung. Die Vorhaltungspauschalen setzen sich zusammen aus dem bisherigen Pflegebudget von 20 Prozent und einer Vorhaltung für die übrige Infrastruktur (personell und medizinisch- →

technisch) von 40 bis 60 Prozent. Die DRGs werden entsprechend abgesenkt.

Die Länder befürchten Klinikschließungen und eine Unterversorgung, insbesondere in der Fläche. Sie haben deshalb bereits im Eckpunktepapier Ausnahmeregelungen ausgehandelt. Die zuständigen Landesbehörden können Krankenhäuser auch dann Leistungsgruppen zuordnen, wenn sie die Qualitätskriterien (noch) nicht erfüllen, allerdings nur für maximal ein Jahr. Das Gesetz befindet sich noch im internen Abstimmungsverfahren.

Was sagt die Rheuma-Liga dazu?

Die Deutsche Rheuma-Liga hat in ihrem Positionspapier ihre Anforderungen an eine bedarfsgerechte Versorgung rheumakranker Menschen beschrieben. Die Reform muss sicherstellen, dass sowohl Kliniken der Maximalversorgung, die eine komplexe rheumatologische Versorgung schwerer Verläufe leisten, als auch rheu-

matologische Fachkrankenhäuser weiterhin für die Versorgung rheumakranker Menschen zur Verfügung stehen. Darüber hinaus ist sicherzustellen, dass Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen, zum Teil seltenen rheumatischen Erkrankungen durch spezialisierte Kliniken versorgt werden können. Um die Behandlungsqualität für rheumakranke Patientinnen und Patienten insgesamt zu sichern, muss eine eigene Leistungsgruppe für die internistische Rheumatologie verankert werden.

Bei Patientinnen und Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen oder Arthrose kann je nach Krankheitsverlauf ein künstlicher Gelenkersatz notwendig werden. Menschen mit Osteoporose haben ein hohes Risiko, einen Wirbel- oder Hüftbruch zu erleiden, der operativ behandelt werden muss. Auch in diesem Fall müssen die notwendigen Strukturen im Bereich der orthopädischen Rheumatologie gewährleistet sein.

Der Mangel an Weiterbildungsstellen für die internistische Rheumatologie ist eine Ursache für den Mangel an Rheumatologen. Im Rahmen der Krankenhausreform ist für eine ausreichende Anzahl von Weiterbildungsstellen sowohl in der internistischen als auch in der orthopädischen Rheumatologie zu sorgen.

**BAUSTEIN III UND IV:
Notfallversorgung und
Rettungsdienste**

Zu diesen Bereichen liegen die Stellungnahmen beziehungsweise Empfehlungen der Regierungskommission mittlerweile vor. Es fehlt noch ein Zeitplan für die Umsetzung. ←

SABINE EIS
ist Referentin für Politik und Soziales,
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband.

WEITERE INFORMATIONEN
Die Stellungnahmen/Empfehlungen der Regierungskommission finden sich unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenhaus/regierungskommission-krankenhausversorgung.html
Die Positionen der Deutschen Rheuma-Liga zur Krankenhausreform finden sich unter www.rheuma-liga.de/stellungnahmen

Die neuen Versorgungsstufen (Level) auf einen Blick

Level	Standort/Krankenhaus
3U	Hochschulklinik Hier werden Leistungen aus mindestens fünf internistischen Leistungsgruppen, mindestens fünf chirurgischen Leistungsgruppen, der Leistungsgruppe Intensivmedizin, der Leistungsgruppe Notfallmedizin sowie zusätzlich aus acht weiteren Leistungsgruppen erbracht.
3	Keine Hochschulklinik, aber Leistungsumfang analog zu Level 3U
2	Hier werden Leistungen aus mindestens zwei internistischen Leistungsgruppen, mindestens zwei chirurgischen Leistungsgruppen, der Leistungsgruppe Intensivmedizin, der Leistungsgruppe Notfallmedizin sowie zusätzlich drei weiteren Leistungsgruppen erbracht.
1n	Hier werden Leistungen aus mindestens der Leistungsgruppe Allgemeine Innere Medizin, der Leistungsgruppe Allgemeine Chirurgie, der Leistungsgruppe Intensivmedizin sowie der Leistungsgruppe Notfallmedizin vorgehalten.
1i	Sektorenübergreifende Versorgung, keine Notfallmedizin
F	Fachkrankenhäuser, die sich auf die Behandlung einer bestimmten Erkrankung, Krankheitsgruppe oder Personengruppe spezialisiert haben und einen relevanten Versorgungsanteil in diesem Bereich leisten

Wie klappt's mit der Hilfsmittelversorgung?

Die Deutsche Rheuma-Liga sucht Erfahrungsberichte, wie die Hilfsmittelversorgung vor Ort läuft. Schreiben Sie uns!

Individuell angepasste und funktionstüchtige Hilfsmittel sind für viele Menschen mit rheumatischen Erkrankungen unverzichtbar, um ihre Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu sichern. Dazu gehören zum Beispiel Gehhilfen, orthopädische Schuhe oder Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Anziehhilfen, Orthesen oder Therapieroller für Kinder. Die Versorgung mit Hilfsmitteln durch die gesetzliche Krankenversicherung gilt in manchen Bereichen als langwierig, bürokratisch und intransparent. Darauf hat auch das Bundesamt für Soziale Sicherung als Aufsichtsbehörde der Kassen in einem Sonderbericht hingewiesen.

Die Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss hat nun einen Antrag auf den Weg gebracht, mit dem eine verbesserte Versorgung für Menschen mit komplexen Behinderungen erreicht werden soll.

Auch die Rheuma-Liga möchte wissen: **Welche Erfahrungen haben Sie bei der Gewährung und Bereitstellung von Hilfsmitteln gemacht?**

Schreiben Sie uns – gerne per E-Mail an eis@rheuma-liga.de oder per Post: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Sabine Eis, Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn.

ANZEIGE

Foto: Stocksy/Branden Harvey Stories

Gutes tun, das bleibt

Mit einem Testament legen Sie fest, was mit Ihrem Vermögen nach Ihrem Lebensende passieren soll.

Damit Ihr letzter Wille kein Gedanke bleibt, haben wir die wichtigsten Fakten in einer Broschüre zusammengefasst. Sie ist kostenlos erhältlich bei Ihrem Landes- oder Mitgliedsverband oder kann online bestellt oder heruntergeladen werden unter:

<https://www.rheuma-liga.de/infothek/publikationen>



Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Ihre Ansprechpartner bei der Rheuma-Liga



Sind Sie umgezogen? Haben Sie Fragen zur Mitgliedschaft oder brauchen Sie eine Beratung? Dann wenden Sie sich an Ihren Landes- oder Mitgliedsverband. Dort erhalten Sie auch alle Informationen über die Angebote Ihrer Rheuma-Liga vor Ort.

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Kaiserstr. 20, 76646 Bruchsal
Tel.: 07251/91 62-0
E-Mail: kontakt@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München
Tel.: 089/58 98 85 68-0
Fax: 089/58 98 85 68-99
info@rheuma-liga-bayern.de
www.rheuma-liga-bayern.de

IHRE MOBIL-AUSGABE IST NICHT ANGEKOMMEN?

Dann schreiben Sie an **mobil.leserservice@muehlhausmoers.com** oder rufen Sie Ihren Landes- oder Mitgliedsverband an.

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.

Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin
Tel.: 030/322 90 29-0
Fax: 030/322 90 29-39
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e. V.

Querstr. 48, 03044 Cottbus
Tel.: 0355/49 48-651/-652
Fax: 0355/49 48-663
info@rheuma-liga-brandenburg.de
www.rheuma-liga-brandenburg.de

Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobistr. 22, 28195 Bremen
Tel.: 0421/16 89 52 00
Fax: 0421/95 79 85 91
info@rheuma-liga-bremen.de
www.rheuma-liga-bremen.de

BUNDESWEITE SERVICE-RUFNUMMER

0800/600 25 25

Der Anruf ist für Sie kostenlos.

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.

Schön Klinikum Eilbek, Haus 8 Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg
Tel.: 040/669 07 65-0
Fax: 040/669 07 65-25
info@rheuma-liga-hamburg.de
www.rheuma-liga-hamburg.de

Rheuma-Liga Hessen e. V.

Dornhofstr. 18, 63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102/883 66-0, Fax: 06102/883 66-20
info@rheuma-liga-hessen.de
www.rheuma-liga-hessen.de

Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Carl-Hopp-Straße 4b, 18069 Rostock
Tel.: 0381/260 560-0
Fax: 0381/260 560-20
lv@rheumaligamv.de
www.rheumaligamv.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Rotermundstr. 11, 30165 Hannover
Tel.: 0511/133 74, Fax: 0511/159 84
info@rheuma-liga-nds.de
www.rheuma-liga-nds.de

Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V.

III. Hagen 37, 45127 Essen
Tel.: 0201/82 79 70
Fax: 0201/82 79 75 00
info@rheuma-liga-nrw.de
www.rheuma-liga-nrw.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.

Schloßstr. 1, 55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/83 40 44, Fax: 0671/834 04 60
info@rheuma-liga-rlp.de
www.rheuma-liga-rlp.de

Deutsche Rheuma-Liga Saar e. V.

Schmollerstr. 2b, 66111 Saarbrücken
Tel.: 0681/332 71, Fax: 0681/332 84
drl.saar@t-online.de
www.rheuma-liga-saar.de

Rheuma-Liga Sachsen e. V.

Jupiterstr. 44, 04205 Leipzig
Tel.: 0341/355 40-17
info@rheumaliga-sachsen.de
www.rheumaliga-sachsen.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

Weststr. 3, 06126 Halle/Saale
Tel.: 0345/68 29 60 66
Fax: 0345/68 30 97 33
info@rheuma-liga-sachsen-anhalt.de
www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.

Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel
Tel.: 0431/535 49-0, Fax: 0431/535 49-10
info@rlsh.de
www.rlsh.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e. V.

Weißen 1, 07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Tel.: 036742/673-61 oder -62
Fax: 036742/673-63
info@rheumaliga-thueringen.de
www.rheumaliga-thueringen.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.

Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721/220 33, Fax: 09721/229 55
dvmb@bechterew.de
www.bechterew.de

Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e. V.

Hofaue 37, 42103 Wuppertal
Tel.: 0202/496 87 97, Fax: 0202/496 87 98
lupus@rheumanet.org
www.lupus.rheumanet.org

Sklerodermie Selbsthilfe e. V.

Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn
Tel.: 07131/390 24 25, Fax: 07131/390 24 26
sklerodermie@t-online.de
www.sklerodermie-sh.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn
Tel.: 0228/766 06-0
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Auflösung des Rätsels auf Seite 48:

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



RheumaPhone: von Eltern für Eltern

Aus dem
Rheumafoon wird das
RheumaPhone.
Mehr dazu lesen Sie
auf Seite 34!

Die ehrenamtlichen RheumaPhone-Beraterinnen und -Berater der Deutschen Rheuma-Liga haben ein offenes Ohr und geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen gern weiter. Wir bieten ehrenamtliche Unterstützung über Telefon (mit Anrufbeantworter), Messengerdienst und E-Mail.



Dr. Patricia Vöttner-Pletz
Baden-Württemberg
07725/91 77 97



Heike Hitschmann-Köhl
Rheinland-Pfalz
0157/81 55 99 16
rheumafoon-Eltern5@
rheuma-liga.de



Conny Bock
Nordrhein-Westfalen
02302/178 11 53
rheumafoon-eltern4@
rheuma-liga.de



Angelika Kapp
Berlin/Brandenburg
0178/134 68 44

Die RheumaPhoner für betroffene Eltern finden Sie online unter www.rheuma-liga.de/rheumaphone

Die RheumaPhoner für Junge Rheumatiker finden Sie in der nächsten **mobil** oder auf der oben genannten Website.

IHR KONTAKT ZUR mobil-REDAKTION

Von Betroffenen für Betroffene – **mobil** lebt auch von Ihren Erfahrungen und Gedanken. Welche Fragen bewegen Sie? Welche Themen sollen wir aufgreifen? Welche Tipps möchten Sie weitergeben? Die **mobil**-Redaktion freut sich über Ihr Manuskript oder Ihren Leserbrief!

Anschrift der Redaktion

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.,
Redaktion **mobil**,
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Ansprechpartner Redaktion

Julia Bidder, Telefon: 0228/766 06 23,
E-Mail: bidder@rheuma-liga.de
Christiane Wendel, Telefon: 03631/47 48 76,
E-Mail: wendel@rheuma-liga.de

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga



Die nächste
mobil-Ausgabe
erscheint am
7. Februar
2024.

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V., Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Die Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V. ist Mitglied bei: ACHSE (Allianz chronisch seltener Erkrankungen), BAG Selbsthilfe e. V., Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V., PARITÄTISCHER Gesamtverband, Deutsche Vereinigung für Rehabilitation, Deutscher Behindertenrat, Europäische Rheumaliga (EULAR), Internationale Organisation Junger Rheumatiker (IOYR) und Arthritis & Rheumatism International (ARI)

Vorstand (ehrenamtlich): Rotraut Schmale-Grede (Präsidentin), Marion Rink, Corinna Elling-Audersch (Vizepräsidentinnen), Claus Heckmann (Schatzmeister), Helwine Ludwig (Schriftführerin), Gerlinde Bendzuck, Mara Kalde-weide, Gabriele Nuck, Prof. Stefan Schewe, Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann (Beisitzer), Dr. jur. Rolf-Ulrich Schlenker (Vertreter der Krankenversicherung)

Geschäftsführerin: Ursula Faubel

Spendenkonto: IBAN: DE 33 3006 0601 0005 9991 11, BIC: DAAEEDDD, Deutsche Apotheker- und Ärztebank, Köln

Chefredaktion: Julia Bidder (jb) (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Christiane Wendel (cw)

Wissenschaftliche Beratung: Dr. med. Martin Quarz (mq), Prof. Stefan Schewe (sch)

Ständige Mitarbeiter: Ulrike Eidmann (ue), Ursula Faubel (fau), Helga Jäniche (jän), Mechthild Janz (mj), Kristin Luhmeyer (klu), Annette Schiffer (schif), Rotraut Schmale-Grede (rs), Natascha Schwenk (sn) (alle Deutsche Rheuma-Liga)

Verlag: muehlhausmoers corporate communications, Neusser Straße 27–29, 50670 Köln

Objektleitung: Martin Steuer

Art Direction: Sabine Schiemann

Bildredaktion: Charlotte Zellerhoff

Anzeigenverkauf:

Nielsen 1, 5, 6, 7 und Ausland: Martina Nadolny, Tel.: 040/548 87 67 87, nadolny@mn-medien.de

Nielsen 2 und 3a: RegioSales Solutions GbR, Tel.: 0211/55 85 60 und 0221/70 90 43-0, info@regiosales-solutions.de

Baden-Württemberg und Bayern: MAV Media Anzeigen-Verkaufs GmbH, Tel.: 089/74 50 83-0 info@mav-muenchen.com

Anzeigenabwicklung: Martin Steuer, mobil.anzeigenservice@muehlhausmoers.com

Leserservice:

mobil.leserservice@muehlhausmoers.com

Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

mobil erscheint sechsmal im Jahr jeweils am Anfang eines geraden Monats. Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste vom 30.11.2022 (Download unter www.muehlhausmoers.com/downloads/mobil_Mediadaten_2023.pdf). Der Preis eines Einzelhefts beträgt 3,20 Euro. **mobil** ist nur im Rahmen einer Mitgliedschaft bei der Deutschen Rheuma-Liga erhältlich; der Bezug der Zeitschrift ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar.

Diese Zeitschrift enthält werbliche Informationen über nicht verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Arzneimittel, die in Apotheken erhältlich sind. Ihre Anwendung ersetzt keineswegs die Inanspruchnahme eines Arztes, weil nur dieser die Ursachen der Beschwerden erkennen und behandeln kann. Dies trifft insbesondere auf chronische, also rheumatische Leiden zu. Jede Bagatelldiagnose kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

WICHTIG: Anzeigen in mobil werden von der Rheuma-Liga inhaltlich nicht geprüft und sind daher nicht als Produktempfehlung des Verbands zu verstehen!

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Sprachform gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.



FREUNDE & PARTNER

Nette Sie, 57 J., vielseitig interessiert, wünscht sich einen liebevollen, großzügigen Partner aus dem Kreis HSK/MK/Olpe/Soest. *Chiffre 1-6/2023*

Sympathische Sie, 65 J./166, blond, gepflegt, sucht netten Partner für feste Beziehung. *Telefon: 0177/227 35 37*

Hamburgerin, 66 J., mit Fibromyalgie, Mut, Humor sucht Bekannte, Freunde für guten Austausch, Aktivitäten wie E-Bike-Touren, Wanderungen, Meditieren. *Telefon: 0179/660 64 48*



INFO & AUSTAUSCH

Wer hatte mit rheumatoider Arthritis nach der Implantation künstlicher Hüftgelenke schon Knochenbrüche in den unteren Extremitäten? Ich habe seit 38 J. beidseitig Hüftprothesen, bisher hatte ich drei Oberschenkelfrakturen. Suche Gedankenaustausch. *Telefon: 0176/64 35 73 51*
E-Mail: wachtelkoenigin62@yahoo.de

Wer ist wie ich an seronegativer Polyarthrit (HLA-B27 positiv) erkrankt, hat bisher kaum Erfolg mit Medikamenten und hat nach den Mahlzeiten besonders geschwollene Gelenke? Ich, wbl., 66 J., freue mich über Austausch per *E-Mail: m.bausch@hotmail.de*

Suche Kontakt und Austausch mit betroffenen Personen zu diagnostizierter Osteoporose. Raum HN/SHA/CR. *Chiffre: 2-6/2023*



VERKÄUFE & GESUCHE

Dreirad, elekt. PFAU Tec Scooter, Akku-leistung: 482 kWh, Motor: VR 250 W, zu verkaufen. Gut erhalten, da wenig gefahren. Zu besichtigen in 97762 Hammelburg. *Telefon: 09732/44 14*

Wenko-Duschstuhl, höhenverstellbar, Sitzfläche: grau, Gestell: Alu, Tragkraft: bis 130 kg. NP: 150 Euro, auf VB: 50 Euro, zu verkaufen. *Telefon: 0173/288 99 33*

Elektromobil M55 mit Zubehör, neuwertig, für Selbstabholer im Raum Villingen-Schwenningen für 2.000 Euro abzugeben. *Telefon: 0151/70 81 50 93*



Kostenlose Kleinanzeigen in mobil

Exklusiv für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga!

Schicken Sie Ihren kurzen Anzeigentext bitte schriftlich an:

Deutsche Rheuma-Liga, Redaktion mobil, Stichwort: Kleinanzeigen, Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn, oder per E-Mail an: wendel@rheuma-liga.de

- Bitte geben Sie Ihre Mitgliedsnummer und für Rückfragen Ihre Telefonnummer an.

- Für Chiffre-Anzeigen legen Sie eine 0,85-Euro- und eine 1,60-Euro-Briefmarke bei.
- Antworten auf Chiffre-Anzeigen ausschließlich an obige Postadresse senden.
- Kontakt (nur für Rückfragen!): Christiane Wendel, Redaktion mobil, Telefon: 03631/47 48 76 (Montag bis Donnerstag, vormittags).

Private Kleinanzeigen für die Aprilausgabe 2-2024 müssen bis zum 5. Januar 2024 bei uns eintreffen.

Sudoku-Rätsel

Ein wenig Kopfzerbrechen für die kalten Tage gefällig? Bei Sudoku muss jede Spalte, jede Zeile und jeder Block jeweils alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten. Innerhalb der Spalten, Zeilen und Blöcke darf keine der Ziffern doppelt auftauchen. **mobil** wünscht besinnlichen Knobelspaß!

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 46.

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

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



Leserbriefe

mobil 3-2023, „Kinderrheuma“

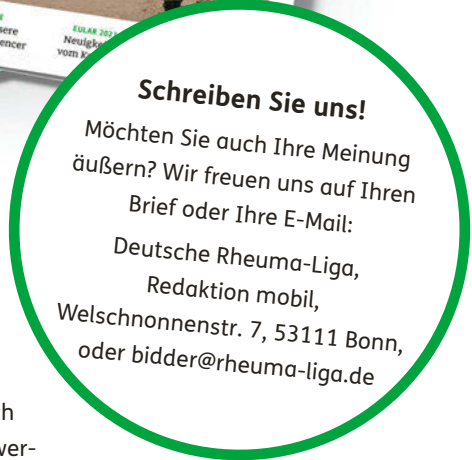
Die Artikel zum Kinderrheuma im Heft 3-2023 haben mich sehr berührt. Und zwar weil ich selbst als kleines Kind erkrankt bin und viele Jahre lang immer wieder in der Kinderklinik in Garmisch war. Inzwischen bin ich über 50 und habe gelernt, mit Rheuma gut zu leben. Besonders aufgeregt war ich über die Beiträge von Boie Baumann. Ich kenne alle drei Schwestern, die er beschreibt. Ich erkenne die Flure auf den Fotos. Er war sicher, wie ich, auf Station 1. Aber kennengelernt haben wir uns dort nicht. Ich war, glaube ich, vor seiner Zeit dort.

Kim Gminder, Hamburg

mobil 5-2023, „Wege aus der Einsamkeit“

Seit Februar 2022 bin ich aufgrund rheumatoider Arthritis Mitglied bei der Deutschen Rheuma-Liga. Ich habe die Mitgliedschaft noch keine Sekunde bereut. Was ich unbedingt loswerden will: Das Magazin „mobil“ finden wir ganz hervorragend. Meine Frau und ich freuen uns jedes Mal riesig, wenn wir das Magazin im Briefkasten vorfinden. Die Artikel in 5-2023 über Einsamkeit und die Kontaktadressen und so weiter sind wahre Perlen. Weiter so!

Roland Rapp, Rottweil



Schreiben Sie uns!
 Möchten Sie auch Ihre Meinung äußern? Wir freuen uns auf Ihren Brief oder Ihre E-Mail:
 Deutsche Rheuma-Liga,
 Redaktion mobil,
 Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn,
 oder bidder@rheuma-liga.de



*Redaktion und Verlag
 der mobil wünschen Ihnen
 ein schönes Weihnachtsfest
 und alles Gute für 2024.
 Bleiben Sie gesund!*

Fotos: iStock/DEVASHISH_RAWAT (oben, Mock up); iStock/ThomasVogel (unten)



Weihnachten bei der Familie

Meinen Glücksmoment erlebte ich im vergangenen Jahr Weihnachten am Heiligen Abend. Ich hatte mich schon in der Vorweihnachtszeit entschieden, das Angebot unserer Kinder anzunehmen und Weihnachten bei ihnen zu verbringen, statt allein zu bleiben. Mein Leben hatte sich ein paar Monate zuvor radikal geändert: Mein lieber Mann war im September nach vierjähriger, schwerer Krankheit heimgegangen. Wir waren 56 Jahre verheiratet.

Wir waren alle mit den Vorbereitungen für das Fest aller Feste beschäftigt. Nach dem letzten Programmpunkt an Heiligabend, dem Austausch von Geschenken, schlug unser ältester En-

kel, 23 Jahre alt, ein Spiel vor. Als Älteste konnte ich dem Treiben nicht so folgen wie die Jüngeren. Aber ich durfte erleben, dass alle sehr fröhlich waren und so richtig von Herzen kommend und befreit lachen konnten. Dass das möglich war, nach Corona und der für uns alle schweren Zeit und so manchen dunklen Krankheitstagen, das zu sehen und diese Freude und den Spaß mitzuerleben, war mein schönstes Weihnachtsgeschenk.

DORIS GÖBEL
lebt in Rotenburg.

Glücksmoment gesucht!

Haben Sie auch einen Glücksmoment? Wir freuen uns über einen kurzen Text (höchstens 150 Wörter), gern auch mit einem Foto und ein paar Zeilen zu Ihrer Geschichte.

Und ab geht die Post an:
Deutsche Rheuma-Liga, Redaktion,
Christiane Wendel,
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn,
wendel@rheuma-liga.de



Mit der Rheuma-Liga sparen

Ob Reisen, Autokauf oder die Bestellung von Arzneimitteln: Die Deutsche Rheuma-Liga hat für ihre Mitglieder attraktive Kooperationspartner gewinnen können.

sanicare Apotheke

Mitglieder bekommen **3 Prozent** Rabatt auf alle Produkte der sanicare-Apotheke (Ausnahme: verschreibungspflichtige Medikamente). Der Versand der Lieferung erfolgt ab 29 € oder mit Rezept versandkostenfrei. Darunter fallen 3,95 € Versandkosten an. Bestellt werden kann per Internet, Telefon, Post oder Fax.

Für die Mitglieder der Rheuma-Liga gibt es außerdem einen **Treuebonus**: Wer in einem Kalenderjahr vier versandkostenfreie Bestellungen mit einem Bestellwert (entscheidend ist der Rechnungswert) von mindestens 29 € aufgegeben hat, erhält zu Beginn des nächsten Jahres einen **Gutschein über 50 €**. Dieser Gutschein kann unter Berücksichtigung des Mindestbestellwertes von 50 € online, telefonisch sowie schriftlich oder per Fax eingelöst werden.

Bitte geben Sie bei jeder Bestellung die Kooperationsnummer 1200909 an.

INFOS, BESTELLUNG und Anforderung von Freiumsschlägen für die Bestellung per Post: sanicare-Apotheke, Telefon: 05424/647 01 00, E-Mail: service@sanicare.de
www.sanicare.de

RHEOlife.de Reisen + Wohlsein UG

Wollen Sie mit RHEOlife verreisen? Ob Gruppenreise oder individuelle Touren – beim Anbieter der Rheuma-Liga Niedersachsen finden Sie spezielle Angebote für Gesundheits- und Kururlaubsreisen.

MEHR IM INTERNET: www.rheuma-liga-reisen.de
Reisekatalog anfordern unter
Telefon: 0180/500 91 95*

CarFleet24

CarFleet24 bietet Mitgliedern und Mitarbeitern der Deutschen Rheuma-Liga bei der Anschaffung eines Neuwagens besondere Konditionen. Dabei vermittelt CarFleet24 Fahrzeuge der meistgefragten Automarken – bundesweit und direkt vom deutschen Vertragshändler/-partner (auch mit Leasing und Finanzierung). Die jeweiligen Modelle sowie die aktuellen Rabattwerte finden Sie im Internet. Dort erfolgt auch die Auswahl der gewünschten Modelle. Auf dieser Basis wird zwischen CarFleet24 und dem Kunden ein Vermittlungsauftrag erstellt.

MEHR INFORMATIONEN: Telefon: 0180/571 71 07*

E-Mail: kundenbetreuung@carfleet24.de, www.carfleet24.de
Das Passwort lautet: „rheuma-liga“.

* 0,14 €/Min. aus dem Festnetz; maximal 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen

SportScheck

SPORTSCHECK.COM

SportScheck bietet mit seinem **Vorteilsprogramm** den Mitgliedern der Rheuma-Liga attraktive Vorteile im **Online-Shop** und deutschlandweit in über **30 Filialen**, zum Beispiel 10 Prozent Rabatt auf das Sortiment, 30 Prozent auf alle Filialservices und bei der Ausleihe von Sportgeräten. Ausgenommen sind Elektronikartikel, Fahrräder und Stand-up-Paddling-Boards. Ebenfalls ausgenommen sind Events und Sonderaktionen des Unternehmens. Man sammelt mit jeder Bestellung Bonuspunkte und bekommt eine Sechs-Wochen-Zufriedenheitsgarantie.

Im Online-Shop müssen Sie sich einmalig registrieren (zum Beispiel mit dem QR-Code) oder beim Einkauf vor Ort an der Kasse als Mitglied der Rheuma-Liga anmelden.

**EINFACH FOLGENDEN QR-CODE
SCANNEN UND ANMELDEN.**

Oder per E-Mail an
vorteilsprogramm@sportscheck.com. Alle Infos:
www.sportscheck.com/vorteilsprogramm





Ehrenamt macht's möglich

Bei der Rheuma-Liga engagieren sich Freiwillige für rheumabetroffene Menschen. Auch Sie können einen Beitrag leisten.

Viele Angebote der Deutschen Rheuma-Liga vor Ort können nur stattfinden, weil Ehrenamtliche die Organisation übernehmen und sich mit ihrer Zeit und ihrem Wissen als Betroffene einbringen.
Machen Sie mit – melden Sie sich bei Ihrer Arbeitsgemeinschaft und Ihrem Landesverband.