

Deutsche | RHEUMA-LIGA

# mobil

Das Magazin für  
ein bewegtes Leben

**2-2024**  
April/Mai



## Rheumamedikamente

Was Sie über Ihre Therapie wissen müssen

### MEDIZIN

Neuigkeiten vom  
US-Rheumakongress

### KURLAUB

Erholung made  
in Germany

### RHEUMAHANDSCHUH

Augenöffner für die  
Arbeitskollegen

8 Tage schon ab  
€ 1.290,- p.P.



Jetzt buchen & bis zu  
€ 50,- Rabatt sichern!\*



4★ superior Hotel Karos Spa

## Gruppenreise nach Westungarn

Begleiten Sie uns auf unserer Gruppenreise in die Thermenregion Westungarn, nach Zalakaros – der blumenreichsten Stadt Ungarns. Entdecken Sie mit uns, warum die wildromantische Hügellandschaft mit Feuchtbiotopen, Seen und kulturhistorischen Stätten, als Geheimtipp für Naturliebhaber gilt.

Reduzierter EZ-Zuschlag  
bei 15 Tagen Aufenthalt!

### Ihr Hotel: 4★ superior Hotel Karos Spa

**Lage:** Zentral im Kurort Zalakaros. Zum Ortskern sind es ca. 400 Meter.

**Zimmer/Ausstattung:** Im Haupthaus befinden sich komfortable Zimmer, welche mit individuell regulierbarer Klimaanlage, Balkon, Bad oder Dusche/WC, Föhn, Safe, Sat.-TV, Telefon und Minibar ausgestattet sind. Die renovierten, geräumigen Zimmer der neuen Kategorie Spa Superior Plus Apartzimmer (gg. Aufpreis) liegen auf der 3.-5. Etage und verfügen zusätzlich über LED-TV und einen schönen Blick zum Pool oder Park.

**Freizeit/Kur/Unterhaltung:** Die Harmonie Spa Wellnesslandschaft mit Kurabteilung bietet Ihnen auf 4.000 m<sup>2</sup> neben traditionellen Kurbehandlungen auch verschiedene moderne Wellness- und Schönheitsanwendungen sowie eine große Bade- und Saunalandschaft. Die Sport- und Fitnessmöglichkeiten reichen von Sportanimation bis zum Wellnesstrainer. Der angrenzende Wald lädt zum Spazieren und Wandern ein.



Herzlich betreut von Herrn Müller!

### Inklusiv-Leistungen p.P.

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice und Transfer zum nächstgelegenen Flughafen\*<sup>2</sup>
- ✓ An- und Abreise per Flugzeug nach Wien inkl. Transfer zum Hotel und zurück
- ✓ Übernachtung im 4★ superior Hotel Karos Spa in Zalakaros
- ✓ Täglich reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
- ✓ 1x Willkommensgetränk bei Ankunft
- ✓ 1x fachärztliche Untersuchung
- ✓ 6 Behandlungen pro Woche nach ärztlicher Vorgabe
- ✓ Freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft des Hotels
- ✓ Freie Teilnahme am wechselnden Fitnessprogramm des Hotels
- ✓ 1x Ausflug inkl. Programm
- ✓ 1x altbewährte Weinprobe (ab 15 Tagen Aufenthalt inklusive!)
- ✓ Leihbademantel
- ✓ Freier Internetzugang im Zimmer
- ✓ Live-Musik mehrmals pro Woche
- ✓ Durchgehende Reisebegleitung von Herrn Müller

### Termine & Preise p.P.

	Reisedauer	Doppelzimmer	Einzelzimmer-Zuschlag
✈ 28.08.-04.09.2024	8 Tage / 7 Nächte	€ 1.290,-	€ 175,-
✈ 28.08.-11.09.2024	15 Tage / 14 Nächte	€ 1.790,-	€ 175,- statt € 360,-
<b>Aufpreis für Nicht-Mitglieder der Rheuma-Liga:</b>			€ 50,- p.P.
<b>Zubuchbare Leistungen</b>			
➤ Aufpreis Spa Superior Plus Apartzimmer:			€ 22,- pro Zimmer/Nacht
➤ Aufpreis Ausflug „Mittelalterliches Burgspiel in Sümeg“:			€ 70,- p.P.

**Hinweise:**  
 \*1 Bei Buchung bis 13.05.24 erhalten Sie € 50,- p.P. Ermäßigung.  
 \*2 **Mögliche Flughäfen:** Berlin, Bonn, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Köln, Leipzig, Stuttgart etc.  
 ➤ **Mindestteilnehmerzahl:** 35 Personen.  
 ➤ **Kurtaxe** ist zahlbar vor Ort: ca. € 1,70 p.P./Tag  
 ➤ **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](http://www.vitaltours.de/arb) oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Bei Buchung wird eine Anzahlung von 20% des Reisepreises fällig, der Restbetrag ist 28 Tage vor Abreise zu leisten.

### Zimmerbeispiel, 4★ superior Hotel Karos Spa



### Thermalbecken, 4★ superior Hotel Karos Spa



# „Die Zukunft war auch schon mal besser“,



**HELGA JÄNICHE,**  
mobil-Redaktionsmitglied

diesen Spruch liest man hin und wieder auf Graffiti. Ich kann diesen Zukunftspessimismus nicht teilen, wenn ich auf meine fast 50-jährige Krankheitsgeschichte mit rheumatoider Arthritis zurückblicke. Damals wurden wir Rheumakranke noch in Kurbäder abgeschoben. Rheuma galt als Alte-Leute-Krankheit, es gab keine wirkliche Therapie und kaum Forschung. Ich erhielt Gold und später Penicillamin sowie Schmerzmittel. Die Entzündung zerstörte mehr und mehr meine Gelenke, ich saß zeitweise im Rollstuhl.

Später bekam ich Quensyl mit Kortison – eine Kombination, die mir über Jahrzehnte hinweg gut half. Heute nehme ich nur Methotrexat und habe keinerlei Nebenwirkungen, die Entzündung ist gut unter Kontrolle.

Ich habe 2001 die Einführung der ersten Biologika auf dem deutschen Rheumatologiekongress mitverfolgen dürfen, später die der Januskinase-Inhibitoren. Seit meiner Diagnose hat sich viel getan – in puncto Medikamente, aber auch in den Köpfen der Ärzte und im Bewusstsein der Öffentlichkeit. Heutzutage wird vielerorts an rheumatischen Erkrankungen geforscht. Es gibt ein breites Spektrum an Medikamenten, noch nicht für alle Erkrankungen und nicht wirksam bei allen Betroffenen, aber es geht vorwärts. Dafür bin ich dankbar.

Wirksame Medikamente sind heute die Basis jeder Rheumatherapie. Wir vertrauen auf die Wirkung und freuen uns über immer mehr Erkenntnisse, die für uns Betroffene auch in Zukunft immer neue Fortschritte bringen wird.

Helga Jäniche

**Die Zukunft  
der Rheuma-Liga**  
Lesen Sie das Interview  
zur Verbandstagung  
auf Seite 30.

# Inhalt



Infektionen sind beim Tragen künstlicher Gelenke ernst zu nehmen. **Seite 14**



So wird aus der Kompaktkur ein gesunder und erholsamer Aufenthalt. **Seite 18**



Mehr Verständnis für die Erkrankung dank Rheumahandschuh. **Seite 36**

## MEDIZIN

### 8 Zu Gast bei Karl Lauterbach

Ein Treffen der Deutschen Rheuma-Liga mit dem Bundesgesundheitsminister in Berlin.

### 10 Im Fokus der Forscher

Neuigkeiten vom Kongress der amerikanischen Gesellschaft für Rheumatologie in San Diego.

### 14 Gelenkprothesen: Was Sie wissen sollten!

Im Interview: Privatdozent Dr. Oliver Niggemeyer, Chefarzt für Orthopädische Chirurgie.

#### IN JEDEM HEFT

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

## LEBEN & ALLTAG

### 18 Kompakt zur Kur

Das Konzept der Kompaktkur verbindet das Beste aus ambulanten und stationären Vorsorgeleistungen.

### 22 **Agget on!** Schmerz lass nach ...

Jeanine Ahrendorf wollte weniger Schmerzen haben – und trat eine multimodale Schmerztherapie an.

### 24 So entlarvt man Fake News

Immer mehr Falschmeldungen und Halbwahrheiten kursieren. Viele lassen sich leicht als solche erkennen.

## ENGAGEMENT

### 30 Tagung der Rheuma-Liga

Vertreter der verschiedenen Gremien planen die Zukunft des Verbands.

### 32 Seltene sind besonders

Manche Rheumaerkrankungen sind sogar für Ärzte etwas ganz Neues.



### 34 Wer trägt die Kosten?

Wenn die Erkrankung den Job unmöglich macht, muss möglicherweise eine Umschulung her.

### 36 „Es war ein Augenöffner“

Der Rheumahandschuh simuliert Einschränkungen durch die Erkrankung.

### 38 RheumaPreis 2024

Gesucht sind kreative Lösungen für Rheumakranke am Arbeitsplatz.

### 40 Vom Carolafelsen und den Schrammsteinen

Maria Obenaus und ihre eingereichten Fotos beim Uli-Horn-Preis.



Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe finden Sie in der Heftmitte.

## KOMPAKT

# Rheumamedikamente

Erklärungen, Steckbriefe, Nebenwirkungen, Beipackzettel und mehr: **mobil KOMPAKT** dreht sich in dieser Ausgabe um Medikamente und erklärt, wie jede und jeder Betroffene für sich den besten Weg finden kann, um mit den – manchmal zahlreichen – Pillen und Spritzen umzugehen. Ein kleiner Ratgeber für die tägliche Medizin.



Schmeckt weniger nach als mit Knoblauch: das leckere Bärlauchhummus. **Seite 43**

## BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

### 42 Meine tierischen 150 Minuten

Sabine von Knobloch trotz mit reichlich Bewegung ihrer Kniearthrose.

### 43 Jankes Seelenschmaus

Auf Janke Schäfers Speiseplan steht heute ein selbst gemachtes Hummus mit Bärlauch vom Waldspaziergang.



Dein Rollator – oder von der Pflegekasse? Wie ist der Besitz geregelt? **Seite 44**

## POLITIK

### 44 Rückgabe oder behalten?

Wechselt der Versorger bei einem Hilfsmittel, stellt sich oft die Frage, wem es gehört.

### 46 Neues von der Pflege

**mobil** gibt einen Überblick über Änderungen in der Pflegeversicherung.

**In mobil KOMPAKT:**  
Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Einnahme? Hilft mir das Medikament überhaupt? **mobil** beantwortet viele Fragen, ersetzt jedoch nicht die Beratung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

### LESEN SIE WEITER IM INTERNET

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-ichzeigst-dir.de](http://www.rheuma-ichzeigst-dir.de)  
[www.rheuma-liga.de/forum](http://www.rheuma-liga.de/forum)  
[www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de)

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

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

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

 [www.instagram.com/deutsche\\_rheuma\\_liga](https://www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga)

JANUSKINASE-HEMMER

## Kein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko

Etwa jeder oder jede zehnte Betroffene mit rheumatoider Arthritis erhält als Basistherapie sogenannte Januskinase-Hemmer, kurz: JAK-Hemmer, also Medikamente wie Baricitinib, Tofacitinib, Upadacitinib oder Filgotinib. Zwischenzeitlich standen diese Präparate im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse wie Herzinfarkt zu erhöhen. Eine neue Analyse des deutschen RABBIT-Registers zeigt, dass das nicht der Fall ist. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums analysierten dazu die Therapiedaten von über 14.000 Therapieepisoden von knapp 8.000 Patientinnen und Patienten. Dabei zeigte sich, dass Betroffene, die einen JAK-Inhibitor erhielten, nicht

häufiger einen Schlaganfall oder ein tödliches Herz-Kreislauf-Ereignis erlitten als diejenigen, die einen TNF-Alpha-Blocker bekamen „Rheumapatientinnen und -patienten haben bereits krankheitsbedingt ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil die Entzündungen im Körper die Gefäßverkalkung fördern“, erklärte Prof. Christof Specker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, dazu. Ein ungesunder Lebensstil mit Rauchen, Überernährung und Bewegungsmangel könne dieses Grundrisiko zusätzlich erhöhen.

Quelle: DGRh, Pressemitteilung vom 28.11.2023; RMD Open. 2023;9(4):e003489. DOI: 10.1136/rmdopen-2023-003489



COVID-19

## Vierte Coronaimpfung rettet Leben

Die vierte Impfung gegen das Coronavirus kann für Rheumabetroffene offenbar lebensrettend sein: Laut aktuellen Daten infizieren sich viermal geimpfte Rheumabetroffene, die eine Basistherapie erhalten, seltener an Corona und erleiden seltener schwere oder gar lebensbedrohliche Verläufe. Das zeigt eine Studie aus den USA, für die Wissenschaftlerinnen und Forscher die Daten von über 4.000 Patientinnen und Patienten analysierten. Die meisten davon waren vierfach geimpft. Betroffene mit vier Impfungen hatten ein um 41 Prozent geringeres Risiko, sich mit SARS-CoV-2 anzustecken, und mussten bei einer Infektion seltener ins Krankenhaus. Die Ständige Impfkommission (STIKO) und die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie empfehlen Patientinnen und Patienten mit einer wegen Alter oder Erkrankung erhöhten Gefährdung durch Covid-19 oder mit einer beeinträchtigten Immunantwort eine vierte Impfung.

Quelle: DOI: 10.1016/S2665-9913

Fotos: iStock/Kisa\_Markiza (oben); iStock/Phynart Studio (unten)



## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

# Weniger sitzen – länger leben

Langes Sitzen erhöht das Risiko für Erkrankungen und einen vorzeitigen Tod. Die gute Nachricht: Schon 20 Minuten körperliche Aktivität am Tag können ausreichen, um die negativen Folgen eines sitzenden Lebensstils auszugleichen. Zu diesem Schluss kommen norwegische Forscherinnen und Forscher, die Daten von knapp 12.000 Personen analysiert haben. Ergebnis: Wer mehr als zwölf Stunden pro Tag sitzend verbrachte, hatte ein um 38 Prozent erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu Gleichaltrigen, die nur acht Stunden am Tag saßen. Wer sich täglich körperlich moderat bis intensiv bewegte, hatte jedoch ein niedrigeres Sterberisiko.

Quelle: DOI: 10.1136/bjsports-2022-106568

## MEDIZINISCHER DIENST

# Am Telefon zum Pflegegrad



Wer einen Pflegegrad beantragt hat, wird möglicherweise am Telefon ein sogenanntes strukturiertes Interview führen statt einer Begutachtung durch einen Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes vor Ort: In bestimmten Fallkonstellationen ist das jetzt möglich. Die telefonische Befragung gilt für Höherstufungsanträge und Wiederholungsbegutachtungen. Der Medizinische Dienst will dadurch sicherstellen, dass er angesichts von Fachkräftemangel und steigenden Anträgen auf Pflegegrad weiterhin qualitativ hochwertig und zeitnah begutachten kann.

Quelle: Pressemitteilung Medizinischer Dienst, 17. 11. 2023

# Aus den Verbänden



## BREMEN

### Einladung zum Rheuma-Info-Tag am 17. April 2024

Am Mittwoch, dem 17. April 2024, findet ab 17 Uhr im Tagungszentrum Forum K im Roten Kreuz Krankenhaus der nächste Rheuma-Info-Tag statt. Es wird informative Vorträge zu den Themen „Klassiker der Rheumatherapie“ und „Naturheilkunde in der Rheumatologie“ geben. Außerdem erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm zum Mitmachen. **Anmeldungen erforderlich unter Telefon: 0421/16 89 52 01 (AB) oder per E-Mail an: infotag@rheuma-liga-bremen.de**

## DVMB

### Jetzt anmelden: Ärzt:innen-Patient:innen-Seminar

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) lädt zu ihrem Ärzt:innen-Patient:innen-Austausch anlässlich des Welt-Bechterews-Tags am 4. Mai 2024 ein. Namhafte Experten und Expertinnen werden spannende Themen rund um Morbus Bechterew präsentieren. Die Veranstaltung findet online statt, und Sie können sich bereits jetzt anmelden. Es entstehen keine Kosten, Spenden sind möglich. **Link zur Anmeldung: [www.bechterew.de/infothek/veranstaltungen/veranstaltung/welt-morbus-bechterew-tag-2024](http://www.bechterew.de/infothek/veranstaltungen/veranstaltung/welt-morbus-bechterew-tag-2024)**

## NIEDERSACHSEN

### Jetzt für neue Seminare anmelden!

Die Rheuma-Liga Niedersachsen bietet folgende Seminare an, für die man sich jetzt anmelden kann: „Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigl und Klangschalen“ vom 28. bis 30. Juni in Lingen, „Pilates“ vom 9. bis 11. August in Lüneburg, „Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben Selbst in die Hand“ vom 30. August bis 1. September im Denkhäus Loccum. Außerdem gibt es ein Seminar „Tai Chi und Qi Gong“ vom 30. August bis 1. September in Lingen sowie eine Veranstaltung „Rheuma und Nordic Walking“ vom 6. bis 9. September in Bad Lauterberg. Das Thema „Rheumis für Rheumis – Hilfsmittel selber bauen“ steht vom 13. bis 15. September in Lüneburg auf der Tagesordnung. **[www.rheuma-liga-nds.de/termine/seminare](http://www.rheuma-liga-nds.de/termine/seminare)**

## RHEINLAND-PFALZ

### Onlinegespräch zur Patientenvertretung in Berlin

Der Landesverband Rheinland-Pfalz lädt zu einer weiteren Veranstaltung der Onlinereihe „Rheuma-Liga im Gespräch“ ein: Am Mittwoch, 5. Juni, geht es von 16 bis 17 Uhr um das Thema „Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)“. Referentin ist Ursula Faubel, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Rheuma-Liga und Sprecherin der Patientenvertretung im Unterausschuss Bedarfsplanung. **Anmeldungen an [info@rheuma-liga-rlp.de](mailto:info@rheuma-liga-rlp.de)**



# Zu Gast bei Karl Lauterbach

Präsidentin Rotraut Schmale-Grede und Geschäftsführerin Ursula Faubel haben den Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach in Berlin getroffen. Dringende Gesprächsthemen gab es mehr als genug.

Text: **URSULA FAUBEL**



Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hatte ein offenes Ohr für die Gesprächsthemen der Rheuma-Liga.

**P**räsidentin Rotraut Schmale-Grede berichtete dem Minister von den langen Wartezeiten auf Termine bei rheumatologischen Fachärztinnen und -ärzten. Immer wieder melden sich verzweifelte Betroffene in den Beratungen des Verbandes, die trotz Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erst Termine in mehreren Monaten angeboten bekommen. Dabei ist lange bekannt, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen so schnell wie möglich behandelt werden müssen, um Folgeschäden zu vermeiden und um die Aussichten für den weiteren Verlauf der Erkrankung zu verbessern. Die Präsidentin forderte dringend ein, dass hierfür Lösungen gefunden werden müssen. Bundesgesundheitsminister Lauterbach stimmte zu, dass die frühe Behandlung von hoher Bedeutung sei. Er wies auf mehrere Vorhaben hin, die zu einer Verbesserung bei der Terminalsituation führen sollen. Er plane Veränderungen in der Vergütungssystematik, damit Ärztin-

nen und Ärzte bestimmte Patientinnen und Patienten nicht einbestellen müssen, um bestimmte Pauschalen abzurechnen. So sollen Fachkräfte mehr Zeit für Fälle mit akuten Problemen haben.

## Zu wenig Nachwuchs in der Rheumatologie

Die Deutsche Rheuma-Liga brachte auch das Thema ärztliche Aus- und Weiterbildung auf die Tagesordnung. Das Problem: Rheumatologie wird nur wenige Stunden im Medizinstudium gelehrt, und es fehlen Lehrstühle und Weiterbildungsstellen für Fachmediziner. Dies führt dazu, dass zu wenige Rheumatologen ausgebildet werden und sich der Facharztmangel verschärft. Rotraut Schmale-Grede mahnte daher eine zügige Umsetzung des eigentlich längst beschlossenen Masterplans für das Medizinstudium an, der diesbezüglich eine Verbesserung bringen soll. Sie äußerte die Sorge, dass durch die geplante Krankenhaus-

reform zukünftig noch weniger Fachkräfte für Rheumatologie zur Verfügung stehen, da Weiterbildungsstellen in Krankenhäusern wegfallen könnten. Bundesgesundheitsminister Lauterbach sagte aufgrund der Argumente der Rheuma-Liga zu, das Thema Weiterbildung in der Krankenhausreform nochmals zu prüfen und konkrete Regelungen für die Weiterbildung aufzunehmen.

## Kritik an der Krankenhausreform

Auch weitere mögliche Probleme bei der anstehenden Krankenhausreform und dem Krankenhaustransparenzgesetz kamen auf die Agenda. Grundsätzlich unterstützt die Deutsche Rheuma-Liga die Ziele der Entökonomisierung und Qualitätsorientierung der Krankenhäuser sowie eine Transparenz der Qualität für die Patientinnen und Patienten. Ob diese Ziele mit den geplanten Reformen wirklich erreicht werden können, bleibt nach Auffassung der Rheuma-Liga jedoch fraglich. Rotraut Schmale-Grede wies auf mögliche Probleme durch eine Risikoselektion der Krankenhäuser hin.

## Funktionstraining auf der Agenda

Rotraut Schmale-Grede sprach ein weiteres drängendes Problem beim Funktionstraining an, vor allem bei der Wärmewassertherapie: Es fehlen geeignete Bäder und die steigenden Kosten werden zurzeit bei den Vergütungen durch die Krankenkassen nicht berücksichtigt. Deshalb mussten in einigen Regionen Funktionstrainingsgruppen geschlossen werden. Bundesgesundheitsminister Lauterbach sagte zu, auch dieses Problem mit in künftige Beratungen mitzunehmen und Lösungsmöglichkeiten zu prüfen. ←

### URSULA FAUBEL

ist Geschäftsführerin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband in Bonn.

## GESUNDHEITSMINISTERIUM

# Präsidentin berät Sachverständigenrat

Der Sachverständigenrat Gesundheit und Pflege des Bundesgesundheitsministeriums hat Präsidentin Rotraut Schmale-Grede zu einer Anhörung eingeladen. Thema war unter anderem der Fachkräftemangel.



Die Präsidentin der Rheuma-Liga, Rotraut Schmale-Grede, war zur Anhörung des Sachverständigenrats Gesundheit und Pflege eingeladen.

In ihrem Statement sprach die Präsidentin die größten Probleme in der Versorgung von Rheumapatienten an – ganz vorn der Rheumatologenmangel, Wartezeiten auf Termine, fehlende Weiterbildungsplätze für angehende Rheumatologen und die unzureichende Berücksichtigung der Rheumatologie im Medizinstudium. Weiterhin wies sie darauf hin, dass bei der Verordnung von Heil- und Hilfsmitteln oft nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, und berichtete von den aktuellen Problemen beim Funktionstraining. Rotraut Schmale-Grede thematisierte außerdem Befürchtungen vieler Betroffener, die Sorge haben, bei der Umstrukturierung der stationären Versorgung auf der Strecke zu bleiben. Sie unterstrich den dringenden Handlungsbedarf bezüglich des Rheumatologenmangels, da es neun Jahre dauert, bis angehende Medizinstudierende fertig ausgebildete Fachärzte oder -ärztinnen sind.

Neben Rotraut Schmale-Grede wurden unter anderem Vertreterinnen und Vertreter aus der Wirtschaft und aus dem Bereich Pflege befragt. Der Sachverständigenrat des Bundesgesundheitsministeriums hat die Aufgabe, Gutachten zur Entwicklung der gesundheitlichen Versorgung mit ihren medizinischen und wirtschaftlichen Auswirkungen zu erstellen. Dabei geht es unter anderem um den Abbau von Versorgungsdefiziten sowie um Möglichkeiten und Wege zur Weiterentwicklung des Gesundheitswesens. ←



# Im Fokus der Forscher

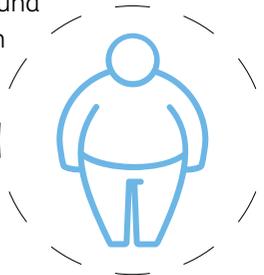
Vom 10. bis 15. November 2023 tagte der Kongress der amerikanischen Gesellschaft für Rheumatologie (American College of Rheumatology, kurz: ACR) in San Diego. **mobil** war online dabei und präsentiert interessante Neuigkeiten.

Text: **PROF. STEFAN SCHEWE**

**Ü**ber 9.000 Teilnehmende waren nach Kalifornien gereist, weitere 4.300 schalteten sich online dazu. Insgesamt waren 104 Länder vertreten und tauschten sich in 450 wissenschaftlichen Sitzungen über neue und wichtige Erkenntnisse der Rheumatologie aus.

## Übergewicht verschlechtert Schmerzen und Therapie bei RA

Gleich zwei Studien verwiesen auf die schädlichen Folgen von Übergewicht bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Eine Studie aus den USA zeigte, dass Übergewicht – errechnet anhand des Body-Mass-Indexes, also dem Verhältnis von Gewicht zur Größe – und Adipositas zu häufigeren Schüben von rheumatoider Arthritis (RA) und zu geringerer Lebensqualität führt. Die Untersuchung erfolgte an 134 RA-Betroffenen, 46 Pro-



zent von ihnen waren übergewichtig, 85 Prozent waren weiblich, 71 Prozent weiß. Alle hatten ihre Erkrankung erst seit einem oder zwei Jahren. Die Skalen für Schmerz und Müdigkeit waren besonders auffällig. Zwischen Männern und Frauen, Herkunft, Alter oder Aktivität der Erkrankung gab es keinen Unterschied. **FAZIT:** Das erhöhte Risiko für Rheumaschübe und verminderte Lebensqualität für Betroffene mit Übergewicht ist schon länger bekannt. Diese Studie zeigt jetzt, dass das Ausmaß des Übergewichts eine entscheidende Rolle spielte; je mehr Übergewicht umso höher ist das Risiko. Umgekehrt kann man daraus den Schluss ziehen, dass jede Gewichtsabnahme bei übergewichtigen RA-Betroffenen die Schubhäufigkeit senkt und die Lebensqualität insbesondere in Bezug auf Schmerzen und Müdigkeit verbessert. Dies scheint vor allem zu Beginn der Erkrankung wichtig zu sein. (0397).

Darüber hinaus verschlechtert Übergewicht die Wirksamkeit antientzündlicher Therapien:

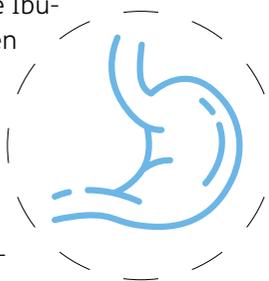


Forschende aus Skandinavien analysierten dazu die Daten von Betroffenen mit früher RA, die mit vier unterschiedlichen Therapien behandelt wurden. Ergebnis: RA-Betroffene mit starkem Übergewicht, also einem Body-Mass-Index über 30, hatten in dieser Studie zwar keine höhere Krankheitsaktivität. Doch die Wahrscheinlichkeit, dass sie nach 24 Wochen Therapie auf die jeweiligen Medikamente ansprechen, war geringer – unabhängig von der Art der Therapie. **FAZIT:** Wir wissen schon länger, dass stark übergewichtige RA-Betroffene auf eine antientzündliche Therapie vor allem mit Methotrexat (MTX) schlechter ansprechen als Betroffene mit niedrigerem Gewicht. Offenbar vermindert Übergewicht auch die Wirksamkeit anderer Therapien. (0406)

## Magenschutz hat auch Nebenwirkungen

Protonenpumpenhemmer bremsen die Ausschüttung von Magensäure und werden als Magenschutz häufig verschrieben, wenn Betroffene mehrere Medikamente erhalten. Offenbar haben diese Präparate aber auch eine Wirkung auf die Knochen, vor allem in Kombination mit Kortison: Dieses Arzneiduo reduzierte nachweislich die Knochendichte, wenn auch nicht die Knochenarchitektur. Das zeigte eine Querschnittstudie aus Berlin. Die Langzeittherapie von Protonenpumpenhemmern und Kortison wurde erfasst und die Knochendichte mit der sogenannten

DXA-Methode am Oberschenkelhals und an der Lendenwirbelsäule gemessen. Zusätzlich gab es ein Verfahren, um die Knochenstruktur zu analysieren. **FAZIT:** Wer Kortison erhält, braucht nicht automatisch zusätzlich einen Magenschutz. Dies gilt nur für Betroffene, die zusätzlich nichtsteroidale Antirheumatika wie Ibuprofen, Diclofenac oder Ähnliches gegen Schmerzen einnehmen. Ansonsten führt die Langzeiteinnahme eines Magenschutzes unter anderem zu einer Verminderung der Knochendichte. Es gilt daher, ihren Einsatz genau abzuwägen und sie nicht automatisch zu verschreiben. (2531)



## MTX-Tabletten: Dosis besser aufteilen?

Möglicherweise wirken MTX-Tabletten bei RA signifikant besser, wenn man die wöchentliche Gabe auf zwei Dosen aufteilt: morgens 15 und abends zehn Milligramm. Das zeigt eine randomisierte klinische Studie aus Indien. Die Nebenwirkungsrate war vergleichbar, die Leberwerte etwas erhöht, während sich die Werte nach dem Krankheitsaktivitätsindex DAS28 sowie nach Erfolgskriterien des American College →

Hinweis: Mit den angegebenen Nummern kann man die englischsprachigen wissenschaftlichen Abstracts finden unter <https://acrabstracts.org/search>: einfach im Fenster „Search by Abstract Number“ die Nummer eingeben.

of Rheumatology nachweislich verbesserten. Als Vergleich diente die einmalige Gabe von 25 Milligramm. Die randomisierte Studie erfolgte multizentrisch an 253 RA-Betroffenen, die im Schnitt 2,1 Jahre an RA litten. 83 Prozent von ihnen waren Frauen.

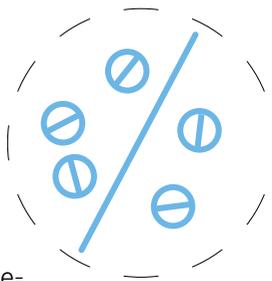
**FAZIT:** In Deutschland startet die MTX-Therapie meist mit der Verabreichung als Spritze unter die Haut. Die Aufteilung der oralen MTX-Dosis ist schon länger eine Option, wenn zu viel Übelkeit auftritt und Folsäure nicht ausreichend hilft. Ob sich die Verhältnisse aus Indien auf Betroffene hierzulande übertragen lassen, bleibt allerdings abzuwarten. Die Aufteilung von MTX-Tabletten sollte aber auch aus wirtschaftlichen Gründen häufiger ausprobiert werden. (1583)

### Gicht: Harnsäurewerte konsequent therapieren

Bei Gichtpatienten ist es wichtig, Zielkriterien der Harnsäuresenkung durch harnsäuresenkende Medikamente wie Allopurinol oder Febuxostat auch tatsächlich zu erreichen. Ansonsten treten deutlich häufiger Gichtanfälle auf, die manchmal auch zur Notwendigkeit einer stationären Aufnahme führen. Das ist das Ergebnis einer

Analyse von Unterlagen zu 3.613 Gichtpatienten aus den Jahren 2006 bis 2010 aus Großbritannien, die dort von Allgemeinärzten betreut wurden. Die Analyse erfolgte in den USA.

**FAZIT:** Laut Leitlinien in Deutschland und den USA sollte die Harnsäure im Blut unter sechs Milligramm pro Deziliter bei Gicht gesenkt werden, beim Vorhandensein von Gichtknoten sogar unter fünf Milligramm pro Deziliter, damit sich diese Knoten über Jahre auflösen können. In der Praxis erfolgt dies jedoch zu selten. (1120)



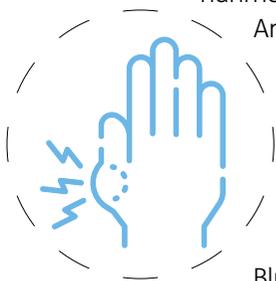
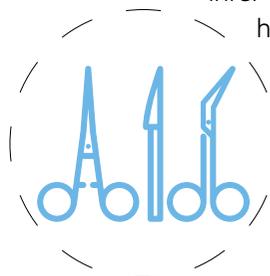
### Kinder und Jugendliche unbedingt gegen HPV impfen

Mädchen zwischen neun und 14 Jahren und vor ihrem ersten Sexualkontakt sollten sich gegen Humane Papillomaviren (HPV) impfen lassen. Das schützt sie vor Genitalwarzen und Krebs am Muttermund und Gebärmutterhals. Laut einer Studie wird diese Impfung bei jungen Rheumabetroffenen oft vernachlässigt: Laut Registerdaten waren von 534 jungen Rheumapatientinnen im Alter zwischen 16 und 22 Jahren aus New York nur etwa die Hälfte gegen HPV geimpft. Wer sich gegen Grippe und dreifach gegen Covid-19 hatte impfen lassen, war mit höherer Wahrscheinlichkeit auch gegen HPV geimpft. Insbesondere für Frauen mit systemischem Lupus erythematodes ist das Risiko für Gebärmutterhalskrebs deutlich erhöht. **FAZIT:** Die HPV-Impfung wird in den USA und in Deutschland stiefmütterlich behandelt, obwohl sie praktisch keine Nebenwirkungen hat und hocheffektiv vor der vierthäufigsten Krebserkrankung bei Frauen schützt. Die Impfung sollte vor dem 18. Lebensjahr erfolgen. Auch junge Männer können sich so vor Peniskrebs schützen. (1351)



### Arthroseschmerz vor Operation genau analysieren

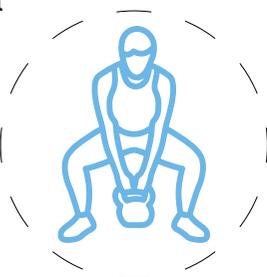
Bei Betroffenen mit Hüft- oder Kniearthrosen zeigten etwa ein Drittel der Betroffenen neuropathische oder neuroplastische Schmerzen, also Störungen der Schmerznervenleitung, beziehungsweise Probleme der Schmerzverarbeitung im Gehirn. Beide Schmerzarten entstehen anders als die vom Arthrosegelenk verursachten Schmerzen, die an lokalen Schmerzrezeptoren entstehen. In der Studie aus den USA wurden 89 Betroffene genau nach Schmerzmechanismen über bekannte Schmerzfragebögen vor ihrer Operation befragt. 18 davon hatten Schmerzen am ganzen Körper, acht Prozent Fibromyalgie, 38 Prozent hatten mehr als nur lokal ausgelöste Schmerzen. Die Ergebnisse waren unabhängig vom Geschlecht, Körpergewicht und von der Art der



Arthrose. **FAZIT:** Nachdem wir wissen, dass die Wirksamkeit der Operation der Arthrose bezüglich Schmerzlinderung entscheidend davon abhängt, ob nur lokale Schmerzen im Gelenk oder darüber hinausgehende Schmerzen vorhanden sind, zeigt die Studie, dass vor einem Eingriff die Schmerzanalyse und gegebenenfalls die Behandlung der jeweiligen Schmerzkomponente wichtig ist. (1189)

### Lieber Muskeln aufbauen statt Pillen schlucken

Die Langzeiteinnahme von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac führt über 2,5 bis über fünf Jahre zu signifikant mehr Schmerzen, größere Behinderung, größerer Steifigkeit und mehr Gelenkschädigung bei Kniearthrose. In diesen Fällen wird zudem häufiger eine Knieendoprothese nötig. Zu diesem Schluss kommt eine australische Forschergruppe, die Daten von mehreren großen Verlaufsstudien einer Kniearthrose zusammenführte und sie in Bezug auf die Langzeiteinnahme von Schmerzmitteln hin analysierte. Sie fanden bei 435 Personen diese Langzeiteinnahme und verglichen sie mit den anderen 3.767 ohne Langzeiteinnahme. **FAZIT:** Eine Langzeiteinnahme von NSAR bei Kniearthrose ist eher schädlich und sollte möglichst vermieden werden. Inwieweit das für andere Schmerzmedikamente gilt, wird in der Studie nicht berichtet. Zentral für den Erfolg in der Therapie der Kniearthrose ist die Bewegung und das Auftrainieren der Oberschenkelmuskulatur, nicht die Schmerztherapie. (1196)



### Wie gesund ist Radfahren für die Knie?

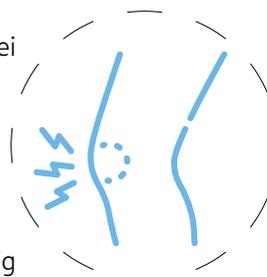
Ist Radfahren bei bekannter Kniearthrose mit Schmerzen und im Röntgenbild erkennbarer Schädigung des Kniegelenks eher gut oder schlecht für den Langzeitverlauf der Arthrose? Diese Frage untersuchte eine US-Forschergruppe und analysierte dazu Daten von 1.203 Betroffenen im Alter von über 50 Jahren über acht Jahre hinweg. Wer schon eine Operation hatte, wurde ausge-



schlossen. Röntgenbilder wurden zu Anfang und nach 48 Monaten beurteilt. Radfahren wurde von den Betroffenen per Fragebogen selbst bewertet. 20 Prozent der Betroffenen gaben an, regelmäßig zu radeln, darunter mehr Männer. Ergebnis: Weder der Schmerz noch die Funktion der Kniegelenke änderte sich über diese lange Zeit, noch gab es Hinweise auf mehr Schädigung im Gelenk durch das Radfahren. **FAZIT:** Trotz nachweisbarer Schädigungen des Kniegelenks im Röntgenbild ist Radfahren über lange Zeit nicht schädlich für das Knie und verstärkt nicht die Schmerzen. Allerdings bleibt die Frage unbeantwortet, warum sich bei den regelmäßigen Radlerinnen und Radlern die Schmerzen nicht verbesserten, zumal sich die Belastung der Knie etwa durch Gangschaltung oder Verwendung eines E-Bikes gut steuern lässt. (1198)

### Kolchizin bei Arthrose?

Das Medikament Kolchizin kann bei Gicht und Pseudogicht die Entzündung durch Kristallablagerungen lindern. Diese Studie untersuchte, ob es sich auch bei Kniearthrose eignet. Die Probandinnen oder Probanden waren über 40, übergewichtig und erhielten keine nichtsteroidalen Antirheumatika gegen ihre Schmerzen. Ein Teil bekam Kolchizin, ein anderer ein wirkstofffreies Scheinpräparat. Eine Zwischenauswertung bei 69 Betroffenen zeigt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Kolchizinthherapie vor allem dann profitierten, wenn der Schmerz zu Beginn der Therapie besonders stark war und sich durch Kolchizin die Funktion des Gelenks und die Schwellung besserten. **FAZIT:** Dass auch bei der Arthrose Entzündungen eine Rolle spielen, ist schon länger bekannt. Kolchizin scheint hier eine positive Wirkung zu haben. Die Endergebnisse dieser Studie müssen noch abgewartet werden, aber das Medikament hat Potenzial. Nie vergessen sollte man, dass die nicht zu stark belastende Bewegung ein mindestens genauso wichtiges und wirksames Therapieprinzip darstellt. (1183)



#### PROF. STEFAN SCHEWE

ist Internistischer Rheumatologe in München und Ebersberg und ärztlicher Berater der mobil.

# Gelenkprothesen: Was Sie wissen sollten!

Wer ein künstliches Gelenk hat, sollte jede Infektion und Entzündung ernst nehmen und im Zweifel zum Arzt gehen – das rät Privatdozent Dr. Oliver Niggemeyer, Chefarzt am Tebea-Krankenhaus im dortigen Zentrum für Orthopädische Chirurgie, im **mobil**-Interview.

Interview: **FREYA WILLER-WESTRICH**

## Herr Dr. Niggemeyer, wie kommt es zu Infektionen von Gelenkprothesen?

Auslöser können Infektionen sein, bei denen sich über den Blutweg Bakterien im Körper verbreiten, etwa größere Entzündungen, beispielsweise von Blase oder Lunge. Aber auch kleine Wunden, etwa vom Nägelschneiden, von der Gartenarbeit oder vom Spiel mit dem Haustier können die Quelle für einen sogenannten indirekten Keimeintrag sein. Weitere Quellen sind möglich – bei Durchblutungsstörungen können Krankheitserreger etwa durch „offene Beine“ in den Körper gelangen, aber auch durch eine blutig verlaufende Zahnbehandlung oder eine Darmspiegelung. Aber ein direkter Keimeintrag ist ebenso möglich durch eine Injektion oder Punktion am Gelenk oder bei einer Gelenkoperation.

## Was sollte man wissen, wenn man eine entzündlich-rheumatische Erkrankung hat und entsprechende Medikamente einnimmt?

Die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehören zu den Autoimmunerkrankungen, das heißt, das Immunsystem überreagiert und wendet sich gegen körpereigene Strukturen. Um diese Reaktion zu unterdrücken, werden sogenannte immunsuppressive Medikamente verabreicht, die das Abwehrsystem schwächen. Dann können sich schädliche Viren und Bakterien leichter im Körper ausbreiten.

## Warum werden gerade die Gelenkprothesen von Erregern besiedelt?

Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor einer Ausbreitung von Infekten und



Bei einem Implantat sind schon verhältnismäßig wenige Keime in der Lage, eine ernsthafte Infektion auszulösen.

eliminiert Keime, die über den Blutweg streuen. Ein Implantat ist jedoch ein unbelebter Fremdkörper. Er kann sich nicht selbst vor der Besiedelung mit Bakterien schützen. Deshalb bleiben Bakterien dort bevorzugt haften. Da sie sich auf der künstlichen Oberfläche ungestört vermehren können, sind sogar schon verhältnismäßig wenige Keime in der Lage, eine ernsthafte Infektion auszulösen.

### Was geschieht im Gelenk nach einer Besiedelung mit Erregern?

Die Erreger rufen zunächst eine Entzündung in der Implantatumgebung hervor. Auf der Oberfläche der Prothesen beginnen sie bereits innerhalb von wenigen Tagen, einen Schleimfilm zu bilden. Bakterien, die sich innerhalb dieses sogenannten Biofilms befinden, sind vor dem Angriff durch Antibiotika und des Immunsystems geschützt. Eine realistische Chance, die Infektion durch Antibiotika in den Griff zu bekommen, besteht deshalb nur in den ersten drei Wochen nach Beginn der Symptome, wenn sich der Biofilm noch nicht komplett ausgebildet hat. Umso wichtiger ist es, schnell eine Diagnose zu stellen und die Behandlung einzuleiten. Wenn der Entzündungsprozess voranschreitet, löst sich der prothesen tragende Knochen auf. Schmerzen und eine Lockerung des künstlichen Gelenks sind dann die Folge.

### Gibt es Alarmzeichen, auf die man achten sollte?

Patientinnen und Patienten mit einem künstlichen Gelenk sollten ihr Leben lang ihren Körper von Kopf bis Fuß besonders aufmerksam pflegen. Auch kleine Verletzungen sollten immer sofort fachgerecht desinfiziert und im weiteren Heilungsverlauf im Auge behalten werden. Risikofaktoren, die das Auftreten einer Infektion begünstigen, sollte man vermeiden. Dazu gehört zum Beispiel Alkoholmissbrauch, Rauchen, die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus, sehr starkes Übergewicht



Freya Willer-Westrich von der Rheuma-Liga Hamburg interviewte Privatdozent Dr. Oliver Niggemeyer (links) zum Thema Infektionen bei Gelenkprothesen.

mit einem Body-Mass-Index größer als 40, eine verlängerte Operationszeit von mehr als zwei Stunden, Wechseloperation des künstlichen Gelenkes.

### Wie häufig ist eine Infektion einer Gelenkprothese?

Die deutsche Fachgesellschaft für Endoprothetik hat Zahlen veröffentlicht, denen zufolge rund 440.000 Implantationen von Hüft- und Knieprothesen im Jahr stattfinden. Davon erleiden etwa 0,5 bis zwei Prozent aller Patienten eine Infektion ihres Hüft- oder Kniegelenks.

### Was ist zu tun, wenn sich der Verdacht einer Infektion erhärtet?

Grundsätzlich kann eine solche Infektion jedes Gelenk betreffen. Schmerzen am operierten Gelenk sind immer ein Alarmzeichen und müssen umgehend vom Arzt abgeklärt werden. Nicht immer ist eine Infektion die Ursache. Wenn die Infektion früh erkannt ist und der Biofilm noch nicht „reif“ ist, kann eine Antibiotikabehandlung, die oftmals mit einer operativen Wundspülung verbunden wird, dazu führen, den Infekt zu beherrschen und das Implantat zu erhalten. Bei länger bestehenden Infektionen gelingt dies oftmals nicht mehr, da sich der Biofilm entlang der Oberflä-

che der Prothese ausbreitet und dann oftmals auch zwischen das Implantat und den Knochen einwandert. Dort ist die Wirksamkeit einer chirurgischen Wundreinigung und einer Antibiotikagabe erheblich limitiert, und es muss daher häufig ein Implantatwechsel vorgenommen werden.

### Ist es ratsam, vor Behandlungen, die das Risiko mit sich bringen, dass Bakterien ins Blut gelangen könnten, ein Antibiotikum einzunehmen?

Sprechen Sie auf jeden Fall darüber mit Ihrem behandelnden Arzt! Zum Beispiel bei einer Zahnbehandlung kann dies sinnvoll sein. Zahnärztliche Eingriffe mit erhöhtem Risiko einer Einschwemmung von Bakterien in das Blut sind zum Beispiel Behandlungen, die länger als 45 Minuten dauern, die bei schlechtem Zustand der Mundschleimhaut geschehen oder die bei Verdacht auf einen Infekt im Bereich der Zähne erfolgen. Weil sich allerdings Bakterien sehr selten auf eine Endoprothese übertragen, gibt es keine wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse auf diesem Gebiet. Hinsichtlich einer möglichen Protheseninfektion durch eingeschwemmte Bakterien aus dem Mund empfehlen wir, präventiv ein Antibiotikum zu nehmen. Die Einnahme sollte etwa eine Stunde vor der Zahnbehandlung erfolgen. Dies gilt ganz besonders auch für Patienten mit verminderter Infektabwehr wie Rheumabetroffene mit immunsuppressiver Therapie. Grundsätzlich empfiehlt sich, eine anstehende größere Zahnsanierung möglichst vor dem Einbau eines künstlichen Gelenkes durchführen zu lassen. ←

Dieser Text erschien zuerst im **mobil**-Beihefter des Landesverbands Hamburg. Das Gespräch führte Freya Willer-Westrich von der Rheuma-Liga Hamburg. Leicht gekürzter Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.



»Das Fahrrad entspricht genau den Erwartungen, Preis-Leistungsverhältnis ist gut.«  
Claudia im März 2023

**Für sicheren & komfortablen Fahrspaß in jedem Gelände**

Ergonomische Handgriffe

Sattelhöhe: 75 - 101 cm (per Schnellverschluss verstellbar)

Hochwertiger Lithium-Ionen Akku 36V / 8 Ah, per Steckdose ladbar



**1 aktivelo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll »Sport«**

Flexibles Radfahren das ganze Jahr!

- ✓ Leichter, verwindungssteifer Rahmen aus hochwertigem Aluminium; leicht zusammenfaltbar
- ✓ Mit komfortabler Federgabel
- ✓ LED-Beleuchtung vorne & hinten
- ✓ Faltbare Pedale
- ✓ Farbe: Titan Metallic
- ✓ Max. Belastung: 120 kg
- ✓ Akku-Reichweite: bis 65 km
- ✓ Gewicht: 22 kg inkl. Akku

- ✓ Lieferung inkl. Ladegerät, Ladezeit ca. 4 - 6 h
- ✓ Maße aufgebaut: B 60 x L 155 x H 101 cm
- ✓ Maße gefaltet nur B 55 x L 78 x H 80 cm
- ✓ Gepäckträger mit Spanngurt (bis 15 kg belastbar)



**Für Menschen bis zu 2 m Größe geeignet**

**6-Gang-SHIMANO Kettenschaltung**

**Wartungsfreier 250 W Hinterrad Nabenmotor**

**5 Motorunterstützungsstufen bis max. 25 km/h**

**Kleines Packmaß!**

Leicht zu transportieren. Steht auch gefaltet perfekt!



**Übersichtliches Bedien- display mit Anfahr- und Schiebehilfe**

Gleich mitbestellen: **Zusatzakku 36V / 8Ah Reichweite ca. 65 km**

nur **€ 299,-<sup>1)2)</sup>**  
Best.-Nr. **WE 71187**

Best.-Nr. **WE 72400**

**In dieser Qualität**

nur bei uns ab

**€ 999,-**

**2 Outdoor Rollator »Komfort«**  
Perfekte Gehhilfe für jeden Untergrund

**Große Luftbereifung mit Profil - ideal für jeden Untergrund**

- ✓ Stabiles und gleichzeitig leichtes Aluminiumgestell
- ✓ Speziell für den Outdoorbereich geeignet
- ✓ Für Mobilität und Unabhängigkeit im Alltag
- ✓ Inklusive Tasche, Rückengurt und Stockhalterung



**Platzsparend klappbar**

**Weiß € 189,-**  
Best.-Nr. **WE 24271**  
**Rot € 189,-**  
Best.-Nr. **WE 24484**  
**Anthrazit € 189,-**  
Best.-Nr. **WE 24483**



360° drehbar

- Belastbar bis 136 kg
- Maße aufgebaut: B 71 x H 90 x L 72 cm
- Maße geklappt: B 21 x H 90 x L 72 cm
- Sitzhöhe: 63 cm

**4 Wohnungsrollator »Premium«**

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 15 cm
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tabletzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 x H 83,5 - 94,5 x L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 x T 29 cm



**Praktisch klappbar**

**Anthrazit € 129,-**  
Best.-Nr. **WE 22380**  
**Weiß € 129,-**  
Best.-Nr. **WE 22379**

**Inkl. Tablett & Stoffkorb**



**Blau € 129,-**  
Best.-Nr. **WE 24463**  
**Rot € 129,-**  
Best.-Nr. **WE 24464**

360° drehbar

**6 Klappstuhl aktiv »Camping« mit Beinauflage**

Zurücklehnen und entspannt die Beine hochlegen

**2in1: Gartenliege und Stuhl**

**Ausgezeichnete Sitz- und Liegeergonomie**



Abnehmbare Beinauflage klappbar und einfach zu verstauen

Komfortable Höhe von 45 cm

**Praktisch klappbar**

**Gepolstert € 99,-**  
Best.-Nr. **WE 72531**  
**Schwarz € 79,99**  
Best.-Nr. **WE 72530**  
**Taupe € 79,99**  
Best.-Nr. **WE 72354**

- Maße Stuhl: B 59 x H 48/117 x L 80 cm
- Maße Beinauflage: B 59 x H 45 x L 70 cm
- Maße zusammengeklappt: B 59 x H 118 x T 19 cm
- Material: Füllung Art. 72354/72530: 100 % Polyurethan; Füllung Art. 72531: 90 % Polyurethan, 10 % Polyester; Bezug Art. 72354/72530: 70 % Polychlorid, 30 % Polyester; Gestell: Aluminium
- Max. Belastung bis 110 kg
- Gewicht: 5,7 kg

**3 Mini Heimtrainer 2.0**

Ideal für Mobilität & Reha-Training

**Mit Trainings-Computer**

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 x H 29 x L 41 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

**Therapie für Arme & Beine**

Best.-Nr. **WE 11409**  
nur **€ 49,99**



Effektives Arm- und Beintraining



Praktischer Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

**5 Campingtisch klappbar »Carry«**

Klappbarer und höhenverstellbarer Campingtisch

**Höhenverstellbar von 45 bis 70 cm - ideal für das Camping**

**Besonders leichte Aluminium-Ausführung**

- ✓ Rutschfeste Kunststoffkappen für sicheren Stand
- ✓ Rollbare Tischplatte
- ✓ In kürzester Zeit aufbaubar

**Schwarz € 49,99**  
Best.-Nr. **WE 72528**  
**Silber € 49,99**  
Best.-Nr. **WE 72529**

- Maße aufgestellt: B 53 x H 45 - 70 x L 90 cm
- Maße zusammengeklappt: B 22 x H 11 x L 92 cm
- Material: Gestell: Aluminium; Netztasche: 100 % Polyester; Tragetasche: 100 % Polyester
- Max. Belastung bis 30 kg
- Gewicht: 4,2 kg



Inkl. praktischer Transporttasche



Netztasche

Individuelle Höhenanpassung an unterschiedliche Untergründe zwischen 45 und 70 cm

Robustes, rostfreies und wetterbeständiges Aluminiumgestell

**Gewicht nur 8,2 kg**

Maße geklappt nur B 26,5 x H 64,5 x L 34,5 cm

- Maße aufgebaut: B 66 x H 79,5 - 96,5 x L 64,5 cm
- Sitzbreite: 64 cm, -höhe: 53 cm
- Belastbar bis 136 kg

**Silber € 149,-**  
Best.-Nr. **WE 24270**  
**Rot € 149,-**  
Best.-Nr. **WE 24446**  
**Anthrazit € 149,-**  
Best.-Nr. **WE 24465**



360° drehbar



Breite Rückenlehne  
Griffhöhe: 79,5 - 96,5 cm

Komfortable Einkaufstasche

**Kraftsparende Leichtlaufräder**

**10 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum. Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!**

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch Körperwärme weicher & passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten:

**Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

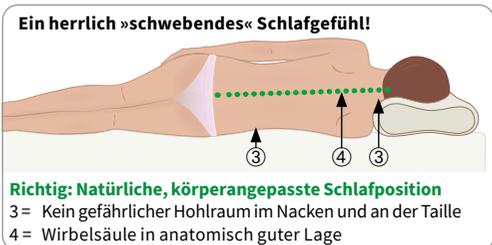
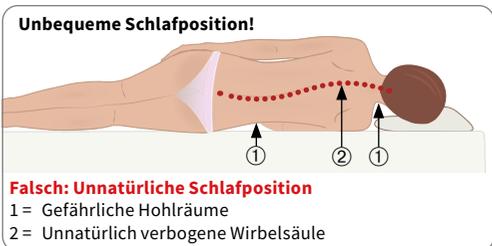
Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineral-schaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (60% Polyester, 40% Viskose); Material Matratzenkern: 100% Polyurethan

Visko passt sich jeder Körperform optimal an, der Druck wird verteilt und die Durchblutung verbessert.

- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
- 2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
- 3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
- 4) Vgl. Kundenmeinungen auf [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)



**Visko-Mineralschaum**

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, da Visko sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**Gratis\* für Sie!**

\*Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

**Geschenk im Wert von € 49,95**



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

- Kissen: 100% Polyurethan
- Bezug: 60% Polyester, 40% Viskose

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **WE 20453** Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage. Maße: B 60 x L 35 cm

**Internet Gutscheincode: GA44B**

Sie haben die Wahl: **Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!**

**Unser Tipp:** Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze! **Siehe Coupon**

**In dieser Qualität nur bei uns ab € 59,95**

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) »Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im August 2021



Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

**11 Seitenschläfer-Kopfkissen**  
Orthopädische Form für Seitenschläfer

»Alles bestens. Seit ich das Kissen habe, kann ich wieder durchschlafen.«  
Claudia im Februar 2022



- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100% Visko-Mineralschaum
- ✓ Material Bezug: 40% Polypropylen, 60% Polyester
- ✓ Maße: B 50 x H 13 x T 35 cm

**Passt sich der Seitenlage an, stützt Kopf & Nacken**



**Mit abnehmbarem und waschbarem Aloe Vera-Bezug**

Best.-Nr. **WE 23285**  
nur € **79,95**

**Jetzt kostenfrei anrufen & testen:**

☎ **0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-20 Uhr  
Sa. + So. 10-18 Uhr

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!<sup>3)</sup>

Artikel	Best.-Nr.	Preis <sup>5),6)</sup>
1 aktivelo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll <sup>4)</sup>	WE 72400	999,00 €
Zusatzakku 36V/8Ah <sup>4)</sup>	WE 71187	299,00 €
	WE 24271	189,00 €
2 Outdoor-Rollator »Komfort«	WE 24484	189,00 €
	WE 24483	189,00 €
	WE 24484	129,00 €
3 Mini Heimtrainer 2.0	WE 11409	49,99 €
	WE 22380	129,00 €
	WE 22379	129,00 €
	WE 24463	129,00 €
	WE 24464	129,00 €
4 Wohnrollator »Premium«	WE 72528	49,99 €
	WE 72529	49,99 €
5 Campingtisch klappbar	WE 72531	99,00 €
»Carry«	WE 72530	79,99 €
6 Klappstuhl aktiv »Camping« mit Beinauflage	WE 72354	79,99 €
	WE 24270	149,00 €
	WE 24446	149,00 €
	WE 24465	149,00 €
7 Leichtgewichtrollator »MOVE«	WE 21317	49,95 €
Kissen »Premium«	WE 21303	69,95 €
	WE 21310	119,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	WE 21304	79,95 €
	WE 21311	129,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	WE 21305	89,95 €
	WE 21312	139,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	WE 21306	109,95 €
	WE 21313	169,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	WE 21307	139,95 €
	WE 21314	199,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	WE 22922	169,95 €
	WE 22923	249,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	WE 21301	59,95 €
	WE 21308	99,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	WE 21302	69,95 €
	WE 21309	109,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	WE 23285	79,95 €
11 Seitenschläfer-Kopfkissen		

✓ **Unser großer Katalog gratis!**  
Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**  
Oldenburger Str. 17  
48429 Rheine  
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)  
E-Mail: **service@aktivshop.de**

**aktivshop** Das Beste für Gesundheit & Fitness  
gesund • gut • günstig

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

- Wenn Sie die Ware behalten möchten:
- 1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
  - 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
  - 3) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
  - 4) Für gekennzeichnete Artikel können Sie die Elektro-Altgerätemitnahme eines baugleichen Geräts telefonisch beauftragen.



# Kompakt zur Kur

Das Konzept klingt spannend: ein Kurangebot, das das Beste aus beiden Welten ambulanter und stationärer Vorsorgeleistungen verbindet. Ein Blick auf die sogenannte Kompaktkur.

Text: **PETRA PLAUM**

**D**ie Kompaktkur gehört zu den ambulanten Vorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen\*. Sie wird ärztlich verschrieben sowie koordiniert. Erwerbstätige müssen keinen Urlaub dafür nehmen. Mit Urlaub hat diese Vorsorgeleistung auch wenig gemein: Die Behandlungen, von Physio- über Schmerz- bis zur Psychotherapie, nehmen mindestens vier bis fünf Stunden täglich in Anspruch. Es gibt eine feste Gruppe mit Gruppenleitung und regelmäßige ärztliche Termine. Interdisziplinäre Qualitätszirkel der Leistungserbringer am Kurort sollen sicherstellen, dass das Therapieangebot höchsten Standards entspricht – wie bei stationären Aufenthalten. Auch an die Nachsorge ist gedacht – das Gelernte soll in Kooperation mit Behandlungsteams am Wohnort dauerhaft das Wohlbefinden verbessern.

Wie bei einem Urlaub, so bleiben die Kosten für Unterkunft und Verpflegung an denjenigen hängen, die die Kompaktkur machen. Die Kran-

\* Für Privatversicherte gibt es je nach Vertrag beziehungsweise Zusatzvertrag ähnliche Vorsorgeleistungen.

kenkassen beteiligen sich in der Regel nur mit 16 Euro pro Tag oder Pauschalen von 100 Euro für den gesamten Aufenthalt. Hinzu kommen für volljährige Versicherte die Zuzahlungen von zehn Prozent der Kosten für Heilmittel. Dafür genießen alle, die Kompaktkuren buchen, gewisse Freiheiten: Sie entscheiden, ob sie das schicke Hotel mit Berg- oder Seeblick buchen, die Ferienwohnung, in die die ganze Familie mitkommen kann, oder die Pension, die auch den Hund willkommen heißt. Das macht die Kompaktkur für viele interessant, denen die ambulante Vorsorgeleistung zu nah am Alltag, aber der stationäre Aufenthalt zu separiert und zu reglementiert ist.

## Welche Erkrankungen stehen im Fokus?

Kompaktkuren werden in anerkannten Kurorten mit hohem Gesundheitswert angeboten, und zwar zu festgelegten Terminen für feststehende Indikationen. Ähnlich wie bei einer stationären Schwerpunkt- kur, so starten auch hier kleine Gruppen aus maximal 15 Personen mit ähnlichen Diagnosen zur selben Zeit mit ihrem Programm und schließen es auch gleichzeitig ab – in der Regel nach genau drei Wochen.

Indikationen für eine Kompaktkur sind unter anderem Arthrosen, Fibromyalgie und auch entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie Morbus Bechterew und rheumatoide Arthritis, Osteoporose sowie der Zustand nach Gelenkersatz an Knien und Hüfte.

Verlängerungen oder das Splitten von Kompaktkuren sind möglich, wenn es aus ärztlicher Sicht sinnvoll ist.

## Wie sieht das Kurprogramm aus?

Auf dem Programm stehen bei der Kompaktkur aufeinander abgestimmte Kurse und Anwendungen, vor allem aus den Bereichen:

- Verhaltenstherapie, Gesundheitsbildung
- Bewegungstherapie
- Physikalische Therapie, Bäder- und Hydrotherapie
- Indikationsbezogene Therapien beziehungsweise ergänzende Maßnahmen wie Rücken-, Haltungs- oder Atemungsschule, Kältetherapie
- Ernährungstherapie
- Entspannungstherapie

Am Ende jeder Kompaktkur steht die Nachsorge im Fokus: Wie soll es im Alltag weitergehen, welche Bestandteile der Kur bleiben wichtig? So soll der dauerhafte Erfolg gesichert werden. Frühestens nach drei Jahren ist eine erneute Kompaktkur möglich, wobei Ausnahmen möglich sind, wenn die Gesundheit es erfordert.

## Kurmodell fristet Nischendasein

Klingt attraktiv, aber vielen ist das Angebot unbekannt. Selbst die chronisch Erkrankten und die Kurerfahrenen im Netzwerk der Autorin hatten keine persönliche Erfahrung mit Kompaktkuren. Auch die Medien spiegeln mangelnde Begeisterung der Zielgruppe wider. Vielleicht liegt es mit an der Konkurrenz auf dem Reisemarkt: Wer trotz häufiger Beschwerden noch Dinge selbst organisieren kann, tendiert vielleicht zu den von vielen privaten Anbietern organisierten „Kur-Urlauben“: Auch hier warten wichtige und →

ANZEIGE

# Weissenstadt am See

## EDELGAS UND FRISCHE -110 °C FÜR DIE GESUNDHEIT

Das Gesundheitshotel Kurzentrum Weissenstadt am See, eingebettet in die malerische Fichtelgebirgslandschaft im Norden Bayerns, präsentiert sich als wahre Oase der Gesundheit und Erholung. Wie das Partnerhotel in Waren (Müritz) kombiniert das Vier-Sterne-Haus seinen Komfort mit einem großen Therapieangebot. Als staatlich anerkannter Heilmittelkurbetrieb setzt es das **Edelgas Radon** ein, welches mit milder Strahlung seine heilende Wirkung u. a. bei Rheuma, Arthrose, Haut- und Atemwegserkrankungen entfaltet. Ein weiteres Highlight ist eine der wenigen **Ganzkörperkältekammern mit -110 °C** in Bayern. Diese innovative Therapieform setzt auf extreme Kälte und wird bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen oder chronischen Schmerzzuständen angewandt. Mit seiner Therapieviefalt, der Nutzung von natürlichen Heilmitteln, Wellnessanwendungen und der idyllischen Lage direkt am Weissenstädter See bietet das Hotel ideale Voraussetzungen für einen entspannten Gesundheitsurlaub.

**Kurzentrum Weissenstadt am See**  
Im Quellenpark 1  
95163 Weissenstadt  
Tel. 09253 9545-0  
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de  
www.kurzentrum-weissenstadt.de



Fotos: Kurzentrum Weissenstadt am See



Fotos: Leonie Lorenz

© Bad GmbH, Dominik Keitz

© Gurl, Inge-Miczia

## Bad Füssing

TAUCHEN SIE EIN UND ERHOLEN SIE SICH IN EUROPAS BELIEBTESTEM KURORT

Lassen Sie sich verzaubern von der Kraft des legendären Bad Füssinger Thermalwassers! Der natürliche Heilschatz, der 56 Grad heiß aus 1.000 Metern Tiefe sprudelt, ist bis heute Gästemagnet Nummer 1.

Unübertroffen ist die medizinische Heilwirkung der Bad Füssinger Thermalquellen bei einer Vielzahl von Erkrankungen des Bewegungsapparats, Rheuma, Arthrose, bei Gelenk- und Rückenschmerzen. Europas weitläufigste Thermenlandschaft mit einer Wasserfläche von rund 12.000 Quadratmetern eröffnet Ihnen dabei fast grenzenlos Raum, die natürlichen Heilkräfte für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Kur- & Gästeservice Bad Füssing  
Rathausstraße 8 · 94072 Bad Füssing  
Tel. 08531 975-580

tourismus@badfuessing.de · www.badfuessing.de



## (K)URLAUB IN

## Bad Kreuznach an der Nahe

NATUR GENIEßEN, KÖRPER & GEIST VERWÖHNEN

Lebensfreude tanken in der sympathischen Badestadt Bad Kreuznach. Thermalbäder, Massagen und Heilerdepäckungen im Gesundheitszentrum machen müde Knochen munter. An den Salinen erfrischen Salzbrisen. Die Saunalandschaft Bäderhaus zelebriert Saunakultur. Die Radontherapie im Heilstollen befreit in vielen Fällen von Schmerzen. Barrierefreie Landschaftsparks laden zum Verweilen ein.

**RÜCKENKUR (VOM ARZT BETREUT):** 2x Trainingstherapie  
· 2x Vulkanit-Fango Ganzkörperpackungen im Wasserbett · 2x Teil-  
massage · 2x Sole-Wannenbad · 2x Eintritt in d. thermen (p.P. 313 €).

Gesundheit und Tourismus für Bad Kreuznach GmbH · Kurhausstr.

22-24 · 55543 Bad Kreuznach · Tel. 0671 83600150

gesundheits@bad-kreuznach-tourist.de

www.bad-kreuznach-tourist.de



leben.erleben.lebenswert.



Fotos: Kurzentrum Waren (Müritz)

## IN Waren (Müritz) AUF SOLE SCHWEBEN – FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Landschaftlich einmalig liegt das Gesundheitshotel Kurzentrum Waren (Müritz) im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte. Wie auch das Partnerhotel in Bayern verbindet das Haus in seinem Konzept unter einem Dach eine einmalige Kombination aus 4-Sterne Hotelkomfort mit medizinischen Therapien.

Das Kurzentrum führt als Kurmittelhaus ambulante Badesuren mit dem staatlich anerkannten Heilmittel Warener Thermalsole durch. Sole lindert Beschwerden bei Rheuma, Arthrose, Haut- und Atemwegserkrankungen. Alle Kuranwendungen finden in der hauseigenen Therapieabteilung statt.

Gäste genießen hier die kurzen Wege und den Rundumservice. Das Kurzentrum Waren (Müritz) ist mit seiner Vielfalt an Therapien, Wohlfühlwendungen und Ernährungsangeboten ebenfalls erste Adresse für private Kuren und Urlaub im Zeichen der Gesundheit.

Kurzentrum Waren (Müritz)

Am Kurpark 2 · 17192 Waren (Müritz)

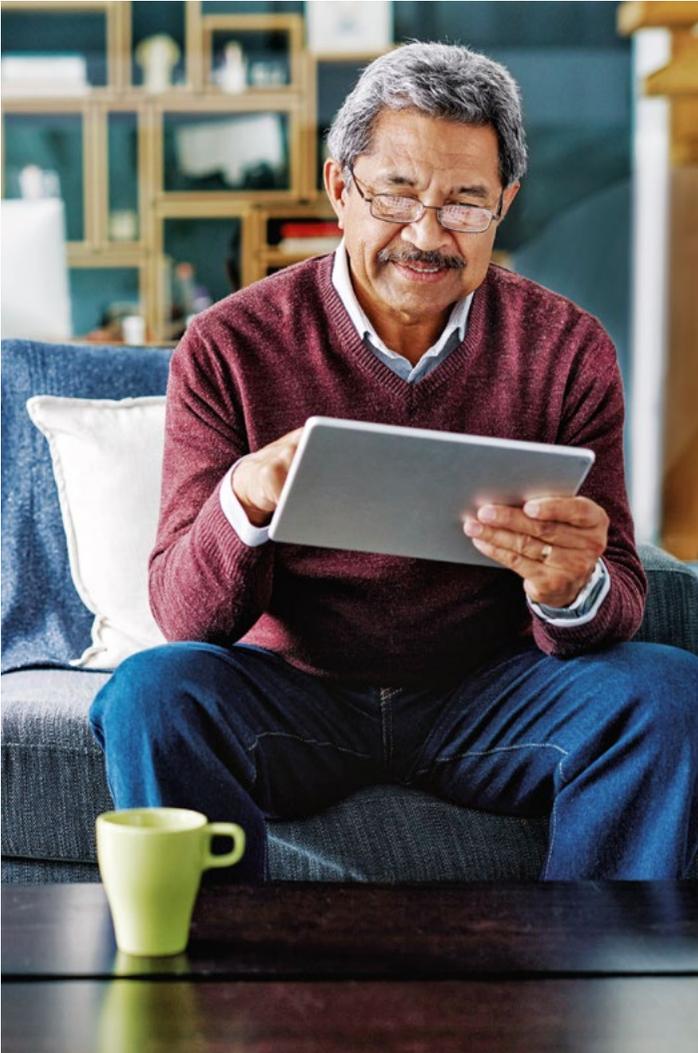
Tel. 03991 1824-0

rezeption@kurzentrum-waren.de

www.kurzentrum-waren.de



WAREN (MÜRITZ)



Nach der Bewilligung eines Antrags können Ort und Unterkunft gesucht werden: oft hilft ein Blick ins Internet.

hochwertige Anwendungen – oft im Ausland, oft zu günstigen Komplettpreisen –, sodass die Unterstützung durch die Krankenkasse an Reiz verliert.

Eine Anfrage bei mehreren deutschen Krankenkassen legt ebenfalls nahe, dass Kompaktkuren derzeit eher ein Nischendasein führen. „Bei einer Antragszahl ambulanter Kuren 2023 in Höhe von rund 7.400 beträgt der Anteil von Kompaktkuren lediglich 0,3 Prozent“, meldet etwa die Techniker Krankenkasse. „Das ist ein verschwindend geringer Anteil. Im Vergleich zu den klassischen stationären Kuren beträgt der Anteil von Kompaktkuren sogar nur 0,04 Prozent.“

„Kompaktkuren spielen in der Versorgung nur eine untergeordnete Rolle“, bestätigt die Pressestelle der Barmer Ersatzkasse. „Im vergangenen Jahr haben nur wenige Dutzend Barmer-Versicherte eine Kompaktkur in Anspruch genommen.“ Daraus ließen sich aber keine kausalen Zusammenhänge ableiten, was die Beliebtheit von Kompaktkuren

betrifft – schließlich richte sich die Wahl bei der Kurform in erster Linie nach dem, was der behandelnde Arzt für medizinisch notwendig erachtet. „Zudem spielt die individuelle körperliche und geistige Eignung des Patienten eine Rolle. Bei einer entsprechend schweren Erkrankung wird im Zweifelsfall keine Kompaktkur, sondern nur eine stationäre Kur infrage kommen“, so die Barmer.

## Antrag beim Arzt stellen

Die besten Ansprechpartner zum Thema Kompaktkur sind Ärzte des Vertrauens: die Rheumatologin, der Hausarzt etc. Im Idealfall findet er oder sie diese Leistung nicht nur hilfreich und sinnvoll, sondern kennt auch eine geeignete Kompaktkur beziehungsweise einen geeigneten Kurort. Wenn ja, stellt der Arzt oder die Ärztin den Kurantrag, den anschließend die Krankenkasse erhält.

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) prüft den Antrag abschließend. Nach Bewilligung kann es losgehen. Für diesen Prozess sind in der Regel mindestens zwei Monate Vorlauf zu erwarten. Bei der Suche einer Unterkunft helfen in der Regel gern die Kur- und Gästeservices der Kurorte.

## Suche auf eigene Faust

Kann der Arzt nicht weiterhelfen, kann man im Internet selbst auf die Suche gehen. Doch Vorsicht, es gibt keine vollständige Übersichtsseite. Unter [www.kurortregister.de/kompaktkur.aspx](http://www.kurortregister.de/kompaktkur.aspx) findet sich eine Liste infrage kommender Kurorte mit Indikationen, allerdings mit fehlerhaften Verlinkungen. Ertragreicher ist die Suchmaschinensuche mit den Begriffen „Kompaktkur“ und verschiedenen Indikationen wie „Erschöpfung“, „rheumatoide Arthritis“ oder „Osteoporose“. Hier führt der Weg direkt zu Seiten derjenigen Kurorte, die aktuell Kompaktkuren anbieten. Viele Fragen können die jeweiligen Kurverwaltungen klären. Vor allem die, ob der eigene Gesundheitszustand, die Persönlichkeit und das konkrete Angebot in diesem Kurort zusammenpassen könnten – sodass die Kompaktkur tatsächlich ein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden wird. ←

---

### PETRA PLAUM

ist Journalistin und lebt in Lünen.



# Schmerz lass nach ...

Weniger Schmerzen zu haben, war mein Ziel, als ich 2023 eine multimodale Schmerztherapie antrat. Allerdings war mir zu Beginn noch schleierhaft, wie ich das bei einem 14-tägigen stationären Aufenthalt erreichen sollte.

Text: **JEANINE AHRENSDORF**

**D**irekt bei der Terminvereinbarung bekam ich mehrere Seiten Fragebögen zugeschickt. Es ging darin vor allem um meine persönliche Einstellung zu meinen chronischen Schmerzen, wie ich diese einschätzte und was ich verbessern wollte.

Anfang März war es endlich so weit. Anreise, Zimmer beziehen, Aufnahmegespräch und dann auch schon die erste Überraschung: Eine Willkommensrunde mit dem zuständigen Personal sowie den sieben anderen Patientinnen und Patienten, mit denen ich die Gruppensitzungen in den kommenden zwei Wochen verbringen würde. Den Rest des Tages verbrachte ich mit Erstgesprächen für die Fachbereiche, die das Multimodale an der Schmerztherapie ausmachen: ärztliche Versorgung, Physiotherapie, Psychotherapie.

Ich wurde auf neue Medikamente eingestellt und in verschiedenen naturheilkundlichen Verfahren angeleitet und erhielt meinen recht gut gefüllten Behandlungsplan. Neben der Physio- und Psychotherapie (einzeln und in der Gruppe) und den täglichen Arztvisiten enthielt dieser auch Entspannungs- und Kunsttherapie.

## Eine völlig neue Erfahrung

Auf Letztere war ich besonders gespannt. Zwar hatte ich schon längst für mich herausgefunden, dass kreative Betätigung mir guttut und mich entspannt, doch meist habe ich dabei ein

**Save the Date!**  
**14.-16. Juni 2024:**  
 Bundesjugendkonferenz  
 „Selbstmanagement &  
 Schmerz – wie kann ich mir  
 selbst helfen?“  
 in Hannover

Kreative Gruppenübungen können zu wichtiger Entspannung führen. Jeanine Ahrens-dorf machte diese Erfahrung im Rahmen ihrer multimodalen Schmerztherapie.



bestimmtes Endprodukt vor Augen. Bei der Kunsttherapie ist das anders, weshalb ich zunächst unsicher war, ob ich mich darauf gut einlassen könnte. Die Sorge war jedoch unbegründet. Ich lernte schnell, mich beim Malen einfach von meiner momentanen Stimmung leiten zu lassen. In den Sitzungen probierten wir unterschiedliche Techniken und Materialien aus. Besonders die Gruppenübungen gefielen mir sehr. Einmal malten wir dabei zu zweit am selben Bild, ohne zu reden. Ein anderes Mal malte jeder für fünf Minuten an einem Bild, das dann an den nächsten weitergereicht und ausgestaltet wurde, so lange bis man das eigene Bild zurückhatte. Dass der Kunstraum uns in der therapiefreien Zeit zur freien Verfügung stand, war für mich ein besonderes Highlight.

## Den Teufelskreis durchbrechen

Die Psychotherapie konzentrierte sich vor allem auf die Zusammenhänge der Psyche mit chronischen Schmerzen. Dabei reflektierten wir unsere Auslöser und bisherige Bewältigungsmechanismen. Ziel war es, gemeinsam gesunde Verhaltensweisen zu erkennen und zu entwickeln, die jedem individuell beim Durchbrechen des Schmerzteufelskreises helfen.

## Ein eigenes Übungsprogramm

In der Physiotherapie ging es nicht nur um individuell angepasste Übungen. Wir lernten auch, wie bestimmte Muskelgruppen miteinander in Verbindung stehen und Schmerzen auslösen können. Unerwarteterweise gehörte die Gruppenbewegungstherapie zu meinen Lieblingsterminen: Es stand weniger das kontrollierte Training als vielmehr der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Mittelpunkt. Wir durften bestimmte Geräte auch mitnehmen und in der Freizeit nutzen. Als Hausaufgabe sollten wir bis zum Ende des Aufenthalts einen individuellen Übungsplan erstellen, um uns die Fortführung im Alltag zu erleichtern.

Auch außerhalb der Therapiesitzungen verbrachte unsere Gruppe viel Zeit miteinander. Animiert durch das Personal, blieben wir während der Pausen und Abende nicht ständig allein auf den Zimmern, sondern nutzten die Dachterrasse, den Kunst- oder den Gemeinschaftsraum für den Austausch oder gemeinsame Spieleabende.

## Ingwer-Nieren-Wickel

Hilft beim Entspannen und Energietanken

### Materialien:

- **Badehandtuch**
- **Küchenhandtuch** (sogenanntes Wringtuch)
- **2 Stück Verbandsmull oder Ähnliches**
- **1–2 EL Ingwerpulver**

### So wird es gemacht:

Das Badehandtuch auf dem Bett ausbreiten, ein Küchenhandtuch und ein Stück Verbandsmull mittig darauf platzieren. Ingwerpulver auf dem Mull glatt streichen, mit einem weiteren Stück abdecken. Ränder des Küchenhandtuchs nach innen klappen, eindrehen, mit warmem Wasser durchfeuchten, auswringen. Das Wringtuch ausdrehen, aber Ränder zugeklappt lassen. Jetzt kannst du dich darauflegen. Achte darauf, dass sich das leicht feuchte Handtuch mit dem Ingwerpulver etwa auf Nierenhöhe befindet. Wickle dich in das Badetuch ein und decke dich zu. Nun kannst du 20 bis 30 Minuten liegen bleiben und entspannen. Die Wärme, die durch den Ingwer entsteht, überträgt sich auf deinen Körper und wirkt meist noch eine Zeit lang nach. Je mehr Pulver, desto mehr Wärme wird generiert, aber Vorsicht: Nimmst du zu viel, brennt es möglicherweise auf der Haut.



### Hinweis:

Da Ingwer anregend wirkt, sollte der Wickel nicht kurz vor dem Zubettgehen genutzt werden. Ich nutze ihn gern am Wochenende oder in der Mittagspause im Homeoffice.

Zum Abschluss füllten wir die gleichen Fragebögen wie vor der Therapie aus. Ich hätte nicht erwartet, dass sich meine Antworten zum Teil deutlich vom ersten Mal unterscheiden würden. Ich habe zwar weiterhin Schmerzsübe und verfallte hin und wieder in alte Verhaltensmuster. Damit kann ich jedoch jedes Mal besser umgehen und werde weniger stark aus meinen alltäglichen Routinen gerissen. ←

### **JEANINE AHRENSDORF**

lebt in Berlin und engagiert sich im Ausschuss Junger Rheumatiker. Sie hat juvenile idiopathische Arthritis.

# So entlarvt man Fake News

Gerade im Gesundheitsbereich kursieren viele falsche Meldungen und Halbwahrheiten. Wie man solche Falschnachrichten erkennt.

**D**er Comicfigur Popeye verlieh Spinat, den der gezeichnete Seemann dosenweise aß, immense Kräfte – und viele Kinder erinnern sich an die Empfehlung, Spinat sei gesund, da er Unmengen an Eisen enthielte. Das Problem: In der Studie, die dem Gemüse den hohen Eisengehalt bescheinigte, war eine Dezimalstelle verrutscht. In Wirklichkeit beeinträchtigen sogar im Spinat enthaltene Stoffe die Eisenerosorption im Darm. Trotzdem glauben auch Jahrzehnte nach der Aufklärung des Kommafehlers immer noch viele Menschen, Spinat sei reich an Eisen.

## Millionen Falschmeldungen

Nun handelt es sich bei dem Eisenmythos um einen bedauerlichen, aber letztlich unabsichtlichen, handwerklichen Fehler, hinter dem kein böser Wille steckt. Trotzdem zeigt das Beispiel eindrucksvoll, wie hartnäckig sich Fehlinformationen halten können, wenn sie erst einmal in der Welt sind. Zu solchen simplen Irrtümern, Zeitungsenten und Missverständnissen kommen zudem absichtlich verbreitete Falschmeldungen. Sie können um ein Vielfaches gefährlicher sein, denn oft werden sie so lanciert, dass sie sich besonders gut verbreiten: Sie docken an aktuelle Themen an, schüren oft populäre Ängste und bieten einfache Erklärungen für komplexe



Hartnäckig hält sich der Mythos hoher Eisenmengen im Spinat bis heute – obwohl er auf dem Kommafehler einer Studie basiert.



Ein Bleichmittel sollte das Coronavirus stoppen – die gefährliche Falschmeldung verbreitete sich in den sozialen Medien wie ein Lauffeuer.

Sachverhalte. Aus diesen Gründen verbreiten sie sich oft mindestens genauso schnell wie inhaltlich korrekte Nachrichten.

## Historische Fake News

Und dies nicht erst seit Popeyes Spinat, sondern buchstäblich seit Menschen miteinander kommunizieren. Im 14. Jahrhundert erlangten beispielsweise die Habsburger durch die gefälschte Urkunde „Privilegium Maius“ eine Reihe von Sonderrechten, die ihnen andernfalls nicht zugestanden hätten. Die Legende von der Heiligen Ursula und ihren 11.000 Jungfrauen erwies sich für die Stadt Köln durch den Handel mit oft falschen Reliquien als äußerst lukrativ. Und Adolf Hitler brach den Zweiten Weltkrieg mit der Falschaussage vom Zaun, es würde nun „zurückgeschossen“.

Doch gerade in heutigen, digitalen Umfeldern wie sozialen Medien oder Messengerdiensten verbreitet sich Unzutreffendes oft sogar noch schneller und stärker als Zutreffendes. Allein die Social-Media-Plattform Facebook hat in den ersten drei Monaten der Coronapandemie mehr als sieben Millionen Beiträge gelöscht, die gesundheitsgefährdende Falschinformationen enthielten. Ein typisches Beispiel: Das Trinken von Bleichmittel stoppe das Virus. Bereits 2019 wurde der weltweite Schaden durch Falschmeldungen auf über 78 Milliarden US-Dollar geschätzt.

Fotos: iStock/chengyuzheng (links); iStock/Andreas Victorero (rechts)

## Rezepte zur Erkennung

Wie erkennt man Falschmeldungen? Es gibt unterschiedliche Tricks und Methoden, auch abhängig davon, wie viel Zeit man investieren möchte und wie gut man sich im Netz allgemein auskennt.

### Für Einsteiger



**Quelle prüfen:** Nicht allein auf die Optik einer Webseite vertrauen. Nicht jede Fake-News-Seite sieht billig und sensationsheischend aus. Oft kommen sie auch ganz schlicht und seriös daher. Außerdem lohnt es sich zu prüfen: Gibt es einen benannten Autoren oder eine Autorin für den konkreten Artikel (oder zumindest das Kürzel einer Nachrichtenagentur)? Hat die Webseite ein Impressum (in Deutschland Pflicht)? Wer wird in diesem Impressum als Verantwortlicher genannt? Wer ist der Absender einer bestimmten Nachrichtmeldung, die man vielleicht per Messenger weitergeleitet bekommen hat?



**Zweite Meinung einholen:** Wenn etwas unglaublich klingt, liegt das oft daran, dass es einfach nicht stimmt. Wenn sich eine schwere Krankheit wie Krebs ganz einfach mit einem Hausmittel heilen ließe – warum ist sie dann noch so verbreitet? Statt nur auf einen weitergeleiteten Artikel zu vertrauen, das Thema lieber noch einmal woanders nachlesen. Was schreiben andere, etablierte und vertrauenswürdige Medien zu demselben Thema? Manchmal kann es auch helfen, die entsprechenden Begriffe und „Faktencheck“ oder „hoax“ (deutsch: „Schwindel“) zu googlen.



**Gezielt suchen:** Nur selten ist man der Erste, der mit einer Falschmeldung konfrontiert wird. Manche geistern sogar schon seit Jahren herum und werden immer wieder ausgegraben und erneut gepostet und geteilt. Die Suchmaschinen [www.hoaxsearch.com](http://www.hoaxsearch.com) und [www.hoaxmap.org](http://www.hoaxmap.org) liefern bei Eingabe von Stichworten Faktenchecks zu vielen Falschmeldungen. →

## Für Fortgeschrittene



**Profile prüfen:** Wenn eine verdächtig erscheinende Nachricht per Social Media auf dem eigenen Bildschirm erscheint, kann es sich lohnen, nachzusehen, wer den Tweet, das Bild oder das Posting ursprünglich verfasst hat: Wie alt ist das Profil? Hat es einen richtigen Namen oder nur eine beliebige Zeichenkette? Gibt es ein Profilfoto? Hat es einen (meist blauen) Verifizierungshaken der jeweiligen Plattform? Wie viele Follower hat der Account, und wirken diese wie reale Menschen? Ein Account, der erst wenige Tage alt ist, kein Profilfoto aufweist und „rb52993“ heißt, ist wahrscheinlich nur dafür angelegt worden, Falschmeldungen zu streuen. Noch dazu, wenn ihm nur eine Handvoll Konten folgen, denen ebenfalls alle Merkmale eines echten Accountbesitzers fehlen.



**URL checken:** Bei Webseiten lohnt sich ein genauer Blick in die Adresszeile. Ist es wirklich die Originalseite einer vertrauenswürdigen Quelle? Oder ist sie leicht abgewandelt, zum Beispiel durch Bindestriche oder eine andere Endung der Internetadresse.



**Absicht hinterfragen:** Oft kann es auch lohnen, sich zu fragen, was eine Meldung bezwecken will. Folgt am Ende direkt ein Aufruf, etwas zu kaufen? Oder eine bestimmte Marke zu boykottieren? Soll das Vertrauen in die Demokratie, gesellschaftliche Institutionen zerstört werden? Gerade wenn ein komplexer Sachverhalt sehr schwarz-weiß und vereinfacht dargestellt wird, ist Vorsicht geboten. Seriöse Quellen machen auch deutlich, wenn es Ungewissheiten gibt oder wenn zu einer bestimmten Frage mehrere Standpunkte existieren. Manipulative Falschmeldungen lassen solches Abwägen in der Regel unter den Tisch fallen und argumentieren nur in eine einzige Richtung.

## Der aktuelle Erkenntnisstand

Gerade in der Coronapandemie, als die Menschheit mit einem vorher unbekanntem Virus konfrontiert wurde, hat sich in vielen Bereichen Gewissheit erst nach und nach etabliert. So wurde anfangs großer Wert auf Flächendesinfektion und Händewaschen gelegt und immer wieder davor gewarnt, sich ins Gesicht zu fassen – weil diese Ratschläge bei vielen bisherigen Virusarten sinnvoll und wichtig waren.

Erst nach und nach zeigte sich, dass sich das Coronavirus vor allem über Aerosole überträgt und deshalb Masken, Lüften, Abstand und das Vermeiden größerer Menschenmengen in geschlossenen Räumen wichtiger ist als korrektes Händewaschen. Das bedeutet nicht, dass diese Ratschläge Fake News gewesen wären. Wissenschaft basiert darauf, Erkenntnisfortschritte zu machen. Dies geschieht, indem man Annahmen überprüft und diese gegebenenfalls verwirft, wenn sie sich als unzutreffend erweisen.

Dies anzuerkennen und zuzulassen, dass sich der Kenntnisstand im Lauf der Zeit wandeln kann, bedeutet aber wiederum nicht, dass es gar keine Wahrheit und keinerlei Richtig und Falsch gäbe. Dass gleichsam alles Auslegungs- und Interpretationssache wäre. Genau diese Haltung – jeder könne gewissermaßen für sich selbst entscheiden, ob er daran glaubt, dass sich Krebs durch eine bestimmte Diät heilen lässt oder nicht – wird oft von den Menschen gestützt, die Fake News und Verschwörungsmythen verbreiten oder mit dem Verkauf der Diäten Geld verdienen.

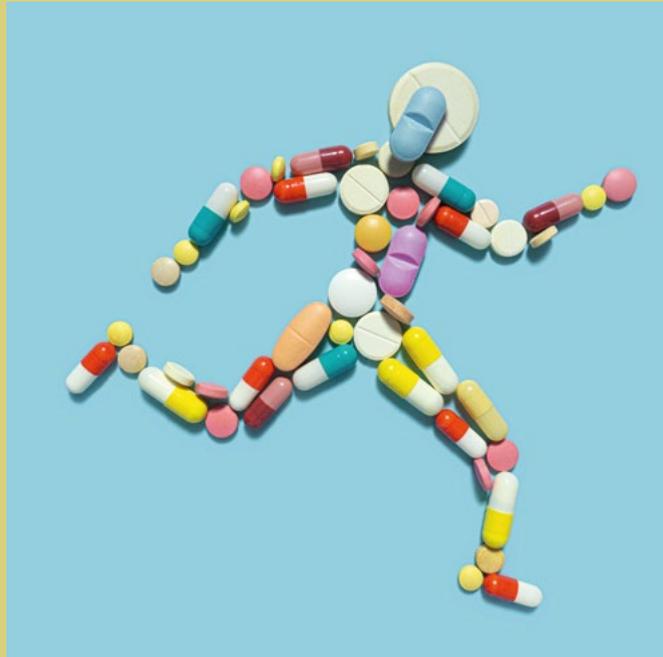
Wenn niemand mehr weiß, was richtig und falsch ist, wenn wir als Gesellschaft uns sogar damit abfinden, dass es keine gemeinsame Faktenbasis in der Realität mehr gibt, sondern nur noch Auslegungen und Meinungen, dann haben wir ein ernst zu nehmendes Problem. Denn Kommunikation – und damit auch Problemlösung – ist nur möglich, wenn sich beide Seiten zumindest über ein Mindestmaß an Fakten einig sind. Überspitzt formuliert: Um sich darüber zu verständigen, ob es besser ist, den Stuhl auf oder vor den Tisch zu stellen, müssen sich beide Seiten zunächst erst mal darüber einig sein, dass es sich um einen Tisch und einen Stuhl handelt. ←

---

Dieser Artikel erschien zuerst auf dem Internetportal [www.barmer.de](http://www.barmer.de). Gekürzter Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.

# mobil KOMPAKT

2-2024



## Rheuma- medikamente

---

### INHALT

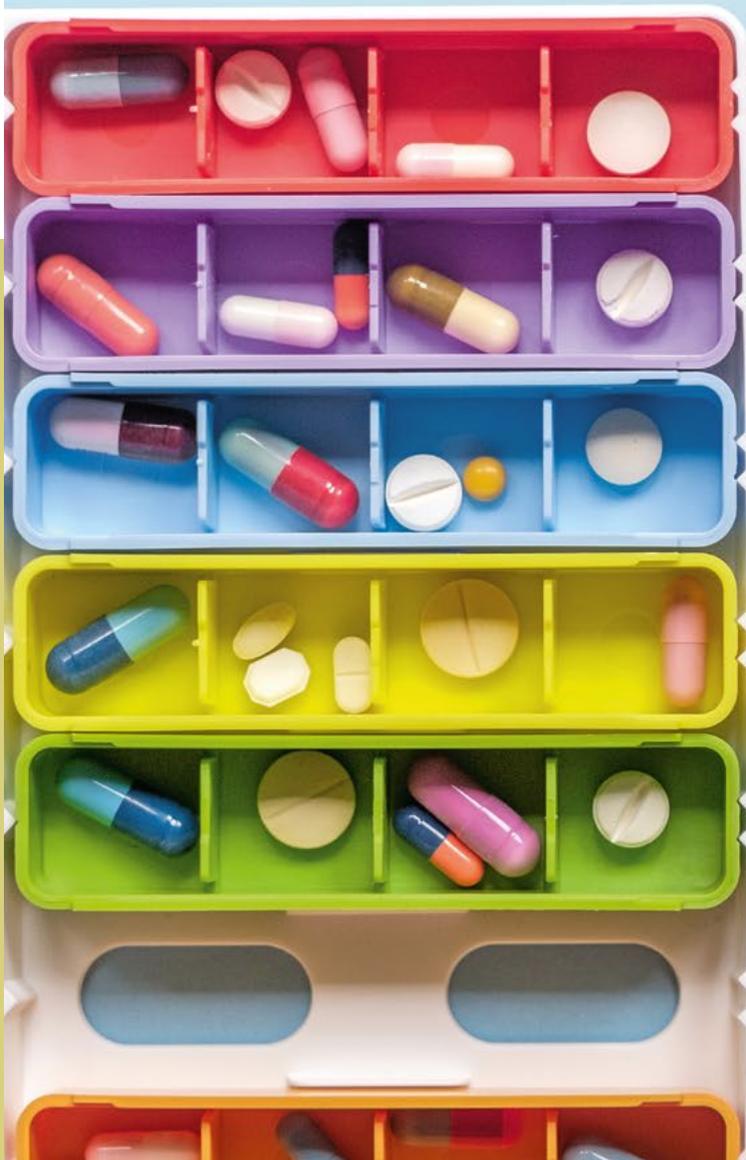
- Werkzeugkoffer gegen Entzündungen** Seite 2  
**Medikamentensteckbriefe** Seite 6  
**Kortison – eins für viele Fälle** Seite 9  
**Keine Wirkung ohne Nebenwirkung** Seite 10  
**Nicht ohne meinen Plan!** Seite 12  
**Keine Angst vorm Beipackzettel!** Seite 14  
**Vom richtigen Zeitpunkt** Seite 16



# Werkzeugkoffer gegen Entzündungen

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen gehen meist mit einer Basistherapie einher – also mit Medikamenten, die Betroffene voraussichtlich das ganze Leben lang begleiten werden. Ein Überblick.

Text: **PROF. DIRK O. STICHTENOTH** und **DR. JOHANNES HECK**





**K**rankheitsmodifizierende Medikamente sind Arzneimittel, die langfristig den Verlauf einer rheumatoiden Arthritis und anderer chronisch-entzündlicher rheumatischer Erkrankungen positiv beeinflussen. Krankheitsmodifizierende Medikamente werden daher eingesetzt, um das Vorschreiten der Erkrankung aufzuhalten oder zumindest zu verlangsamen. Im Englischen werden die krankheitsmodifizierenden Medikamente als Disease-Modifying Antirheumatic Drugs bezeichnet. Die entsprechende Abkürzung DMARDs hat sich auch hierzulande im klinischen Sprachgebrauch eingebürgert.

### Die Entzündung reduzieren

Das Wirkprinzip ist für viele krankheitsmodifizierende Medikamente bis heute nicht abschließend geklärt. Zweifelsfrei nachgewiesen ist jedoch die Wirksamkeit bei langfristiger Gabe zur Verminderung der Krankheitsaktivität und der Gelenkerstörung. Die krankheitsmodifizierenden Medikamente sind somit klar unterschiedlich zu den schnell symptomatisch wirkenden, aber den Krankheitsverlauf nicht beeinflussenden nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Eine Mittelstellung zwischen krankheitsmodifizierenden Medikamenten und NSAR nehmen die Kortisonpräparate ein, die sowohl schnell Schmerz und Entzündung lindern, als auch das Vorschreiten der rheumatoiden Arthritis verlangsamen. Wegen der bekannten Nebenwirkungen der Kortisonpräparate ist man jedoch immer bestrebt, diese so sparsam wie möglich einzusetzen.

## Einteilung und Eigenschaften

Die krankheitsmodifizierenden Medikamente sind pharmakologisch sehr unterschiedliche Substanzen. Die ältesten krankheitsmodifizierenden Medikamente sind Sulfasalazin, Chloroquin und Hydroxychloroquin, die zur Gruppe der konventionellen synthetischen krankheitsmodifizierenden Medikamente (englisch: conventional synthetic Disease-Modifying Antirheumatic Drugs – csDMARDs) gehören (siehe **mobil KOMPAKT**, Seite 6–8). Auch Goldverbindungen (Natriumaurothiomalat, Auranofin) und D-Penicillamin gehören zu den csDMARDs. Letztere haben heutzutage aber keinen therapeutischen Stellenwert mehr, da wirksamere und besser verträgliche Substanzen verfügbar sind.

Ebenfalls zu den csDMARDs zählen Medikamente wie Azathioprin oder Ciclosporin, die aus der Transplantationsmedizin stammen und dort zur Vermeidung einer Organabstoßung eingesetzt werden. Zum anderen sind es Medikamente, die wie Methotrexat oder Cyclophosphamid in der Therapie bösartiger Tumoren zum Einsatz kommen. In der Krebstherapie sind jedoch weit höhere Dosierungen nötig. Ebenfalls zu den csDMARDs zählt Leflunomid, das speziell zur Anwendung in der Rheumatologie entwickelt wurde.

### Biologika und Biosimilars

Die zweite Untergruppe der krankheitsmodifizierenden Medikamente sind die biologischen krankheitsmodifizierenden Medikamente (englisch: biological Disease-Modifying Antirheumatic Drugs – bDMARDs). Im klini- →

## Steckbriefe krankheitsmodifizierender Medikamente

In diesem Heft findet sich die Untergruppe der konventionellen synthetischen Medikamente (csDMARDs) in **KOMPAKT** ab Seite 6. Weitere Steckbriefe der biologischen (bDMARDs) und der zielgerichteten synthetischen krankheitsmodifizierenden Medikamente (tsDMARDs) folgen in den nächsten **mobil**-Ausgaben. Diese Steckbriefe sollen einen Überblick über die Eigenschaften, Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Anwendungshinweise ermöglichen. Die Steckbriefe ersetzen nicht das Lesen der Packungsbeilage und die ausführliche Aufklärung durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt.

schen Sprachgebrauch werden sie oft als Biologika bezeichnet. Dabei handelt es sich um gentechnisch hergestellte Eiweißsubstanzen, die gegen jeweils bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe des Körpers wirken. Zu den molekularen Zielen gehören zum Beispiel Tumornekrosefaktor-alpha (TNF- $\alpha$ ) oder die Interleukine 1, 6, 12, 17 und 23.

Manche Wirkstoffe zielen auf bestimmte Zellen des Immunsystems ab, die sehr spezifisch durch Biologika in ihrer Funktion gehemmt oder zerstört werden. Beispiele hierfür sind die zu den weißen Blutkörperchen gehörenden verschiedenen T-Lymphozyten und B-Lymphozyten, die eine zentrale Rolle im Krankheitsprozess der rheumatoiden Arthritis und anderer chronisch-entzündlicher rheumatischer Erkrankungen spielen.

Die Biologika zeigen im Vergleich zu csDMARDs eine schnellere Wirkung und halten wirksam das Voranschreiten der Krankheit auf. Leider sind mit diesen starken erwünschten Wirkungen auch entsprechende unerwünschte Wirkungen verbunden. Da Biologika das Immunsystem ausgeprägt dämpfen, ist der Körper während der Therapie anfälliger gegenüber Infektionen. Besonders gefürchtet sind Lungenentzündungen, Tuberkulose und schwere Viruserkrankungen. Ein erhöhtes Krebsrisiko unter Therapie mit Biologika konnte bislang nicht gefunden werden. Biologika werden normalerweise erst verordnet, wenn zuvor andere krankheitsmodifizierende Medikamente, insbesondere Methotrexat, ohne ausreichende Wirkung waren.

Zu den etablierten Biologika gibt es mittlerweile Nachahmerprodukte, die sogenannten Biosimilars. Nach Patentablauf der originalen Biologika kommen in der Regel nach und nach verschiedene Biosimilars auf den Markt, die etwas kostengünstiger als die Originale sind. Um Kopie und Original voneinander abzugrenzen, werden die Kopien unter dem Namen Biosimilars zusammengefasst. Bei der Herstellung aller Nachahmerprodukte (Biosimilars) wird angestrebt, dass sie genauso wirken wie das originale Biologikum – sie sind dem Originalpräparat jedoch nicht gleich, sondern nur ähnlich (lateinisch: similar).

Krankheitsmodifizierende Medikamente sind oft unerlässlich. In einer guten Basistherapie sollte das Risiko von Nebenwirkungen möglichst verringert werden.

## Die neuen JAK-Hemmer

Die dritte und neueste Untergruppe der krankheitsmodifizierenden Medikamente stellen die zielgerichteten synthetischen krankheitsmodifizierenden Medikamente (englisch: targeted synthetic Disease-Modifying Antirheumatic Drugs – tsDMARDs) dar. Bislang sind alle Substanzen in dieser Gruppe pharmakologisch betrachtet Hemmstoffe der sogenannten Januskinase (JAK). Sie werden daher im klinischen Sprachgebrauch auch als JAK-Inhibitoren bezeichnet. Januskinasen sind eine Gruppe von Enzymen, die an vielfältigen Funktionen im Körper beteiligt sind, zum Beispiel bei der Blutbildung oder der Virenabwehr. Darüber hinaus spielen sie eine wichtige Rolle bei Entzündungsprozessen.

Vom therapeutischen Stellenwert her sind die tsDMARDs den bDMARDs vergleichbar. Auch sie sollten erst eingesetzt werden, wenn zuvor andere krankheitsmodifizierende Medikamente wie Methotrexat nicht ausreichend wirksam waren. Unter Therapie mit Januskinase-Hemmern sollten regelmäßig die Blutfettwerte, der Hämoglobinwert (Hämoglobin – roter Blutfarbstoff), die Anzahl der weißen Blutkörperchen und die Leberwerte kontrolliert werden. Da für Januskinase-Hemmer ein erhöhtes Risiko



## WEITERE INFORMATIONEN

Die Deutsche Rheuma-Liga hat Merkblätter zu verschiedenen krankheitsmodifizierenden Medikamenten erstellt: Merkblatt 4.1 informiert über nichtsteroidale Antirheumatika, 4.3 über Kortison, Merkblatt 4.4 befasst sich mit Biologika und Biosimilars, 4.5 gibt einen allgemeinen Überblick über die Basistherapien. Merkblatt 4.2 klärt über Schmerzmittel ohne entzündungshemmende Wirkung auf. Die Merkblätter sind online erhältlich unter [www.rheuma-liga.de/infothek](http://www.rheuma-liga.de/infothek)



für tiefe Venenthrombosen und Lungenembolien beschrieben ist, sollte bei Auftreten entsprechender Symptome (geschwollenes, gerötetes, schmerzhaftes Bein; Atemnot) umgehend eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Unter Therapie mit Januskinase-Hemmern wurde darüber hinaus ein erhöhtes Risiko für das Auftreten einer Gürtelrose berichtet. Erfreulicherweise ist eine Schutzimpfung gegen Gürtelrose verfügbar (Totimpfstoff). Ob eine Impfung gegen Gürtelrose im individuellen Fall sinnvoll ist, sollte mit dem behandelnden Rheumatologen besprochen werden.

## Auswahl und Anwendung

Krankheitsmodifizierende Medikamente sollten nach Diagnosestellung so früh wie möglich eingesetzt werden, um der drohenden Gelenkzerstörung oder Organschäden zuvorzukommen. Die Wahl und Dosierung des Medikamentes muss individuell auf die Patientin oder den Patienten zugeschnitten sein und richtet sich nach Krankheitsart und -aktivität sowie etwaigen Begleiterkrankungen. Diese Entscheidung wie auch die notwendigen Therapiekontrollen erfordern detailliertes Fachwissen und große ärztliche Erfahrung, weshalb die Therapie mit krankheitsmodifizierenden Medikamenten von einem Rheumatologen oder einer Rheumatologin geleitet werden sollte. Hervorzuheben ist, dass Wirksamkeit und Sicherheit der DMARD-Therapie entscheidend von der Zusammenarbeit von Rheumatologen und Patienten abhängen. Eine entsprechende Aufklärung und Einbeziehung der Behandelten ist daher unverzichtbar.

Krankheitsmodifizierende Medikamente können als Mono- (nur ein DMARD) oder als Kombinationstherapie (zwei oder mehr DMARDs) angewendet werden. Dabei haben sich Kombinationen vor allem mit Methotrexat bewährt. Krankheitsmodifizierende Medikamente können zwar häufig die Entzündungsaktivität verringern. Manchmal gelingt es aber nicht, Kortisonpräparate und/oder NSAR ganz abzusetzen.

Für die Beurteilung des Therapieerfolges und vor Therapieumstellungen muss man berücksichtigen, dass DMARDs einige Zeit benötigen, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten. Wie lange es dauert, hängt vom Präparat ab – der Zeitraum kann zwischen zwei Wochen und zwei Monaten liegen.

## Kontrollen und Vorsichtsmaßnahmen

Bei jeder Therapie mit DMARDs müssen regelmäßig körperliche Untersuchungen und spezifische Laborkontrollen durchgeführt werden. Veränderungen der Blut-, Leber- oder Nierenwerte merkt die Patientin oder der Patient meistens erst, wenn es fast zu spät ist. Deshalb sollten die Laborkontrollen nicht als lästiges Beiwerk gesehen werden, sondern als Möglichkeit, frühzeitig Veränderungen festzustellen und entsprechend mit Dosisverminderung oder gegebenenfalls Absetzen des Präparates zu reagieren. Methotrexat, Leflunomid und Cyclophosphamid können bei Einnahme während der Schwangerschaft zu Missbildungen oder Totgeburten führen. Cyclophosphamid kann sogar zu unwiderruflicher Sterilität bei Frauen und Männern führen.

Trotz dieser Probleme gilt: Patientinnen und Patienten mit chronischen rheumatischen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis müssen nicht auf Kinder verzichten. Dringend zu empfehlen ist, bereits vor Start einer DMARD-Therapie die Familienplanung mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin zu besprechen. Bei ungeplanter oder unaufschiebbarer Schwangerschaft wird der Rheumatologe oder die Rheumatologin gemeinsam mit der Patientin beziehungsweise dem Patienten eine individuelle Nutzen-Risiken-Abwägung für eine möglichst risikoarme, aber wirksame DMARD-Therapie vornehmen. ←

### PROF. DIRK O. STICHTENOTH

leitet das Institut für Klinische Pharmakologie an der Medizinischen Hochschule Hannover.

### DR. JOHANNES HECK

arbeitet dort als Arzt.

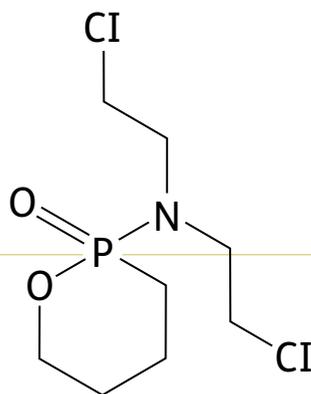




**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Ciclosporin. Bestimmte Arzneimittelkombinationen, etwa mit Johanniskraut, Bosentan oder Dabigatran

**Mögliche Nebenwirkungen:** Müdigkeit, Übelkeit, Haarwachstum, Zittern, Nierenfunktionsstörung, Blutdruckanstieg, Blutbildungsstörungen, Erhöhung der Blutfettwerte, Veränderungen der Blutsalze, Zahnfleischwucherungen, erhöhtes Infektionsrisiko

**Hinweise:** Langsame Dosissteigerung bis zur wirksamen Dosis unter Labor- und Blutdruckkontrollen. Keine Impfung mit Lebendimpfstoffen. Nach Nutzen-Risiko-Abwägung ist die Therapie mit Ciclosporin in der Schwangerschaft möglich.



## Cyclophosphamid

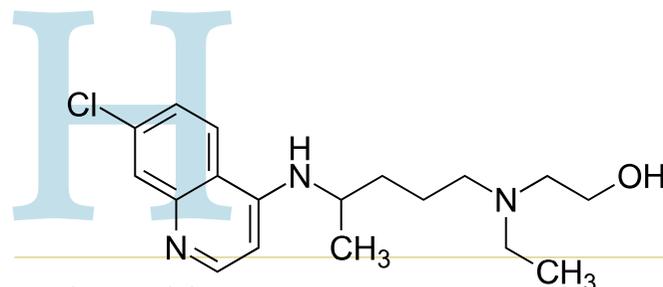
**Handelsname:** Endoxan und andere

**Dosierung:** Als Dauertherapie (Dragees) je nach Anweisung des Arztes 1 bis 2 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht oder als Intervalltherapie mit Infusionen

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Cyclophosphamid, Knochenmarkerkrankungen, Infektionserkrankungen, Harnblasenentzündung und Harnabflussbehinderungen

**Mögliche Nebenwirkungen:** Haarausfall, Übelkeit, Blutbildungsstörungen, Blasenentzündungen, Leberwert-erhöhung, erhöhtes Infektionsrisiko, Entstehung bösartiger Tumoren (besonders der Harnblase) nach längerer Therapie. Bleibender Verlust der Empfängnis- beziehungsweise Zeugungsfähigkeit möglich

**Hinweise:** Reservemittel bei schweren Verläufen. Keine Impfung mit Lebendimpfstoffen. Zuverlässige Schwangerschaftsverhütung während der Therapie und bis sechs Monate danach ist nötig – das gilt für weibliche und männliche Patienten gleichermaßen.



## Hydroxychloroquin

**Handelsname:** Quensyl und andere

**Dosierung:** Abhängig vom Körpergewicht, durchschnittlich 400 Milligramm pro Tag, jedoch nicht über 5 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Hydroxychloroquin. Spezielle Augenerkrankungen. Genetisch bedingter Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel, Erkrankungen des blutbildenden Systems, Myasthenia gravis. Hydroxychloroquin ist nicht zugelassen für die Anwendung während der Stillzeit und nicht für Kinder unter sechs Jahren.

**Mögliche Nebenwirkungen:** Häufig Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen. Hautausschlag, Juckreiz. Selten, aber schwerwiegend: Veränderung des Augenhintergrundes, psychiatrische und neurologische Störungen, Herzrhythmusstörungen

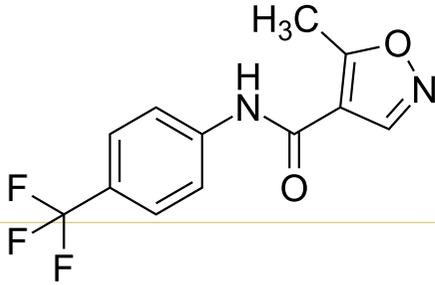
**Hinweise:** Die Aufnahme von Ampicillin (ein Penicillin-Antibiotikum) ist vermindert. Die Blutkonzentration von Ciclosporin erhöht sich bei der Einnahme von Hydroxychloroquin. Regelmäßige augenärztliche Kontrolle erforderlich. Nach strenger Nutzen-Risiko-Abwägung ist die Fortsetzung der Therapie in der Schwangerschaft erlaubt. →

## Medikamenteninformationen der DGRh

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie hat zu den gängigen Basismedikamenten patientenverständliche Informationen erstellt. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann darauf zum Beispiel die Diagnose und die Dosierung des Präparats eintragen. Die Informationen stehen kostenlos im Internet bereit unter

[www.dgrh.de/Start/Versorgung/Therapieinformationen](http://www.dgrh.de/Start/Versorgung/Therapieinformationen)

# L



## Leflunomid

**Handelsname:** Arava und andere

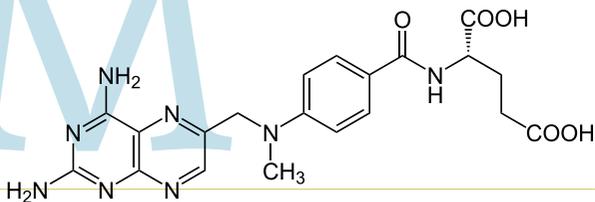
**Dosierung:** 10 bis 20 Milligramm pro Tag, nach Verordnung des Arztes

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Leflunomid, eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, schwere Infektionserkrankungen, Blutbildungsstörungen, schwerer Eiweißmangel, Schwangerschaft und Stillzeit

**Mögliche Nebenwirkungen:** Kopfschmerzen, Schwindel, Juckreiz, Haarausfall, Mundschleimhautentzündung, Magenbeschwerden, Hautausschlag, Blutdruckerhöhung, Leberschädigung, Blutbildungsstörungen

**Hinweise:** Keine Impfung mit Lebendimpfstoffen. Zuverlässige Schwangerschaftsverhütung während der Therapie und mindestens zwei Jahre danach bei weiblichen und männlichen Patienten. Gegebenenfalls kann die Ausscheidung von Leflunomid beschleunigt werden.

# M



## Methotrexat

**Handelsname:** Bendatrexat, Lantarel, Metex, Neotrexat und andere

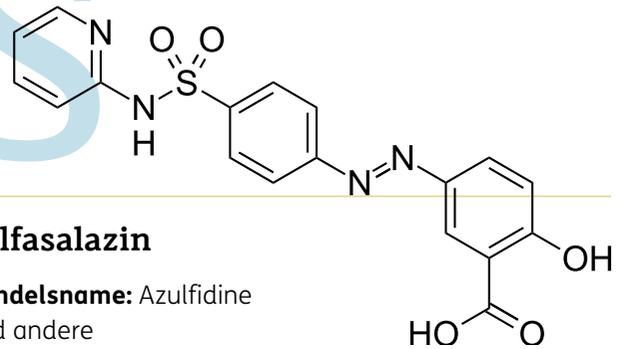
**Dosierung:** Nach Verordnung des Arztes 5 bis 25 Milligramm einmal pro Woche (!) als Tablette oder zur Injektion. Die Spritze kann intravenös, subkutan oder intramuskulär gesetzt werden.

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Methotrexat. Infektionserkrankungen. Geschwüre des Magen-Darm-Trakts. Schwere Leber- oder Nierenerkrankungen. Knochenmarkerkrankungen. Erhöhter Alkoholkonsum und alkoholbedingte Lebererkrankungen. Schwangerschaft und Stillzeit

**Mögliche Nebenwirkungen:** Übelkeit, Haarausfall, Mundschleimhautentzündung, Leberschädigung, Blutbildungsstörungen, erhöhtes Infektionsrisiko

**Hinweise:** Keine Impfung mit Lebendimpfstoffen. Zuverlässige Schwangerschaftsverhütung während der Therapie und bis drei Monate danach bei weiblichen und männlichen Patienten. Einnahme von Folsäure 24 Stunden nach Methotrexat zur Verringerung von Nebenwirkungen

# S



## Sulfasalazin

**Handelsname:** Azulfidine und andere

**Dosierung:** Einschleichend, beginnend mit 500 Milligramm pro Tag abends. Steigerung auf maximal dreimal täglich 1.000 Milligramm

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Sulfasalazin. Erkrankungen der blutbildenden Organe. Porphyrie (erbliche Stoffwechselstörung). Schwere Leber- und Nierenfunktionsstörungen. Erblich bedingter Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel. Darmverschluss. Schwere Blutbildungsstörungen. Erythema exsudativum multiforme (spezielle Form von Hautausschlag)

**Mögliche Nebenwirkungen:** Sehr häufig Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen. Häufig Hautausschlag, Folsäuremangel. Gelegentlich Muskel- und Gelenkschmerzen, Blutbildungsstörungen. Selten Leber- und Nierenentzündung, Störungen des Nervensystems

**Hinweise:** Nach Nutzen-Risiko-Abwägung ist eine Therapie mit Sulfasalazin in der Schwangerschaft möglich. Verringerte Spermienbildung bei Männern während der Therapie häufig, dieser Effekt verschwindet nach Absetzen des Präparats. ←

### PROF. DIRK O. STICHTENOTH

leitet das Institut für Klinische Pharmakologie an der Medizinischen Hochschule Hannover.

### DR. JOHANNES HECK

arbeitet dort als Arzt.

# Eins für viele Fälle

Es ist das am schnellsten wirkende, wirksamste, billigste und am längsten bekannte Medikament zum Stopp einer Entzündung: Kortison. Ein Kurzporträt.

Text: **PROF. STEFAN SCHEWE**



**T**rotz aller neuen Medikamente bleibt Kortison ein essenzieller Therapiebaustein und unverzichtbares Notfallmedikament in der Rheumatologie. Es gibt immer noch entzündliche Rheumaerkrankungen, gegen die keine andere Therapie ausreichend wirkt. Kortison wäre das ideale Medikament gegen jede Entzündung – wenn nicht das Nebenwirkungsrisiko so hoch wäre. Weil die Nebenwirkungen von der Höhe der Tagesdosis und der Therapielänge abhängen, versucht man heutzutage, Kortison so kurz wie möglich und in einer möglichst geringen Dosis einzusetzen.

## Was sind die wichtigsten Nebenwirkungen/Risiken?

Dazu gehören Infektionserkrankungen aller Art, Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck und Gewichtszunahme. All diese Faktoren stellen ein Risiko dar für krankhafte Gefäßverkalkungen mit Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ferner drohen grauer Star am Auge,

Hautverdünnung mit Blutungen beim kleinsten Anstoßen oder spontan, Knochenschwund (Osteoporose), Muskelschwund und vieles mehr.

## Wie dosiert man Kortison?

Wenn es schnell wirken muss, in hoher Dosierung, also zum Beispiel 100 Milligramm Prednisolon pro Tag und mehr für kurze Zeit. Anschließend möglichst rasch reduzieren auf den ungefährlicheren Bereich von fünf Milligramm pro Tag und weniger. In einem akuten Rheumaschub gibt man zehn bis 20 Milligramm pro Tag für ein bis zwei Wochen. Bei langfristiger Therapie sollten es höchstens fünf Milligramm pro Tag sein.

## Wie reduziert man die Dosis und/oder setzt Kortison ab?

Das hängt von der Bedrohung ab. Bei einer Gabe, die länger als einen Monat dauert, muss man den Wirkstoff lang-

sam reduzieren, und zwar umso langsamer, je länger die Therapie zuvor war. Bei einer Therapiedauer von ein bis zwei Wochen kann man Kortison nach Rücksprache mit dem Arzt sofort absetzen.

## Hilft Kortison gegen Schmerzen?

Kortison ist **kein** Schmerzmittel! Gegen Schmerzen helfen andere Medikamente, zum Beispiel nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen. Wer Kortison und zusätzlich ein solches NSAR-Schmerzmittel nimmt, braucht einen Magenschutz, etwa Pantoprazol. Bei rheumatoider Arthritis dient Kortison nur als Brückenmedikament, bis die Wirkung der Basistherapie einsetzt oder im Schub. Eine Dauertherapie sollte vermieden werden.

## Wie kann ich mögliche Nebenwirkungen minimieren?

Bewegung hilft, die Entzündung zu vermindern. Kortison verstärkt das Hungergefühl, deshalb empfehlen sich Gewichtskontrolle und Anpassung der Ernährung. Auf ausreichend Vitamin D und Kalzium (vorzugsweise aus der Ernährung) achten. Bestehende Risikofaktoren für Gefäßverkalkungen sollte man optimal therapieren, also hohen Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion und Rauchstopp. Kortison ist **kein** geeignetes Medikament für die Selbstmedikation nach Schmerzen. ←

### **PROF. STEFAN SCHEWE**

ist Internistischer Rheumatologe in München und Ebersberg sowie ärztlicher Berater der mobil.



# Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Man kann sich für oder gegen den Einsatz des Medikaments entscheiden. Damit diese Entscheidung fundiert getroffen werden kann, sind gute Kenntnisse solcher Fakten vonnöten. Umso kleiner sind dann die Überraschungen.

**E**s ist immer eine Abwägung von Nutzen und Risiko: Ein Medikament wird gegen ein Symptom wie beispielsweise Schmerz eingesetzt. Der Preis für diese erwünschte Wirkung ist zum Beispiel mögliches Sodbrennen oder gar eine Magenblutung.

## Arzneimittelwirkungen

Alle Patienten, die eine Arzneimitteltherapie erhalten, sind dem Risiko ausgesetzt, unerwünschte Arzneimittelwirkungen zu erleiden. Ärzte, die Medikamente verschreiben, erhalten entspre-

chend häufig solche Nebenwirkungsmeldungen. Weil nicht immer klar ist, woher die Nebenwirkung kommt, helfen Kenntnisse über die Reaktion der Nebenwirkung, dem Übeltäter auf die Spur zu kommen. Das kann in Situationen entscheidend sein, wo mehrere verschriebene und auch selbst gekaufte Arzneimittel im Spiel sind.

In verschiedenen Studien hat sich gezeigt, dass etwa fünf Prozent aller Krankenhauseinweisungen aufgrund von unerwünschten Arzneimittelwirkungen beziehungsweise Nebenwirkungen erfolgen. Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Nebenwirkungen: Typ-A-Reaktion, die in der Regel bei hoher Dosierung eines Arzneimittels auftreten, beispielsweise die Hypoglykämie (Unterzuckerung) unter Insulin oder Blutungen unter Antikoagulanzen (Blutverdünner). Die Typ-B-Reaktion ist seltener. Sie basiert auf einer individuellen Überempfindlichkeit auf das Medikament, etwa bei der Penicillinallergie.

Das Ziel ist es, solche unerwünschten Arzneimittelwirkungen zu vermeiden. Das ist zum Teil möglich. Für bestimmte unerwünschte Arzneimittelwirkungen sind Risikofaktoren bekannt, die bei der Wahl und der Dosierung des Medikaments berücksichtigt werden können. Informationen darüber werden laufend zusammengetragen, beispielweise durch die gesetzliche Meldepflicht von Ärzten und Apothekern für schwere unerwünschte Arzneimittelwirkungen sowie für alle unerwünschten Arzneimittelwirkungen bei neu eingeführten Medikamenten.

## Hohes Risiko für ältere Menschen

Besonders gefährdet sind ältere Patienten. Eine Untersuchung konnte belegen, dass 66 Prozent aller Notfallaufnahmen im Krankenhaus aufgrund unerwünschter Arzneimittelwirkungen bei älteren Patienten durch die Einnahme von Antikoagulanzen, Insulin, Plättcheninhibitoren und oralen Antidiabetika erfolgen. Das hat verschiedene Gründe.

Durchschnittlich nehmen Patientinnen und Patienten über 65 Jahre vier bis acht Medikamente ein. Das Risiko für unerwünschte Arzneimittelwirkungen steigt mit der Anzahl verschriebener Medikamente. Darüber hinaus verändert sich mit steigendem Alter die Körperzusammensetzung. Der Anteil an Wasser und Muskelmasse schrumpft, an ihre Stelle tritt Fett. Das erhöht die Zeitspanne, in der die Medikamentenkonzentration im Blut

auf die Hälfte abgesunken ist. Das betrifft beispielsweise fettlösliche Medikamente wie Morphin oder Benzodiazepine (starke Schlafmittel).

Auch Erkrankungen, die im Alter häufiger vorkommen (Leber- und Nierenerkrankungen), wirken sich auf Medikamente aus. Weil beide Organe für die Ausscheidung von Medikamenten zuständig sind, ist diese im Krankheitsfall verringert und die Medikamente bleiben länger im Körper.

Zu guter Letzt trägt auch die fehlerhafte Einnahme der Medikamente zur Entwicklung von unerwünschten Arzneimittelwirkungen bei.

## Alles andere als harmlos

Auch pflanzliche Arzneimittel können Ursache von schweren unerwünschten Arzneimittelwirkungen sein. Ein Grund dafür ist beispielsweise, dass verklärt-romantische Vorstellungen, wonach „natürlich“ gleichbedeutend mit „ungefährlich“ ist, zu einer undifferenzierten Einnahme führen. Untersuchungen konnten zeigen, dass zum Beispiel Johanniskraut, Ginkgo und Grapefruitsaft Wechselwirkungen mit anderen, oft verschriebenen Medikamenten eingehen. Johanniskraut verändert zum Beispiel Wirkungseigenschaften von Blutverdünnern und bestimmten Herzmedikamenten. Das kann durchaus relevant sein.

## Nebenwirkung auf Sexualleben

Einige Medikamente beeinträchtigen als Nebenwirkung das Sexualleben beider Geschlechter. Bei vielen Psychopharmaka ist das der Preis für die erlangte innere Ruhe. Möglicherweise hilft hier eine Dosisreduktion oder ein Medikamentenwechsel. Einige Herz-Kreislauf-Medikamente wie Thiazide, bestimmte Betablocker oder Spironolacton können die Erektionsfähigkeit stören. Eine Diskussion über medikamentöse Alternativen und eine Nutzen-Risiko-Abwägung in Bezug auf die Grunderkrankung muss hier geführt werden. ←

---

Dieser Text erschien zuerst auf der Webseite des Verlags Hogrefe unter [www.hogrefe.com/de/thema/keine-wirkung-ohne-nebenwirkung](http://www.hogrefe.com/de/thema/keine-wirkung-ohne-nebenwirkung). Nachdruck mit freundlicher Genehmigung. Der Verlag hat ein Themenheft zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen erstellt: „Therapeutische Umschau“: Vol 72, No 11/12 ([www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)).



# Nicht ohne meinen Plan!

Wie behält man den Überblick über die Medikamenteneinnahme? Am besten mit dem Medikationsplan.

Text: **JULIA BIDDER**

**I**st das eine Nebenwirkung des neuen Medikaments? Wie oft pro Tag soll ich die gelbe Tablette nehmen – und war es vor dem Frühstück oder eine halbe Stunde danach? Ein Medikationsplan kann dabei helfen, solche Fragen zu beantworten – oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Seit 2016 soll der bundeseinheitliche Medikationsplan dazu beitragen, unerwünschte Arzneimittelwirkungen und Medikationsfehler zu vermeiden. Medikationsfehler können auftreten, wenn zwei verschiedene Ärzte ein- und dasselbe Präparat gleichzeitig verordnen, eine Dosis nicht

angepasst wird oder bei der Verordnung Gegenanzeigen oder Wechselwirkungen übersehen werden. Das Risiko für Patientinnen und Patienten ist besonders hoch, wenn mehrere Ärztinnen und Ärzte Medikamente verordnen: Statistiken zeigen, dass jeder Dritte über 65 Jahre im Durchschnitt neun Medikamente einnimmt und viele Fehler bei der Einnahme der Arzneimittel passieren. Daher soll der Medikationsplan besonders für ältere Menschen mehr Sicherheit bringen.

## Wer hat Anspruch auf den Medikationsplan?

Alle gesetzlich versicherten Patientinnen und Patienten, die mindestens drei auf Kassenrezept verordnete, systemisch wirkende (also im gesamten Körper wirkende) Medikamente anwenden. Die Anwendung muss über mindestens vier Wochen vorgesehen sein.

## Woher bekomme ich den Plan?

In der Regel erstellt die Hausärztin oder der Hausarzt den Plan. Der Facharzt, die Klinik oder auch die Apotheke können Aktualisierungen vornehmen.

## Was steht auf dem Plan?

Der Medikationsplan enthält Angaben zu Wirkstoff, Handelsname, Stärke, Darreichungsform und Dosierung der Medikamente. Hinzu kommen der Einnahmegrund und wichtige Hinweise zur Einnahme. In der elektronischen Version gibt es zusätzliche Kommentarfelder und die Möglichkeit, auf ältere Daten zurückzugreifen, etwa auf vergangene Dosierungen. Den Plan gibt es entweder auf Papier oder digital auf der elektronischen Gesundheitskarte. Man kann ihn auch in der elektronischen Patientenakte speichern.

## Wozu dient der Medikationsplan?

Zeigen Sie ihn bei jedem Arztbesuch und in der Apotheke. Das macht das Aktualisieren besonders einfach. Auch in Ihrer elektronischen Patientenakte können Sie ihn ablegen lassen. Wenn Sie eine elektronische Version benutzen, weisen Sie Ihre Ärzte oder Ihren Apotheker darauf hin.

## Was ist mit rezeptfreien Medikamenten?

Auch rezeptfreie Arzneimittel können Nebenwirkungen haben oder Wechselwirkungen auslösen. Deshalb ist es sinnvoll, auch regelmäßig eingenommene rezeptfreie Medikamente im Medikationsplan aufzuführen.

## Was passiert, wenn ich ein bestimmtes Medikament nicht im Medikationsplan aufgelistet haben möchte?

Das ist möglich – deshalb findet sich im bundeseinheitlichen Medikationsplan ein Hinweis, dass die Vollständigkeit und Aktualität nicht gewährleistet sind. Deshalb wird der Arzt Sie weiterhin fragen, ob Sie die Medikamente laut Plan einnehmen und ob Sie darüber hinaus weitere Präparate benutzen. Allerdings läuft es dem Sinn des Medikationsplans zuwider, wenn Sie die Einnahme von bestimmten Mitteln verschweigen. ←

### JULIA BIDDER

Die Chefredakteurin der **mobil** verschaffte sich einen Überblick über den Sinn des Medikationsplans.



### GUT ZU WISSEN

## Probleme bei der Einnahme?

Laut einer Studie am Universitätsklinikum Essen berichten vor allem ältere Menschen häufig über Probleme bei der Medikamenteneinnahme: Über die Hälfte der 100 Befragten über 70 konnten ihre Medikamente nicht verschreibungsgemäß einnehmen. Die häufigsten Probleme bei der Handhabung traten hauptsächlich bei der Einnahme von Tropfen (43 Prozent), dem Herausdrücken von Tabletten aus Blisterverpackungen (37 Prozent) und der Dosierung von Augentropfen (33 Prozent) auf. Weitere Probleme waren beispielsweise, dass die Medikamente ausgingen, bevor ein neues Rezept vorlag (elf Prozent) oder das gelegentliche Verwechseln von Medikamenten (zwei Prozent). Die Wissenschaftlerinnen und Forscher empfehlen betroffenen Patientinnen und Patienten, derartige Probleme offen in der Arztpraxis oder Apotheke anzusprechen. Bei den schwierig zu dosierenden Tropfen könne man oft die Darreichung verändern. Außerdem empfehlen sie, Pillendosen für einige Tage oder eine ganze Woche im Voraus zu befüllen. Das beugt Verwechslungen vor und hilft dabei, den Überblick dafür zu behalten, wann ein neues Rezept nötig ist.

Quelle: Dtsch Arztebl Int 2023; 120: 559-60. DOI: 10.3238/arztebl.m2023.0144

### WEITERE INFORMATIONEN

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen BAGSO hat eine Initiative zum Medikationsplan ins Leben gerufen. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen Medikationsplan aufzuklären und den Anspruch auf einen Medikationsplan in allen Arztpraxen und Apotheken umzusetzen. Der Plan soll zudem weiterentwickelt und verbessert werden. Die Rheuma-Liga ist offizieller Kooperationspartner der BAGSO. Mehr über die Kampagne unter: [www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)



# Keine Angst vorm Beipackzettel!

In jeder Medikamentenschachtel finden sich wichtige Informationen zum Medikament. Dieser Zettel ist Aufklärer und Angsterzeuger zugleich.

Text: **CHRISTIANE WENDEL**



**D**as Rezept des Arztes oder der Ärztin ist in der Apotheke eingelöst. Daheim angekommen, sind viele Patientinnen und Patienten meist geneigt, sofort den Beipackzettel aus der Medikamentenpackung zu nehmen und diesen zu entfalten. Eine umfangreiche, klein gedruckte Textwüste eröffnet sich unserem Auge. Vieles davon ist auf den ersten Blick nicht zu verstehen.

In der Packungsbeilage oder auch Gebrauchsinformation sind Informationen zu Anwendungsgebieten, Einnahmeempfehlungen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen, Aufbewahrungs- und Wirkstoffinhalten enthalten. Es gilt, die aufgeführten Zahlen richtig zu interpretieren. Dabei kann ein aufklärendes Gespräch in der Apotheke oder beim Arzt oder bei der Ärztin helfen.

## Angst vor Nebenwirkungen

Viele Patientinnen und Patienten schrecken angesichts der aufgeführten möglichen Nebenwirkungen zurück. Unter dieser Rubrik müssen alle aufgeführt werden, die jemals in Zusammenhang mit dem Medikament aufgetreten sind. Teilweise werden sie gruppiert nach der Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens. Das umfasst meist die Zeitspanne von der ersten Studie bis zur Zulassung eines Medikamentes, aber auch die Zeit danach, wenn das Präparat schon im Umlauf ist. Da wir Menschen und unsere Körper verschieden sind, kann es sein, dass ein Betroffener oder eine Betroffene ein Medikament gut verträgt und es wirksam ist, bei einem anderen oder einer anderen beim gleichen Medikament aber genau das Gegenteil passiert.

Warum sind viele Menschen eigentlich geneigt, sofort die möglichen Nebenwirkungen zu lesen? Das kann sehr viel Angst erzeugen. Als Laien können wir doch oft gar nicht einschätzen, warum der Arzt oder die Ärztin uns das Präparat verordnet hat! Außerdem kann die Sorge um mögliche Nebenwirkungen dazu führen, dass man das Medikament gar nicht mehr nehmen möchte oder eigenmächtig die Dosis reduziert. Ein Teufelskreis, da der Arzt oder die Ärztin davon ausgeht, dass man alles so einnimmt wie verordnet.

Somit nimmt das vorangegangene Aufklärungsgespräch zwischen behandelndem Arzt oder behandelnder Ärztin und Patientinnen und Patienten eine zentrale und wichtige Rolle ein. Doch leider fehlt beim Sprechstundentermin oft die nötige Zeit für ein ausführliches Gespräch.

## Mitdenken und Akzeptieren

Ich bin selbst eine Kandidatin, die zunächst skeptisch ist, wenn Medikamente umgestellt werden müssen. Das resultiert sicher aus der Anfangszeit meiner inzwischen 40 Jahre dauernden rheumatoiden Arthritis. Anfang der 1990er-Jahre schlug keine damals zugelassene Medikation bei mir an. Ständig musste ich insbesondere die Basismedikation ändern. Das war frustrierend, musste ich zusätzlich hilflos zusehen, wie die Erkrankung

meinen Körper immer mehr zerstörte, während ich mich wie ein Versuchskaninchen fühlte.

Ein ausführliches Gespräch mit meinem Rheumatologen half mir, mich mit der wieder veränderten Situation anzufreunden. Ich bekam stets genügend Zeit, die neuen Informationen sacken zu lassen und Ängste auszusprechen. Sehr gut erinnere ich mich, dass ein sehr empathischer Arzt in einer Rheumaklinik mich durchschaute. Er fasste es so zusammen: „Ich weiß, dass Sie Ihre Zeit brauchen. Erst sagen sie Nein zum Vorschlag. Sie müssen sich erst einmal mit der neuen Situation vertraut machen und anfreunden. Letztendlich stimmen Sie dann der Medikation doch zu.“ Er hatte recht! Aber es ist menschlich, Ängste zu haben. Wir sollten diese auch zulassen dürfen.

Ähnlich erging es mir, als ich das erste Mal Methotrexat (MTX) nehmen sollte. Ja, dieses Medikament wird auch in der Krebstherapie eingesetzt, doch ganz anders und höher dosiert. Allein schon die Erwähnung der Schlagworte Chemotherapie und Krebs oder seine charakteristische gelbe Farbe können Angst hervorrufen. Doch all das sind keine Gründe, dieses gut wirksame Medikament abzulehnen. Vielleicht ist es genau die Medikation, die Ihre Krankheitssymptome stoppen kann?

Das kann auch für Kortison gelten. Kortisonhaltige Medikamente werden in der Rheumatologie nur noch so kurz wie möglich und so gering dosiert wie nötig eingesetzt. Nicht jede Tablette oder Injektion schwemmt unsere Körper sofort auf und macht uns dick.

## Vorsicht vor Dr. Google!

Heutzutage sind wir geneigt, in allen Fragen zuerst das Internet zu befragen. Doch „Dr. Google“ ist eine Suchmaschine, hat weder Medizin studiert, noch kennt sie unsere ganz individuelle Situation und unsere Bedürfnisse. Trotz vielfältiger Probleme im Gesundheitssystem, langer Wartezeit auf einen Termin beim Facharzt oder bei der Fachärztin oder wenig Zeit in der Sprechstunde: Unser behandelnder Arzt sollte unser wichtigster und erster Ansprechpartner sein und bleiben! ←

**CHRISTIANE WENDEL,**  
mobil-Redakteurin

## Tipps und Tricks rund um die Medikamente

- Nehmen Sie mehr als drei Medikamente, haben Sie Anspruch auf das Ausstellen eines Medikamentenplans (Seite K12). Das Ausstellen übernimmt meist der Hausarzt oder die Hausärztin.
- Teilen Sie dabei auch nicht verschreibungspflichtige Medikamente mit, damit diese ebenfalls in den Plan aufgenommen werden können.
- Fragen Sie stets, wie das Medikament gelagert werden muss (einige Rheumamedikamente müssen in den Kühlschrank!).
- Erkundigen Sie sich vor einer Urlaubsreise, wie Sie gekühlte Medikamente transportieren und am Urlaubsort lagern können.
- Beachten Sie Zeitverschiebungen bezüglich der Medikamenteneinnahme.
- Es gibt Apps, also Programme fürs Smartphone, von denen man sich an die Tabletteneinnahme erinnern lassen kann.

# Vom richtigen Zeitpunkt

Was bedeutet „zu einer Mahlzeit“ oder „auf nüchternen Magen“? Ein Überblick.

Zusammenstellung: **JULIA BIDDER**



## Die richtige Flüssigkeit

Nehmen Sie die Medikamente nur mit der richtigen Flüssigkeit und stehend oder aufrecht sitzend ein. Das gilt vor allem für Osteoporosemedikamente! Im Liegen können Tabletten oder Kapseln in der Speiseröhre kleben bleiben und das Gewebe verletzen. Als Flüssigkeit eignet sich am besten Leitungswasser oder stilles Wasser. Mineralwasser enthält oft mehr Kalzium und/oder Magnesium, was die Aufnahme des Wirkstoffs verschlechtern kann. Milch, Grapefruitsaft und andere Obstsäfte, Colagetränke, Alkohol, Kaffee, schwarzer, grüner und Matetee können zu Wechselwirkungen führen. Mit „ausreichend Flüssigkeit“ ist als Richtwert ein Glas Wasser (200 Milliliter) gemeint.



## Was genau bedeuten die jeweiligen Anweisungen?

- **Auf nüchternen Magen einnehmen:** 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit oder frühestens zwei Stunden nach der Mahlzeit.
- **Vor dem Essen:** 30 Minuten bis eine Stunde vor der Mahlzeit.
- **Mit der Mahlzeit:** während der Mahlzeit oder unmittelbar danach.
- **Nach dem Essen:** Dieser Einnahmehinweis kann Unterschiedliches bedeuten. Deswegen werden in den meisten Packungsbeilagen genauere Zeitangaben gemacht, zum Beispiel, dass das Medikament eine Stunde nach dem Essen eingenommen werden soll.
- **Unabhängig von Mahlzeiten:** Einnahme vor, zu oder nach der Mahlzeit oder zu einem beliebigen Zeitpunkt zwischen den Mahlzeiten.
- **Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie eine Einnahme vergessen haben, nehmen Sie auf keinen Fall die doppelte Dosis. Lesen Sie im Beipackzettel nach, wie Sie vorgehen sollen, oder rufen Sie im Zweifelsfall den Arzt oder den Apotheker an.



## Der richtige Zeitpunkt

Viele Körperfunktionen unterliegen einem 24-Stunden-Rhythmus. Deshalb ist bei einigen Wirkstoffen die Tageszeit wichtig, zu der das Arzneimittel eingenommen wird.

- **Morgens:** Das gilt beispielsweise für Schilddrüsenhormone und Kortisonpräparate: Sofern nicht anders verordnet, sollten sie früh am Morgen eingenommen werden.
- **Abends:** Bestimmte Rheumamittel sind abends besser verträglich. Manche Antidepressiva sollten wegen ihrer beruhigenden Wirkung eher am Abend genommen werden. ←



**F**ür viele Medikamente gibt es klare Angaben, wann man sie nehmen sollte – etwa nüchtern oder zu einer Mahlzeit. Für manche Präparate ist der Zeitpunkt der Einnahme entscheidend, denn es gilt, einen Wirkstoffpegel aufzubauen, der möglichst stabil bleiben sollte.

Manche Präparate sollten auf keinen Fall mit Nahrung gemeinsam im Magen ankommen, weil das ihre Aufnahme in den Körper behindert. Bei anderen ist es wünschenswert, dass sich schon Nahrungsbrei im Magen befindet, weil so die Schleimhäute vor unerwünschten Wirkungen geschützt sind. Deshalb ist es wichtig, auf mögliche Angaben zur Einnahme von Medikamenten mit dem Essen zu achten.

# Jahresinhaltsverzeichnis 2023



Wenn Sie eines dieser Themen interessiert und Sie das entsprechende Heft nicht mehr besitzen, wenden Sie sich bitte an Ihren Landesverband oder an Ihre örtliche Arbeitsgemeinschaft.

**HINWEIS:** Die erste Ziffer bezeichnet die Ausgabe im Jahr 2023, die zweite die Seitenzahl.

## **mobil KOMPAKT**

### **K1-01 1-2023**

#### **PFLEGE: GUT AUFGEHOBEN**

- K1-02 Pflege daheim – oder im Heim?
- K1-06 Ihr Weg zum Pflegegrad
- K1-10 Erfahrungsbericht: „Ich pflege meinen Mann“
- K1-11 Buchtipps zum Thema Pflege
- K1-12 Leistungen der Pflegeversicherung auf einen Blick
- K1-13 Erfahrungsbericht: „Ich bleibe auf der Strecke!“
- K1-14 Erfahrungsbericht: Mamas Lächeln in meiner Hand
- K1-16 Hilfsmittel für die Pflege
- K1-18 Erfahrungsbericht: Als junge Rheumabetroffene Angehörige pflegen
- K1-20 Persönliches Budget: Selbstbestimmt leben
- K1-22 Am Tropf: soziale Pflegeversicherung
- K1-24 Vorsorgevollmacht

### **K2-01 2-2023**

#### **LUNGE IM BLICK**

- K2-02 Wunderwerk Lunge
- K2-06 Rheuma trifft Lunge – und dann?
- K2-10 Erfahrungsbericht: Von wegen Pustebblume!
- K2-11 Erfahrungsbericht: Rheuma und Asthma
- K2-12 Welche Rolle spielt die Luftverschmutzung?
- K2-14 Rauchen: Gesundheit auf der Kippe
- K2-16 Erfahrungsbericht: Lieber rauchfrei!
- K2-18 Atemtherapie: Atem ist Leben

### **K3-01 3-2023**

#### **KINDERRHEUMA**

- K3-02 Wenn Rheuma schon früh zuschlägt
- K3-06 So geht es Familien heute
- K3-08 Was bei Kinderreuma hilft
- K3-12 Transition: Bereit für den Wechsel?
- K3-13 Nicht ohne mein MTX!
- K3-16 Erfahrungsbericht: Einblicke in den Alltag
- K3-18 Erfahrungsbericht: Loslassen – gar nicht so einfach!
- K3-20 Wenn der Schmerz Vorfahrt hat
- K3-22 Erfahrungsbericht: Heimweh nach der Klinik
- K3-24 Erfahrungsbericht: Krankenschwestern mit Herz

### **K4-01 4-2023**

#### **HÄNDE & RHEUMA**

- K4-02 Anatomie: Alles im Griff?
- K4-04 Wenn es sich knubbelt
- K4-06 Erfahrungsbericht: Patient Partner
- K4-07 Erfahrungsbericht: Meine Tricks im Kitaalltag
- K4-08 Ergotherapie bei Arthritis: Lust oder Last?
- K4-10 Chirurgie: Damit es wieder gut von der Hand geht
- K4-14 Erfahrungsbericht: Mein Markenzeichen
- K4-15 Erfahrungsbericht: Meine Hände
- K4-16 Erfahrungsbericht: Auf ins Rapsbad!
- K4-17 Erfahrungsbericht: Stricken light
- K4-18 Arthrose an der Hand und in den Fingern
- K4-22 Erfahrungsbericht: Wer danach RINGt ...
- K4-23 Erfahrungsbericht: Hilfsmittel der nächsten Generation
- K4-24 Ergotherapie bei Arthrose: Es liegt auf der Hand!
- K4-28 Raynaud-Phänomen: Das eiskalte Händchen
- K4-32 Alltagshelfer zu gewinnen

## K5-01 5-2023

### WEGE AUS DER EINSAMKEIT

- K5-02 Auf dem Weg zur einsamen Gesellschaft?
- K5-06 Wenn Schmerzen einsam machen
- K5-08 Initiativen und Angebote: Hier bewegt sich etwas!
- K5-11 Erfahrungsbericht: Per App zum Freundeskreis
- K5-12 Das Geheimnis des Nudging
- K5-13 Erfahrungsbericht: Aktiv gegen die Einsamkeit
- K5-14 Erfahrungsbericht: Gemeinsam mehr Spaß!
- K5-15 20 Ideen: Raus aus dem Haus!
- K5-16 Mehrgenerationenwohnen
- K5-18 Silbernetz: Einfach mal reden
- K5-20 Urlaubstipps für Alleinreisende
- K5-22 Erfahrungsbericht: Umzug ins Heim
- K5-24 Anleitung zum Small Talk

## K6-01 6-2023

### HEILSAME STRAHLEN

- K6-02 Es war einmal ... das Licht
- K6-05 Basteltipp mit Kerzen
- K6-06 Leid und Segen der UV-Strahlung
- K6-09 Heilsame Wärmestrahlen
- K6-10 Abgesang auf den Winterblues
- K6-12 So kommt Licht ins Haus
- K6-14 Jankes Seelenschmaus: Lichterfeste und ihre Speisen

### AKTUELLES

- 5-09 Am Filmset mit der Rheuma-Liga

### MEDIZIN

- 1-09 Informationen mit Hand und Fuß – Patiententag DKOU 2022
- 1-10 Neuigkeiten vom Orthopädiekongress 2022
- 1-14 Klinikwahl: Lieber zum Spezialisten!
- 2-10 Bewegung: In Krisenzeiten noch wichtiger
- 2-12 Neuigkeiten vom ACR-Kongress 2022
- 2-16 Therapiechancen bei Schmerzen
- 3-10 Elf Tipps für ein gutes Leben mit Rheuma
- 4-09 Austausch von Infusionen in der Apotheke
- 4-10 Tipps für den Arztbesuch
- 5-10 Neuigkeiten vom EULAR-Kongress 2023
- 6-10 Neuigkeiten vom DGRh-Kongress 2023
- 6-14 Polypharmazie bei Psoriasis-Arthritis

### LEBEN & ALLTAG

- 1-18 Fotografieren aus Leidenschaft: Siegerbeitrag Uli-Horn-Preis 2022
- 1-20 Ich habe Hoffnung! Edgar-Stene-Preis 2022
- 1-22 Alltagshelfer neu gedacht
- 2-22 Rheuma als Reisebegleiter
- 2-25 Jetzt bewerben! RheumaPreis 2023
- 2-26 Ein Faible für Landschaftsfotos: Uli-Horn-Preis 2022
- 3-16 Fossiliensuche mit Rheuma
- 3-18 Hoch und runter ohne Lift

- 3-20 Sommerliche Buchtipps
- 4-12 Nordlicht auf Fotopirsch: Uli-Horn-Preis 2022
- 4-14 Tipps für die Rollatorwahl
- 5-16 Bericht vom PARE-Kongress 2023
- 5-20 Gewinnerin Edgar-Stene-Preis 2023
- 6-16 Arbeiten mit Rheuma – RheumaPreis 2023
- 6-18 Erfahrungsbericht: Die Flut und mein Rheuma
- 6-20 Erfahrungsbericht: Leben mit Coronafolgen
- 6-22 Basteltipp: Ein zweites Leben für Korken
- 6-24 Winterliche Buchtipps

### ENGAGEMENT

- 1-24 Starke Kinder brauchen starke Eltern!
- 1-26 Ein Stückchen Mut geben – Transition-Peers
- 1-28 Medien- und Influencerpreis der Rheuma-Liga
- 1-29 Frische Brise für Rheumafooner
- 2-31 mobil-Jahresinhaltsverzeichnis 2022
- 2-33 Schwerbetroffene vernetzen sich
- 2-34 Rheuma-Simulationshandschuh im Einsatz
- 2-36 Patient Partner: Rheuma hautnah
- 3-24 Urlaubsliebe Allgäu: Uli-Horn-Preis 2022
- 3-26 get on! Mit Rheuma ins Ausland
- 3-28 Aktionswoche Seltene war voller Erfolg
- 4-22 Kinderbuch: Malu erfolgreich im Einsatz
- 4-24 Neuer Schwung am Hörer
- 5-23 get on! Auf der schönen blauen Donau ...
- 5-29 Die jungen Neuen
- 5-30 Seltene: So werde ich selbst aktiv
- 6-28 Weihnachtsgruß und Dankeschön
- 6-30 Seltene: Endlich jemand, der mich versteht!
- 6-32 Preisgekrönter Hobbyfotograf: Uli-Horn-Preis 2022
- 6-34 Aus Rheumafoon wird RheumaPhone
- 6-36 Anwälte: Mit der Rheuma-Liga gut beraten

### BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

- 1-32 Jankes Seelenschmaus: Indisches Linsen-Dal
- 1-33 Meine 150 Minuten: Leistungsfähig bleiben
- 2-38 Jankes Seelenschmaus: Frühlingsgemüse-Bowl
- 2-39 Meine 150 Minuten: Sport als Wohlfühlprogramm
- 3-32 Meine 150 Minuten: Auf Schusters Rappen
- 3-33 Jankes Seelenschmaus: Mexikanischer Nudelsalat
- 4-26 Meine 150 Minuten: Glücklich in Glücksburg
- 4-27 Jankes Seelenschmaus: Schwedische Blaubeersuppe
- 5-32 Meine 150 Minuten: Keine Zauberei!
- 5-33 Jankes Seelenschmaus: Kürbisrisotto
- 6-40 Meine 150 Minuten: Fit für den Alltag

### POLITIK

- 1-36 Krankenfahrten auf Rezept?
- 2-40 Die guten Vorsätze des Ministers
- 3-34 Neuer Kurs für Kliniken
- 4-28 Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept
- 5-34 Starkes Netzwerk für rheumakranke Menschen
- 6-42 Vier Bausteine für eine Krankenhausreform

# 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.



*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.*



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

## Radon-Badekur

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



14 Tage ab **967,00** Euro

Markt Bad Steben  
Bayerisches Staatsbad  
Hauptstraße 2  
95138 Bad Steben

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

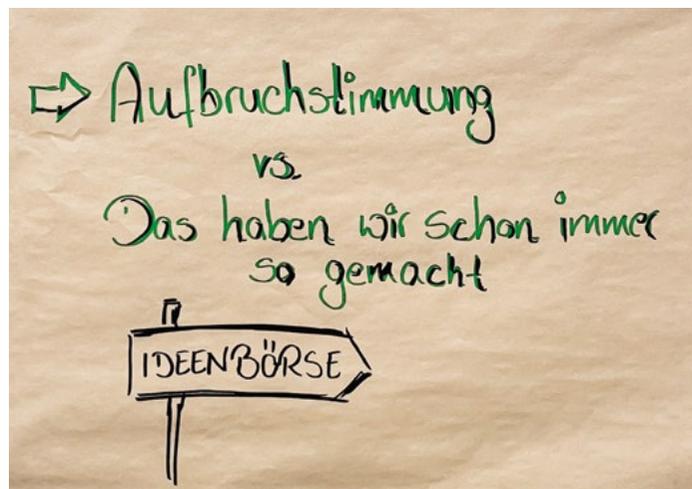
Tel. 09288 7470  
E-Mail: [info@bad-steben.de](mailto:info@bad-steben.de)  
[www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de)

 **Bayerisches Staatsbad**  
**BAD STEBEN**  
romantisch • natürlich • gesund



Barbara Krahl gibt einen Überblick über den Stand in den Verbänden.

Kerstin Schmidt (links) und Karin Müller von der Akademie für Entwicklung führten durch die Tagung.



Ideensammlung am Flipchart: Auf der Tagung wurden zahlreiche Ziele gefunden und formuliert.

# Rheuma-Liga in Bewegung

Vertreter von Vorständen und Geschäftsführung der Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga haben sich getroffen, um die Zukunft des Verbandes zu planen. Was ist dabei besprochen worden? Ein Interview mit Präsidentin Rotraut Schmale-Grede.

## **mobil: Was war der Anlass für die gemeinsame Tagung von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Spitzen der Verbände der Rheuma-Liga?**

**Schmale-Grede:** Unsere Gesellschaft hat sich in den vergangenen Jahren enorm verändert. Pandemie und Energiekrise haben zu großen Herausforderungen geführt – das gilt auch für die Rheuma-Liga. Wir wollten gemeinsam nach Lösungen suchen. Unter den sich stark verändernden Rahmenbedingungen muss die Rheuma-Liga neue Wege gehen, um ihre Ziele weiter zu erreichen.

## **Welche Themen standen im Vordergrund?**

Zu Beginn stand eine Bestandsaufnahme: Unsere Verbände haben ihre Sicht auf die aktuelle Situation zusammengetragen. Dabei wurde deutlich, dass

viele ehrenamtliche Aktive durch die vielen Krisen und die wachsende Bürokratie erschöpft sind. Wir müssen sie dringend entlasten. Viele ehrenamtlich Aktive haben über viele Jahre und Jahrzehnte Enormes geleistet. Oft haben sie mit einer kleinen Gruppe von Betroffenen angefangen und über die Jahre eine große Arbeitsgemeinschaft mit vielen Hundert Mitgliedern aufgebaut. Teilweise ist es bereits gelungen, die Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen und jüngere Aktive mit einzubeziehen. Doch das ist nicht ganz so einfach – auch, weil wir wissen, dass sich viele junge Menschen heute stärker projektorientiert und zeitlich begrenzt engagieren wollen.

## **Gab es weitere Themen?**

Wir haben viel über die Angebote der Verbände diskutiert, insbesondere das Funktionstraining. Das Thema ist eng

mit dem Thema Ehrenamt verknüpft. An vielen Orten musste insbesondere die Warmwassertherapie in der Folge der Krisen eingeschränkt werden. Es mangelt uns vielerorts an Bädern und teilweise an qualifizierten Leitungen. Wir müssen Wege finden, wie es trotzdem gelingen kann, für Menschen mit unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen attraktive Bewegungsangebote bereitzuhalten. Gleichzeitig müssen wir auch Angebote zur Stärkung der Gesundheitskompetenz steigern und den Zugang zu Informationen verbessern.

## **Welche Lösungsansätze gibt es?**

Viele unserer Verbände sind schon erfolgreiche Schritte gegangen. Wir haben uns über erfolgreiche Projekte ausgetauscht. Alle haben etwas gefunden, was sie als Anregung mitnehmen konnten. So haben einige Verbände gezeigt,



Versammelt fürs Gruppenfoto: die Abgesandten der verschiedenen Verbände der Rheuma-Liga.

wie es gelingt, jüngere Menschen mit Rheuma in die Verbandsarbeit einzubinden oder wie Nachsorgeangebote nach einer Rehabilitation genutzt werden können, um rheumakranke Menschen zu erreichen. Auch Projekte zum Einsatz digitaler Kommunikation wurden vorgestellt. Es gab auch Beispiele für ganz praktische Dinge, etwa die Unterstützung von Arbeitsgemeinschaften durch Sozialfachkräfte oder die Vereinfachung von Verwaltungsarbeit durch digitale Anwendungen.

### **Gab es neben dem Austausch auch konkrete Vereinbarungen?**

Bei den Visionen für die Zukunft waren alle Landes- und Mitgliedsverbände sehr schnell auf einem Nenner: Der Kern der Rheuma-Liga wird auch in Zukunft die bestmögliche Unterstützung für Menschen mit unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen bieten, damit sie besser mit der Erkrankung leben können. Ebenso kraftvoll wollen wir uns für Verbesserungen in der Versorgung einsetzen.

Was wir anpassen wollen, ist die Art, wie wir unsere Arbeit ausgestal-

ten. Viele Betroffene mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können heutzutage viel länger im Berufsleben bleiben. Wir wollen sie in Zukunft dabei bestmöglich unterstützen. Wir werden neue Angebote für unterschiedliche Zielgruppen entwickeln. Die zunehmende Digitalisierung ermöglicht neue Wege der Kontaktaufnahme. Wir haben in diese Richtung schon wichtige Schritte getan, müssen aber unsere Anstrengungen noch verstärken.

### **Welche Rolle wird Selbsthilfe künftig spielen?**

Selbsthilfe bleibt unsere Basis. Unsere Angebote werden von Betroffenen für Betroffene geschaffen. Das Funktionstraining ist ja auch aus früheren Bewegungsgruppen heraus entstanden. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen mit ähnlichen Problemen bleibt ein wichtiges Standbein unserer Arbeit. Künftig werden wir auch Austausch im virtuellen Raum ermöglichen. Dies kann zusätzlich zu den Veranstaltungen und Gruppen vor Ort ein wichtiger Ansatz sein.

Wir müssen außerdem noch erfolgreicher über unsere Arbeit informieren. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Funktionstrainings wissen gar nicht, dass die Organisation nicht hauptamtlich durch bezahlte Kräfte erfolgt, sondern auf dem unbezahlten Engagement vieler Ehrenamtlicher beruht.

Auch die Interessenvertretung in Politik und Selbstverwaltung lebt davon, dass sich Menschen, die selbst erkrankt sind, mit ihren Erfahrungen einbringen und sowohl Politikern als auch den Professionellen aus Krankenkassen und Ärzteschaft ihr spezielles Wissen vermitteln.

### **Wie geht es jetzt weiter mit den Ergebnissen der Tagung?**

Alle Verbände in der Rheuma-Liga werden sich mit den Tagungsergebnissen weiter auseinandersetzen und Veränderungen vorbereiten. In den kommenden Konferenzen der Präsidentinnen und Präsidenten sowie der Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer wird der Austausch dazu fortgesetzt und es werden gemeinsame weitere Schritte abgestimmt. ←

# Seltene sind besonders

Die seltenen Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis kennt nicht jeder. Oft sind sie auch für die Ärzte etwas Besonderes oder sogar ganz Neues.

Text: **UTE GARSKE**

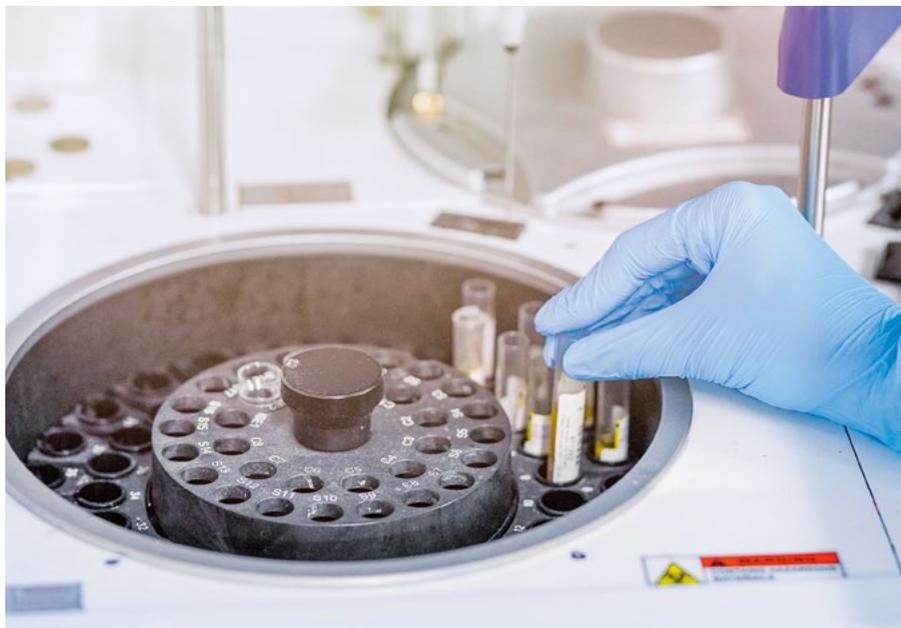
**A**uch die Betroffenen mit seltenen Erkrankungen sind besonders. Sie sind

- besonders gut informiert,
- besonders wissbegierig,
- besonders interessiert an intensivem Austausch mit anderen und
- meist auch besonders gute Freundinnen und Freunde.

Dies merkt man besonders bei den Mitgliedern des Netzwerks SELTENE innerhalb der Rheuma-Liga. Alle sind aktive und aufgeschlossene Menschen, die sich auch in ihren Landesverbänden mit viel Enthusiasmus engagieren – in Selbsthilfegruppen, in Arbeitskreisen oder auch in der Vorstandsarbeit. Das gilt auch für die Mitglieder des Arbeitskreises Vaskulitis, die alle zwei Jahre in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Lübeck und dem Vaskulitiszentrum Nord eine besondere Vaskulistagung organisieren. Auch sie sind Teil des Netzwerks SELTENE.

## Tagung zum Thema Vaskulitis

Am 17. und 18. November 2023 fand in Lübeck bereits die 18. bundesweite Vaskulitis-Tagung statt. Die Besonderheit dieser ersten Tagung nach der Pandemie lag darin, dass sie sowohl real als auch virtuell stattfand. Etwa 80 Vaskulitisbetroffene und deren Angehörige trafen sich aus verschiedenen Teilen Deutschlands im Gesundheitsforum des Universitätsklinikums



Blutproben werden in einer Zentrifuge im Labor analysiert.

Schleswig-Holstein in Lübeck, um sich über die verschiedenen Arten der Vaskulitiden und die neuesten Therapiemöglichkeiten zu informieren. Ebenso gern wurde die Gelegenheit aber auch genutzt, um sich untereinander auszutauschen und mit den Referentinnen und Referenten ins Gespräch zu kommen. Zusätzlich nahmen 175 Interessierte online via Livestream teil. Alle Beiträge wurden dank erweiterter technischer Möglichkeiten aufgezeichnet und sind online kostenlos abrufbar.

Zum Auftakt konnten Patientinnen und Patienten am Freitag das neue Forschungslabor des Universi-



## Das Netzwerk SELTENE ist für Sie da!

- Wir sind Menschen mit seltenen rheumatischen Erkrankungen.
- Wir teilen unsere Erfahrungen und unser Wissen mit Ihnen.
- Wir bieten ehrenamtlich Unterstützung, umfangreiche Informationen und Podcasts.

[www.seltene.rheuma-liga.de](http://www.seltene.rheuma-liga.de)

tätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck unter kundiger Führung von Dr. Antje Müller besichtigen und erfahren, was dort mit den abgegebenen Blutspenden geschieht. Am Samstag berichtete Dr. Müller dann bei einem virtuellen Rundgang durch das Labor über diese wichtige Säule wissenschaftlicher Arbeit.

Grundlegende Kenntnisse und neueste Erkenntnisse über die Großgefäßvaskulitiden und die ANCA-assoziierten Vaskulitiden wurden genauso vermittelt wie zu den seltenen Vaskulitiden wie dem Morbus Behçet.

## Lunge im Fokus

Die Vorträge fanden gleichzeitig in zwei Veranstaltungsräumen statt. Dies erlaubte es den Teilnehmenden, sich bei den spezielleren Vorträgen zu den Auswirkungen der Vaskulitis auf einzelne Organe wie Haut, Augen oder Nerven ihr Thema auszusuchen. Ein besonderer Höhepunkt war der Vortrag von Prof. Ulrich Specks von der Mayo Clinic in den USA zur Lungenbeteiligung bei Vaskulitis.

## Betroffene können viel selbst tun

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Tagung ist immer der Patientenbericht. In diesem Jahr berichtete der Partner einer Vaskulitispatientin sehr eindrücklich von den leidvollen Erfahrungen, die sie in den letzten Jahren gemacht haben. Besonders erfreulich ist, dass beide den Weg in die Selbsthilfe in Sachsen gefunden haben und jetzt anderen helfen, sich mit der Erkrankung zu arrangieren.

Allen Referentinnen und Referenten war es wichtig, zu betonen, dass Betroffene viel zum Erfolg der Therapie und zu ihrem Wohlbefinden beitragen können, wenn sie sich mit ihrer Krankheit auskennen, die richtigen Fragen stellen können und Therapieempfehlungen annehmen. Alle Anwe-

senden hatten dazu bereits den ersten Schritt getan und nickten zustimmend.

Das Organisationsteam dankte den Beteiligten für ihr ehrenamtliches Engagement. Positives Feedback von den Teilnehmenden gibt uns Motivation für die Organisation der nächsten Tagung im Spätsommer 2025. Für alle, die nicht nach Norddeutschland reisen wollen oder können, sei auf eine ähnliche Veranstaltung, organisiert vom Vaskulitätszentrum Süd, hingewiesen. ←

### UTE GARSKE

Die Hamburgerin engagiert sich im Netzwerk SELTENE und anderen Gremien der Rheuma-Liga.

### MEHR INFOS ÜBER VASKULITIS

Die Deutsche Rheuma-Liga hat eine Broschüre sowie einige Merkblätter über Vaskulitis herausgegeben.

Die Dokumente sind erhältlich über Ihren Landes- oder Mitgliedsverband sowie online im Publikationsshop der Deutschen Rheuma Liga unter [www.rheuma-liga.de/infotehk/publikationen](http://www.rheuma-liga.de/infotehk/publikationen)

Die Vorträge der Vaskulitis-Tagung sind online abrufbar unter [www.uksh.de/gesundheitsforum/vaskulitistagung](http://www.uksh.de/gesundheitsforum/vaskulitistagung)

Info und Austausch auch unter [www.vaskulitis.org](http://www.vaskulitis.org)

## ANZEIGE



VERWÖHNHOTEL  
★★★★  
SUPERIOR  
**Bismarck**  
Von allem ein bisschen mehr...  
Verwöhnhotel Bismarck  
Alpenstraße 6  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 (0)6432/6681-0  
info@hotel-bismarck.com  
www.hotel-bismarck.com

### GESUNDHEITSKOMPETENZ & VERWÖHNANGEBOT

- **Highlight: 4 Thermal-Pools mit 32°C**
- Wasserwelt & neu gestaltetes Wellnessparadies auf 1.700 m<sup>2</sup>
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m<sup>2</sup> Zaubergarten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, auf Allergien wird gerne eingegangen
- RUNDUM-SORGLoS-KURPAKET: wir buchen Stollentermine uvm.
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

#### Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!

Wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung & Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. Entzündungshemmung. Immunprophylaxe. Auch wirksam bei Haut- & Atemwegserkrankungen.

**SCHMERZ-WEG-HEILSTOLLEN-KUR: ab € 2.827,- pro Person**  
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

**SCHMERZ-WEG-SCHNUPPERKUR: ab € 1.505,- pro Person**  
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP ab € 164,- bis € 235,- pro Person/Nacht



Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen 1-3 ÜN als Geschenk!



# Wer bezahlt die Umschulung?

Wenn eine rheumatische Erkrankung das Arbeiten im Job unmöglich macht, muss möglicherweise eine Umschulung her. Doch wer bezahlt diese? Diese Frage stellen sich häufig Eltern, wenn ihr Kind eine entzündlich-rheumatische Erkrankung hat.

Text: LUKAS VÖLKER

## Was versteht man unter einer Umschulung?

Der Begriff Umschulung bezeichnet die Aus- beziehungsweise Weiterbildung für eine andere als die bis dahin ausgeübte oder erlernte Tätigkeit. Ein möglicher Grund hierfür kann die genannte rheumatische Erkrankung sein, aber auch finanzielle Überlegungen, mangelnde Aufstiegschancen und schlechte Berufsaussichten können Gründe für eine Umschulung sein.

## Wer übernimmt die Kosten für eine solche Umschulung?

Die Deutsche Rentenversicherung zahlt Betroffenen einen Berufswechsel, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in ihrem Beruf arbeiten können und seit mindestens 15 Jahren Beiträge in die Rentenkasse einzahlen. Ist dies nicht der Fall – etwa bei Azubis – dann finanziert die Bundesagentur für Arbeit die Umschulung wegen Krankheit oder gesundheitlichen Problemen (siehe Kasten).



### Braucht man eine anerkannte Schwerbehinderung, um die Kosten der Umschulung erstattet zu bekommen?

Nein. Allerdings müssen Betroffene ihre gesundheitlichen Beschwerden durch ärztliche Bescheinigungen nachweisen. Eine Feststellung des Grades der Behinderung durch das Versorgungs- oder Inklusionsamt ist nicht notwendig, bei jeder rheumatischen Erkrankung aber sinnvoll.

### Was geschieht, wenn die Kostenübernahme bei der falschen Behörde beantragt wurde?

Wenn man irrtümlich den Antrag beim falschen Kostenträger gestellt hat, so erhält man von dieser Behörde einen Ablehnungsbescheid und muss erneut einen Antrag stellen, dann allerdings bei der richtigen Behörde. ←



### Ist es relevant, ob die Erkrankung vor, während oder nach der Ausbildung diagnostiziert wurde?

Dies ist für die Kostenübernahme der Umschulung nicht entscheidend.

#### LUKAS VÖLKER

ist seit über 14 Jahren Vertrauensperson für schwerbehinderte Beschäftigte und war acht Jahre Mitglied der Hauptschwerbehindertenvertretung beim Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus in München.

## Umschulung aus gesundheitlichen Gründen für tarifbeschäftigte Personen (nicht für Beamte)

Weitere Voraussetzungen	Kostenträger	Ansprechpartner
1. Seit mindestens 15 Jahren Beitragszahlung in die Rentenkasse	Deutsche Rentenversicherung	<a href="http://www.deutsche-rentenversicherung.de">www.deutsche-rentenversicherung.de</a>
2. Arbeitsunfall oder Berufskrankheit	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung und die Berufsgenossenschaften	<a href="http://www.dguv.de">www.dguv.de</a>
3. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie sind unter einem Jahr arbeitslos, Sie sind arbeitssuchend oder Sie werden bald Ihre Arbeit in einem nicht mehr nachgefragten Beruf verlieren.</li> <li>• Sie sind berechtigt, ALG1-Leistungen zu beziehen.</li> <li>• Die Rentenversicherung, Berufsgenossenschaft oder Unfallversicherung dürfen für Sie nicht vorrangig zuständig sein.</li> </ul> (Beschränkung auf Ausbildungsberufe)	Bundesagentur für Arbeit	<a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a>
4. Beschäftigte der Bundeswehr	Berufsförderungsdienst der Bundeswehr	<a href="http://www.bundeswehr.de">www.bundeswehr.de</a>
5. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine der bisherigen Behörden (1. bis 4.) bezahlt die Umschulung.</li> <li>• Sie müssen für den Bezug von Bürgergeld berechtigt sein.</li> <li>• Berufsausbildung entspricht nicht mehr den aktuellen Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt.</li> </ul>	Jobcenter	<a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a>
6. Der Arbeitgeber bietet eine andere Beschäftigungsmöglichkeit im Betrieb an.	Arbeitgeber	

#### Wichtiger Hinweis:

Weitere finanzielle Leistungen, beispielsweise Übergangsgeld und Zuschüsse, unterscheiden sich in der Höhe teilweise beachtlich je nach Kostenträger. Im Einzelfall kann es auch andere Entscheidungen der Kostenträger geben.

# „Es war ein Augenöffner“

Der Rheuma-Simulationshandschuh der Deutschen Rheuma-Liga zeigt, wie schwierig viele alltägliche Bewegungen bei einem Rheumaschub werden. Das kann im Job zu mehr Verständnis führen. Ein Praxisbericht.

Text: SANDRA HELMKE

**I**ch bin 37 und habe seit meinem 22. Lebensjahr rheumatoide Arthritis. Als ich auf dem Instagram-Account der Rheuma-Liga sah, dass es einen Handschuh gibt, der einige der typischen Einschränkungen bei Rheuma simuliert, wollte ich diesen unbedingt ausprobieren. Ich dachte sofort: Das ist meine Chance, meinem Chef und meinen Kolleginnen und Kollegen mal zu zeigen, wie sich die Bewegungseinschränkungen während eines Schubs anfühlen.

Ich arbeite bei der Deutschen Telekom AG im Personalbereich, was hauptsächlich Computerarbeit bedeutet. Dass ich morgens anrufe und mich mit den Worten „Heute geht gar nix, alles schmerzt, ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen“ krankmelde, kommt zum Glück nur sehr selten vor. An sehr schlechten Tagen passiert es manchmal trotzdem. Deutlich öfter sind die Tage, an denen ich „aushaltbare“ Schmerzen habe, die Arbeit aber schwerer fällt. Ich kämpfe mich dann meist durch den Tag, denn das habe ich in den letzten 15 Jahren Rheuma gelernt.

**„Die Bewegungseinschränkungen und das Gefühl werden wirklich gut simuliert.“**

Die Ankunft des Handschuhes hatte ich freudig erwartet. Als das Paket eintraf, zog ich ihn direkt an, und es fühlte sich vertraut an. Die Bewegungseinschränkungen und das Gefühl, wie sich eine Hand im Schub anfühlt, werden wirklich gut simuliert. Kompliment!



Mit dem Simulationshandschuh konnte Sandra Helmke ihren Kolleginnen und Kollegen verdeutlichen, wie ein Rheumaschub Bewegungen einschränkt.



Auf in den Workshop: Das Material liegt bereit.



Schon das Halten einer Tasse kann schwierig werden.



Normales Schreiben ist mit Schub kaum möglich.



Unter Umständen wird jedes Zugreifen problematisch.

Dann war es so weit. Unter dem Motto „Sandra besser verstehen“ lud ich meine Kolleginnen und Kollegen zu einem kleinen Workshop ein. Ich hatte Folgendes vorbereitet:

- Mit Kugelschreiber schreiben (Vergleich dicke Kugelschreiber/dünne Kugelschreiber)
- Computermaus benutzen
- Tasse halten
- Wasserflasche öffnen
- Knöpfe zumachen
- Mit einem Messer schneiden
- Teller in die Spülmaschine stellen

## „Ich möchte kein Mitleid, sondern nur Verständnis.“

Auch wenn ich im Alltag immer sehr offen über mein Rheuma spreche, war der Termin eine sehr emotionale Erfahrung für mich. Mich so zu öffnen und zu zeigen, wie es sich anfühlt, ist noch mal ganz anders als nur darüber zu reden. Denn ich möchte kein Mitleid, sondern nur Verständnis. Ich wusste auch nicht, wie meine Kolleginnen und Kollegen reagieren würden. Doch sämtliche Bedenken waren unbegründet: Alle aus dem Team waren äußerst neugierig, und ich stieß auf viel Interesse, große Augen und Wow-Momente.

Die Reaktionen waren unbezahlbar. Von „So fühlt sich das an?“ bis hin zu „Krass, du kannst dann ja gar nichts!“ war alles dabei. Auch im Nachgang erreichte mich sehr positives Feedback: „Danke für das Learning von heute. Das war eine sehr wichtige Erfahrung für mich“ oder auch „Die Session fand ich super, das hat vieles noch mal verdeutlicht“. Ein Kollege hat sogar

### Der etwas andere Workshop

Eine Kollegin – mit der ich schon seit vielen Jahren zusammenarbeite – hat Rheuma. Am Anfang konnte ich kaum etwas damit anfangen. Ich wusste nicht, was das für sie bedeutet. Da wir nun wirklich viele Jahre gemeinsam an Themen arbeiten, hab ich immer wieder mitbekommen, wenn sie einen Rheumaschub hatte. Sie hat viel mit uns darüber gesprochen und erzählt, wie es ihr geht. Erschreckend, wie viele Medikamente sie dann nehmen muss, um den Schmerzen und der Entzündung entgegenzuwirken.

Nun hat sie uns eingeladen, mal konkret nachzuvollziehen, was das für sie bedeutet. Sie hat über die Rheuma-Liga einen Handschuh erhalten, der simuliert, was ein solcher Schub für sie bedeutet. Ein Messer in die Hand zu nehmen, wird zu einer Herausforderung. Erst recht, etwas damit zu schneiden. Oder einen Kugelschreiber zu greifen und damit den Einkaufszettel zu schreiben, ist echt ein Ding der Unmöglichkeit (wenn man danach noch entziffern möchte, was ich geschrieben habe). Vielen Dank für den Einblick. Es war ein Augenöffner.

**THILO MOSCH**

lebt in Friedrichshafen und ist seit vier Jahren ein Arbeitskollege von Sandra Helmke.

einen Artikel für das Job-Netzwerk LinkedIn verfasst. Diesen Workshop zu machen, war definitiv die richtige Entscheidung. Mein ganz persönliches Learning: Ich habe super offene und verständnisvolle Kolleginnen und Kollegen und einen tollen Arbeitgeber. Alle geben mir die Flexibilität, auch an schlechten Tagen meine Arbeit auf meine Art und in meinem Tempo zu erledigen. Und das Wichtigste: Eine lahme Ente bin ich definitiv nicht. 😊 ←

**SANDRA HELMKE**

lebt in Bonn und hat rheumatoide Arthritis.

# RheumaPreis: jetzt bewerben!

Erzählen Sie Ihre Geschichte: Gefragt sind kreative Lösungen, die es Menschen mit Rheuma ermöglichen, berufstätig zu bleiben.



**D**er RheumaPreis wird jährlich an Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und ihre Arbeitgeber vergeben. Ausgezeichnet werden Projekte, die es Betroffenen ermöglichen, berufstätig zu bleiben. Ziel ist es, die beruflichen Chancen von Menschen mit einer Erkrankung zu verbessern.

In diesem Jahr liegt ein Schwerpunkt der Ausschreibung auf mobilem Arbeiten und anderen Wegen der New Work. Diese neue Art zu arbeiten, kann Hürden für Menschen mit Einschränkungen abbauen und ihnen den Einstieg oder den Verbleib im Beruf erleichtern. Doch ist New Work ausschließlich eine Chance oder birgt es auch Risiken? Welche Erfahrungen haben Sie als Betroffene oder als arbeitgebender Betrieb mit der neuen Arbeitswelt gemacht? Bewerben Sie sich mit Ihrer Geschichte für den RheumaPreis 2024! Ein zweiter Schwerpunkt der diesjährigen Ausschreibung liegt auf der Aus- oder Weiterbildung.

## Wer kann sich bewerben?

Bewerben können sich Rheumabetroffene in allen Phasen ihres Berufslebens – Auszubildende oder Studierende ebenso wie Angestellte oder Selbstständige. Auch Bewerbungen vonseiten der arbeitgebenden Betriebe sowie Teambewerbungen sind möglich. Erzählen Sie Ihre Geschichte, schreiben Sie einen Text oder drehen Sie ein Video! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2024.

## Wer bewertet die Einsendungen?

Die Jury setzt sich aus Medizinerinnen und Medizinern, rheumatologischen Fachassistenten und -assistentinnen, Expertinnen und Experten für die berufliche Integration Erkrankter, Patientenvertreterinnen und -vertretern, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Arbeitsmedizinerinnen und -medizinern zusammen. Auch ein Vertreter der Rheuma-Liga ist dabei.

## Worauf kommt es der Jury an?

Die Jurymitglieder bewerten die erreichte Verbesserung für die Arbeitnehmenden, die Zufriedenheit mit der beruflichen Situation und Originalität sowie Kreativität. Zudem kommt es der Jury auf die Übertragbarkeit für andere Arbeitgebende, partnerschaftliche Zusammenarbeit und die Akzeptanz im Unternehmen an.

## Was gibt es zu gewinnen?

Das Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro erhalten die Arbeitnehmenden. Zudem gibt es eine Auszeichnung für die Arbeitgebenden.

## Wer steckt hinter der Initiative RheumaPreis?

Zu den Initiatoren und Partnern des RheumaPreises gehören unter anderem AbbVie Deutschland, Boehringer Ingelheim, Lilly Pharma, der Berufsverband Deutscher Rheumatologen, die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie sowie die Deutsche Rheuma-Liga, die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew und die Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft. ←

## WEITERE INFORMATIONEN

zur Bewerbung sowie die Bewerbungsunterlagen sind online abrufbar.

[www.rheumapreis.de/bewerbung/bewerbungsinformationen](http://www.rheumapreis.de/bewerbung/bewerbungsinformationen)



## Onlinesprechstunde zum Schwerbehindertenausweis

Soll ich für mein rheumakrankes Kind einen Schwerbehindertenausweis beantragen? Welche Vorteile haben wir dadurch – oder drohen später im Studium und Job womöglich auch Nachteile? Worauf muss ich bei der Antragstellung achten? Das RheumaPhone bietet zu diesem wichtigen Thema erneut eine kostenlose Onlinesprechstunde an, die sich an Eltern und an junge Betroffene bis 35 Jahre wendet. Der nächste Termin ist der 17. April. Der Experte Lukas Völker beantwortet Fragen rund um den Schwerbehindertenausweis. Für den anschließenden Erfahrungsaustausch stehen mehrere RheumaPhone-Beratende zur Verfügung. Einfach anmelden bei [mayer@rheumaliga.de](mailto:mayer@rheumaliga.de), bitte mit Angabe des eigenen Alters oder des Kindes. Weitere Termine sind der 19. Juni und der 27. November, jeweils 20 bis 21 Uhr.



### IDEENWETTBEWERB

## Nachträgliche Preisverleihung

Dr. Jürgen Clausen von der Deutschen Rheuma-Liga (rechts) überreicht dem Rheumatologen Prof. Valentin Schäfer (Mitte) und dem Neurochirurgen Prof. Jaroslaw Maciaczyk die Urkunde zum Ideenwettbewerb der Deutschen Rheumastiftung. Prof. Schäfer und Prof. Maciaczyk haben ein Neuroimplantat zur Linderung des Raynaud-Phänomens entwickelt (siehe **mobil 1-2024**). Der Ideenwettbewerb erhält Unterstützung von den Unternehmen AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Lilly Deutschland GmbH und Novartis Pharma GmbH. Der Preis ist mit 2.500 Euro dotiert.

### NACHRUFE

## Rheuma-Liga trauert um langjährig Engagierte



Am 29. Dezember 2023 ist der Internistische Rheumatologe **Dr. Jochen Lautenschläger** verstorben. Dr. Lautenschläger hat von August 2001 bis August 2009 als ärztlicher Berater in der **mobil**-Redaktion mitgearbeitet. Bis zum letzten Jahr hat er als Autor und Berater Broschüren

des Verbandes geschrieben und korrigiert. 2008 wurde Dr. Lautenschläger in den Vorstand der Rheuma-Liga Thüringen gewählt, 2011 wurde er als Vizepräsident, 2019 als Präsident des Landesverbandes gewählt. Dr. Lautenschläger war mit Leidenschaft Arzt und hat zuletzt als Chefarzt in der Klinik an der Weißenburg gearbeitet. Bei seiner Arbeit in Haupt- und Ehrenamt hat er immer das Wohl der Patientinnen und Patienten verfolgt. Sein großes Fachwissen hat er immer bereitwillig für die Anliegen der Betroffenen eingesetzt. Eine konsequente Ausrichtung an der wissenschaftlichen Evidenz war dabei seine Orientierung, die er auch für die Arbeit in der **mobil**-Redaktion als Maßstab setzte. Sachlichen Auseinandersetzungen ging er nicht aus dem Weg,

wenn es darum ging, seine Position deutlich zu machen. Der Verband verdankt Dr. Lautenschläger viel. Wir werden uns immer gern an ihn erinnern.



Am 29. Januar 2024 ist **Klaus Schenke** verstorben. Klaus Schenke hat zwölf Jahre im Vorstand des Bundesverbandes der Deutschen Rheuma-Liga mitgearbeitet, von Juni 1989 bis Oktober 2001. Auch in der Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen war Klaus Schenke

von Juli 1989 bis Juni 2002 Mitglied des Vorstands. Als Vertreter der Verbände der Deutschen Rentenversicherung im Vorstand hat er sich für die Weiterentwicklung des Verbandes eingesetzt und dabei besonders die Verbesserung der Qualität der Angebote und der Informationen für rheumakranke Menschen im Blick gehabt. Mit seinen Fachkenntnissen hat er die Beratungen des Vorstands geprägt und die positive Entwicklung des Verbandes mitgestaltet. Die Verbände der Rheuma-Liga werden Klaus Schenke dankbar in Erinnerung behalten.

# Vom Carolafelsen und den Schrammsteinen

Das Elbsandsteingebirge ist deutschlandweit bekannt. Schon von klein auf war Maria Obenaus oft dort. Nicht verwunderlich, dass ihre Fotos beim Uli-Horn-Preis das Gebirge widerspiegeln.

Text: **CHRISTIANE WENDEL**

**M**aria Obenaus ist in der wunderschönen Stadt Dresden daheim. Als Kunsthistorikerin liebt sie nicht nur die historischen Gebäude, Museen und Sehenswürdigkeiten. In Zeiten von Corona und Lockdown war es für sie ein großer Gewinn, in einer halben Stunde die Sächsische Schweiz erreichen zu können. Diese Zeit zeigte ihr, dass man die Möglichkeit hat, ganz viel Schönes und Spannendes zu erleben, auch wenn man nicht verreisen kann.

## Liebe zum Elbsandsteingebirge

„Egal, zu welcher Jahreszeit, das Elbsandsteingebirge belohnt immer mit großartigen Wanderwegen, Aussichten und Erlebnissen, die nie langweilig werden – selbst, wenn ich einen Weg zum wiederholten Mal gehe. Wir sind schon immer gerne für Wochenendausflüge dorthin gefahren“, schwärmt die 39-Jährige.

Deshalb sprach Maria Obenaus auch das Motto des vergangenen Uli-Horn-Preises an – schließlich stellte die Sächsische Schweiz für sie während Corona ein alternatives Reiseziel gleich um die Haustür dar. „Der Winter damals war wunderschön mit viel Schnee, und man konnte die nähere Umgebung neu und mit anderen Augen entdecken. Natur ist allerdings zu jeder Jahreszeit lohnend“, findet die unternehmungslustige Obenaus.

Leider stellt das Elbsandsteingebirge, genauso wie die angrenzende Böhmisches Schweiz, ein fragiles Paradies dar. Anhaltende Trockenheit und starke Waldbrände in den letzten Sommern zeugten davon, dass die wunderschöne Landschaft in Gefahr ist.

## Gegenseitige Motivation

Maria Obenaus leidet seit 2017 an Morbus Bechterew. Bewegung tut ihr gut. Trotzdem kostet es sie oft Über-

windung, das Haus zu verlassen – vor allem in der nassen und ungemütlichen Jahreszeit. So war es auch im April 2021, als ihre Schwester sie besuchte. Draußen war es neblig und trüb, aber der Besuch war eine gegenseitige Motivation, um etwas zu unternehmen. Deshalb ließen die Schwestern sich nicht vom Wetter abhalten. Sie überwand den inneren Schweinehund und machten sich mit der entsprechenden Regenbekleidung und warmer Jacke auf in das Elbsandsteingebirge. Dort erwanderten sie dieselbe



**NICHTS ZU SEHEN AUSSER WETTER:** Hier fotografiert Maria Obenaus ihre Schwester im April 2021, als noch Schneereise im Elbsandsteingebirge lagen. Die derart schlechte Sicht kam für die Geschwister überraschend – gut, dass beide Wanderinnen die gut erschlossenen Wege bestens kannten.

Route noch mal, die Maria ein halbes Jahr zuvor im Oktober 2020 mit Freundinnen und Freunden durch ein herbstliches Paradies gemacht hatte.

Dann wurde der Nebel in der Sächsischen Schweiz immer dichter. „Am Malerweg, wo zum Beispiel Caspar David Friedrich seine Kulissen und Motive fand, konnte ich diese Stimmung im Nebel komplett nachvollziehen. Ich merkte, dass ich belohnt werde, wenn ich mich auf den Weg mache, auch wenn es Überwindung kostet und ich zuvor keine Lust hatte“, erinnert sich Maria Obenaus.

So gelang es ihr, für den Wettbewerb zwei Fotos mit gleicher Perspektive von derselben Route einzusenden – mit unterschiedlichen Atmosphären in zwei verschiedenen Jahreszeiten.

### Weiterbilden für bessere Fotos

Meist fotografiert Maria Obenaus solche Aufnahmen mit dem Handy. Sie besitzt aber auch eine Systemkamera, die manuell eingestellt wird. Damit sie diese bedienen kann, besuchte sie mit ihrem Partner einen Fotokurs, um das Handling der Kamera und die Einstellungsmöglichkeiten zu verstehen. „Leicht fällt mir die Bildkomposition.

Es ist für mich schwerer zu verstehen, was die Technik dahinter ist. Auch die Belichtung so richtig einzustellen, dass das Foto technisch auch gut wird, gelingt mir noch nicht immer richtig gut. Wir versuchen uns diesbezüglich immer weiterzubilden, damit wir etwas von der bloßen Fotografie mit dem Smartphone wegkommen.“ Auch beim Wandern ist die große Kamera oft dabei.

### Wanderfan durch und durch

Nach wie vor lässt sich Maria Obenaus beim Wandern nicht vom Wetter abschrecken. Sie ist ein großer Fan von Wander-Apps: So kann sie Routen entdecken, die in keinem Reiseführer stehen. Sie schaut auch mal, was vor der Haustür los ist, und genießt Spaziergänge entlang der Elbe oder in die Dresdner Heide.

Seit April 2023 bestimmt Söhnchen Jaromir den Alltag von Maria Obenaus und ihrem Partner. Im Sommer 2023 wanderten alle drei durch die Weinberge der Toskana. Die Wanderstrecken sind jetzt angepasster und nicht mehr so lang. Die Fotomotive betreffen nun nicht nur die Landschaft, sondern halten auch Schnapp-



Die lebenslustige Maria Obenaus liebt Wandern und Fotografieren.

schüsse und die Entwicklung des Nachwuchses fest. Regelmäßige Pilates- und Yogaübungen helfen Maria Obenaus, gelassen und mit sich im Einklang zu bleiben.

Maria Obenaus ist Mitglied in der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew und der Rheuma-Liga. Sie findet ihre Mitgliedschaften wichtig, sind doch die Vereine Sprachrohre für Betroffene gegenüber Politik und anderen Kostenträgern. Als berufstätige Mutter findet sie es gut, dass immer mehr Angebote online stattfinden. ←

#### CHRISTIANE WENDEL

Die mobil-Redakteurin unterhielt sich begeistert mit Maria Obenaus.



**BESTE SICHT AN GLEICHER STELLE:** Wo links oben im noch winterlichen April nahe dem Carolafelsen dichter Nebel herrschte, war die Sicht sechs Monate zuvor in der Herbstsonne herrlich klar.



**VON SCHMILKA NACH BAD SCHANDAU:** Wer die Sächsische Schweiz besucht, sollte eine Wanderung über den Carolafelsen und die Schrammsteine planen.

# Meine tierischen 150 Minuten

„Mein Sportprogramm gleicht sich Woche für Woche, ohne Müdigkeit.“ Dr. Sabine von Knobloch hat Fibromyalgie, Arthrose und das Fatigue-Syndrom. So kämpft sie mit Bewegung gegen ihre Probleme an.

Text: **CHRISTIANE WENDEL**

**M**orgens halb sieben im Schwarzwald: Der Tag von Dr. Sabine von Knobloch startet. Seit ein paar Jahren ist die Tierärztin im Ruhestand und hat mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse und für Bewegung. Sie leidet an Kniearthrose und Fibromyalgie. Einen guten Start in den Tag beschert ihr das tägliche 15-minütige Strampeln auf dem Liegefahrrad. Der Fernseher läuft nebenbei und sie stimmt sich mit den wichtigsten Nachrichten perfekt auf den neuen Tag ein.



Trotz Kniearthrose und Fibromyalgie startet Sabine von Knobloch mit Bewegung in den Tag.



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](mailto:bidder@rheuma-liga.de). Die Postanschrift finden Sie auf Seite 47.

Anschließend folgen 20 Minuten Bodengymnastik auf der Matte. Das tut Rücken, Beinen und der Halswirbelsäule gut. „Ich bin schon über zehn Jahre in einem Fitnessstudio, und da gibt es auch eine Physiotherapie. Dort zeigte man mir Übungen für meine Problemzonen. Die habe ich angenommen und für mich weiterentwickelt“, erzählt sie.

Im Laufe des Vormittags steht ein schnelles Gehen mit dem Hund an – mindestens einen Kilometer. Sabine von Knobloch nutzt zwei Nordic-Walking-Stöcke. Ihr spanischer Mischlingshund ist mittlerweile neun und hat auch Arthrose.

## Bewegende Einsichten

Diese Tage, vollgepackt mit Bewegungselementen, gab es früher nicht. „Vor Beginn des Ruhestandes bin ich zwar immer mit dem Hund gegangen, etwa ein bis drei Kilometer täglich. Doch erst nach einer Wirbelsäulenoperation wurde ich mir über die Wichtigkeit der Bewegung richtig bewusst. Es war ein großer Fehler, dass ich nicht eher mit einem Bewegungsprogramm gestartet bin“, erkennt die 69-Jährige selbstkritisch. Doch Beruf und Familie nahmen damals viel Zeit in Anspruch.

Übernommen hat sie aus der postoperativen Zeit die Regel: 30 Prozent sitzen, 70 Prozent bewegen, stehen oder liegen. So hatten es die Neurochirurgen nach der Operation empfohlen – und Dr. Sabine von Knobloch beherzigt diese Regel bis heute. „Alle zwei Stunden bewege ich mich, und sei es nur ein kurzer Gang vor die Tür. Habe ich längere Zeit gesessen und will dann plötzlich wieder loslaufen, ist das für mich sehr schmerzhaft. Ich habe gemerkt, wenn ich regelmäßig aufstehe und mich bewege, habe ich weniger Probleme mit meinen Kniegelenken.“

Zweimal die Woche absolviert sie außerdem im Fitnessstudio ein Zirkeltraining. Nachmittags und abends macht sich dann doch die Erschöpfung stärker breit. „Ich habe einen wunderbaren Ehemann, der kocht, das ist fantastisch“, schwärmt sie. Und ergänzt: „Wenn man kann, sollte man ein Tier haben. Es bringt ein anderes Lebensgefühl, und die tägliche Bewegung ist gesichert!“



**CHRISTIANE WENDEL**

Die **mobil**-Redakteurin sprach mit Dr. Sabine von Knobloch.



Liebe mobil-Leserinnen und Leser, in diesen Wochen stößt man bei einem Spaziergang durch den Wald vielerorts auf große Bärlauchfelder. Oft kann man das Wildgemüse schon erschnuppern, bevor man es sieht. Der knoblauchartige Geruch ist ein wichtiges Indiz, wenn es darum geht, Bärlauch von anderen Pflanzen zu unterscheiden. Reiben Sie einfach ein Blatt zwischen Zeigefinger und Daumen, um den Geruch zu intensivieren.

Einmal gefunden, können Sie alle Teile des Bärlauchs essen. Die feinen Blätter eignen sich hervorragend für Dips, Pesto, Salatsößen und Kräuterquark. Später sorgen auch die Blütenknospen und Blüten für eine schöne Abwechslung in der Küche. Der große Vorteil: Anders als Knoblauch oder Zwiebeln schmeckt Bärlauch kaum nach.

Von mir bekommen Sie nun das Rezept für ein herrlich grünes Hummus.

Guten Appetit,  
Ihre Janke Schäfer



#### JANKE SCHÄFER

ist mit zwei Jahren an Rheuma erkrankt. Seit 2014 veröffentlicht die leidenschaftliche Hobbyköchin ihre Lieblingsrezepte in einem Onlinetagebuch unter: [www.jankes-seelenschmaus.de](http://www.jankes-seelenschmaus.de)



## Bärlauchhummus

### Zutaten:

- 150 g Kichererbsen (trocken)
- 1 Messerspitze Natron oder Backpulver
- 35 g frischer Bärlauch
- 2 EL gutes Olivenöl
- 1 EL Tahin (Sesammas)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Chiliflocken
- Schwarzkümmel (optional)

### Zubereitung:

- Kichererbsen gründlich abwaschen und in frischem, kaltem Wasser für zwölf Stunden quellen lassen. Anschließend mit einer neuen Portion Wasser und einer Messerspitze Natron (oder Backpulver) in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 45 bis 60 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.

- Bärlauch waschen, grob hacken und zusammen mit 250 Gramm der gegarten Kichererbsen, Olivenöl, Sesammas und Zitronensaft im Mixer zu einer geschmeidigen Paste pürieren.
- Falls diese zu dick oder trocken erscheint, einfach etwas Kichererbsenkochwasser zugeben – so ändert sich nichts am Geschmack, aber die Konsistenz wird cremiger.
- Abschließend mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken. Wer es etwas säuerlicher mag, gibt noch etwas Zitronensaft oder Zitronenschalenabrieb dazu.
- Beim Anrichten können Olivenöl, die restlichen Kichererbsen, gehackter Bärlauch sowie etwas Schwarzkümmel auf dem Hummus verteilt werden.
- Das Bärlauchhummus schmeckt als Brotaufstrich oder Dip zu gegrilltem Fleisch und Gemüse.

### Tipp:

Wenn es einmal schnell gehen soll, kann man auf gegarte Kichererbsen aus dem Glas zurückgreifen.

# Wem gehört das Hilfsmittel?

Wechselt der Versorger bei einem Hilfsmittel, stellt sich oft die Frage, wem es gehört und ob dieses alte Hilfsmittel, also der Rollstuhl oder das Pflegebett, an die Krankenkasse oder den Leistungserbringer zurückgegeben werden muss.

Text: **DR. SIIRI DOKA**

**D**iese Frage lässt sich pauschal nicht beantworten, es kommt – wie so oft in der Juristerei – auf die Fallgestaltung und die Art des Hilfsmittels an: Bei Verbrauchsgüterartikeln wie Kompressionsstrümpfen erwirbt die Patientin oder der Patient regelmäßig Eigentum an den Hilfsmitteln. Gleiches gilt auch bei individuell angepassten Hilfsmitteln, etwa Prothesen.

## Leihweise Überlassung

Bei kostenintensiven Hilfsmitteln zum längerfristigen Gebrauch wie Pflegebetten sieht dies jedoch häufig anders aus. Schließlich könnten diese nach dem Auslaufen des Gebrauchs durch den einen Versicherten von anderen Versicherten weiterverwendet werden. Deshalb hat die Krankenkasse bei diesen Hilfsmitteln ein Interesse daran, diese wiederzuverwenden. Dies ist auch rechtlich möglich: Nach § 33 Abs. 5 S. 1 SGB V kann eine Krankenkasse ihren Versicherten die Hilfsmittel leihweise überlassen.

Um sicherzustellen, dass diese Wiederverwendung möglich ist, gibt es aufseiten der Krankenkassen mehrere Strategien: Oft kaufen die Krankenkassen das Hilfsmittel von den Leistungserbringern und überlassen dem jeweiligen Versicherten das Hilfsmittel leihweise. Dies kann man daran erkennen, dass in den Papieren zur Lieferung ein Eigentumsvorbehalt der Krankenkasse enthalten ist. Häufig ist das Hilfsmittel auch mit einem entsprechenden Aufkleber versehen. Diese Hilfsmittel haben die Betroffenen sorgsam zu behandeln und an die Krankenkasse oder den Leistungserbringer zurückzugeben, wenn etwa der Betroffene verstirbt, der Versor-



Foto: Getty Images/Westend61

ger wechselt oder der beziehungsweise die Versicherte die Krankenkasse. Die Krankenkasse oder der Leistungserbringer in deren Auftrag bereitet dann das Hilfsmittel hygienisch wieder auf und lagert es für den Wiedereinsatz ein.

Die andere Variante: Die Krankenkasse mietet das Hilfsmittel vom Leistungserbringer für einen Pauschalpreis. In diesem Fall bleibt das Eigentum beim Leistungserbringer. Auch hier muss der oder die Versicherte das Hilfsmittel sorgsam behandeln und an den Leistungserbringer zurückgeben.

Muss das Hilfsmittel zurückgegeben werden, oder geht es in den eigenen Besitz über?



## Was passiert bei Aufzählung?

Grundsätzlich gilt für Hilfsmittel die Zuzahlungsregel von zehn Prozent – mindestens jedoch fünf Euro und maximal zehn Euro. Diesen Betrag müssen gesetzlich Versicherte an den Hilfsmittelanbieter entrichten. Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind davon befreit, ebenso chronisch kranke Menschen, die von Zuzahlungen befreit sind.

Wählt eine Patientin oder ein Patient ein Hilfsmittel, das über den vom Arzt verordneten medizinischen Bedarf hinausgeht, muss er oder sie eine sogenannte wirtschaftliche Aufzählung leisten. Wie verhält es sich dann mit den Eigentumsrechten?

In diesem Fall muss der Betroffene beim Erwerb – nach Möglichkeit schriftlich – mit dem Leistungserbringer und der Krankenkasse klären, ob er das Hilfsmittel nur mietweise oder als Eigentum erwerben kann. Vorteil der Kaufvariante ist, dass er das Eigentum an dem Hilfsmittel erwirbt. Dem entgegen steht der Nachteil, dass er den kostenlosen Reparaturanspruch meist verliert. Der Preis, den die Krankenkasse an den Leistungserbringer zahlt, wird dabei häufig auf den Kaufpreis angerechnet. Wenn der Betroffene die Mietvariante wählt, behält er hingegen seinen kostenlosen Reparaturanspruch während der Mietzeit. Allerdings muss der Betroffene das Hilfsmittel nach der vereinbarten Nutzungszeit oder beim Wechsel des Leistungserbringers zurückgeben. Die Aufzählung wird dabei nicht erstattet – sie wird als Mietentgelt für das höherwertige Hilfsmittel eingestuft.

Gibt es keine entsprechende Abmachung beim Erwerb, muss durch Auslegung ermittelt werden, wie die Vereinbarung zu verstehen ist. Im Regelfall wird dies wohl das sogenannte Mietmodell sein: Hat das Pflegebett oder der Rollstuhl einen entsprechenden Aufkleber oder findet sich in den Papieren der Krankenkasse ein entsprechender Eigentumsvorbehalt, dann muss das Hilfsmittel an den alten Leistungserbringer nach dem Auslaufen der Nutzungszeit zurückgegeben werden. ←

---

### DR. SIIRI DOKA

ist Referatsleiterin Gesundheits- und Pflegepolitik bei der BAG Selbsthilfe.

# Neues von der Pflege

Zum 1. Januar gab es einige Änderungen in der Pflegeversicherung für pflegende Angehörige. **mobil** gibt einen Überblick.

Text: **JULIA BIDDER**



Seit dem 1. Januar 2024 gibt es mehr Pflegegeld für pflegende Angehörige – und am 1. Januar 2025 folgt eine zweite Erhöhung.

## Monatliches Pflegegeld

	seit 01.01.2024	ab 01.01.2025
<b>Pflegegrad 1*</b>	–	–
<b>Pflegegrad 2</b>	332 €	347 €
<b>Pflegegrad 3</b>	573 €	598 €
<b>Pflegegrad 4</b>	765 €	798 €
<b>Pflegegrad 5</b>	947 €	989 €

\* Hinweis: Für Betroffene mit dem Pflegegrad 1 wird kein monatliches Pflegegeld bezahlt.

## Neu: der Gemeinsame Jahresbetrag

Wer stundenweise oder ganze Tage verhindert ist, kann die Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Ab Pflegegrad 2 steht dafür jährlich ein Betrag von 1.612 Euro zur Verfügung. Weitere 1.774 Euro gibt es für die sogenannte Kurzzeitpflege, etwa für das Wohnen auf Zeit in einem Heim. Es ist schon länger möglich, beide Beiträge zu kom-

binieren, wenn nur eine Leistung in Anspruch genommen wird. Allerdings wurde die Maximalsumme der umgewidmeten Leistung bislang um die Hälfte gekürzt. Nach der Umwidmungsregel können Betroffene für schwerstpflegebedürftige Kinder und Jugendliche (Pflegegrad 4 und 5, Alter unter 25) jetzt 3.386 Euro pro Kalenderjahr entweder für die Verhinderungspflege oder für die Kurzzeitpflege geltend machen, wenn sie die jeweils

andere Leistung umwidmen. Zum 1. Januar 2025 ermöglicht die Umwidmungsregel das für alle Pflegegrade von 2 bis 5 und für alle Altersgruppen. Der Gemeinsame Jahresbetrag beträgt dann einheitlich 3.539 Euro.

## Vorpflegezeit entfällt künftig

Betroffene mit Pflegegrad 2 oder 3 müssen vor der Inanspruchnahme der Verhinderungspflege mindestens sechs Monate gepflegt worden sein. Bei Kindern und Jugendlichen unter 25 mit Pflegegrad 4 und 5 entfällt diese Vorpflegezeit schon jetzt. Ab 1. Juli 2025 entfällt sie für alle Pflegegrade und jedes Alter.

## Jährliches Unterstützungsgeld möglich

Wer einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen unterstützen muss, hat seit Januar pro Kalenderjahr Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person. Bislang konnte man dies nur einmalig in Anspruch nehmen.

## Digitale Pflegeanwendungen

Digitale Pflegeanwendungen sind Programme, zum Beispiel fürs Smartphone oder Tablet, die Pflegebedürftigen oder deren Angehörigen den Alltag erleichtern sollen. Die Pflegekassen erstatten dafür auf Antrag maximal 50 Euro pro Monat. Die App muss dazu im zugehörigen Verzeichnis gelistet sein – noch ist allerdings keine App zugelassen.

## Den Überblick behalten

Die Pflegekasse ist verpflichtet, Betroffenen mit Pflegegrad auf Antrag halbjährlich eine Übersicht über die jeweils in Anspruch genommenen Leistungen zuzusenden. ←

# 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.

Jakobstr. 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  
Dehnhaide 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.

Weißer 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 Erythematodes 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

**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: DAAEDED, 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 0211/70 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 20.11.2023 (Download unter [www.muehlhausmoers.com/downloads/mobil\\_Mediataten\\_2024.pdf](http://www.muehlhausmoers.com/downloads/mobil_Mediataten_2024.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 Bogatellerscheinung kann Ausdruck einer ernstesten 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 einigen 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.



**RheumaPhone: von Eltern für Eltern**

Die ehrenamtlichen RheumaPhone-Beratenden 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 RheumaPhone-Beratenden für betroffene Eltern finden Sie online unter [www.rheuma-liga.de/rheumaphone](http://www.rheuma-liga.de/rheumaphone)

Die RheumaPhone-Beratenden 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](mailto:bidder@rheuma-liga.de)  
Christiane Wendel, Telefon: 03631/47 48 76,  
E-Mail: [wendel@rheuma-liga.de](mailto:wendel@rheuma-liga.de)





**FREUNDE & PARTNER**

**Sie, 65 J., 164,** PLZ: 64732, sucht ehrliche Freundschaften mit Charme, Esprit und der Freude am Tanzen, an der Natur und an Ausflügen. Antworten bitte per WhatsApp; Telefon: 0178/103 74 49

**Sie, 63 J.,** wünscht sich für gemeinsame Aktivitäten nette Leute, die wie ich Freude an Ausflügen, Reisen, Wellness, Kino, Theater, Wandern haben. Raum KA plus/minus 20 km. Bitte nur Telefonnummer und keine E-Mails. Chiffre: 3-2/2024

**Er, 66 J., NR/NT,** hat das Alleinsein satt und wünscht sich eine nette, unkomplizierte Sie für Reisen, Kunst, Auto- und Motorradfahren, fürs Lachen und für alles, was gemeinsam mehr Spaß macht. Meine Hobbys: Malen, Musik, Besuch von Konzerten. Chiffre: 4-2/2024



**VERKÄUFE & GESUCHE**

**Dietz-Badewannensitz 9403-A** ohne Rückenlehne, ohne Sitzauflage. Belastbar bis 120 kg, mit Hygieneausschnitt, Auflagebügel mit rutschhemmendem Kunststoffmantel für sicheren Halt für 15 Euro abzugeben. Telefon: 01522/423 09 14

**Komfort-Sandaletten** für eigene Einlagen. Rechts: Größe 35, und links: Größe 36. Weißes Leder mit Klettverschlüssen, neu, nicht getragen, für 49 Euro, inklusive Versand, zu verkaufen. Telefon: 0160/93 99 03 61

**Air-Force-One-Kompressorvernebler,** Euro-Version, Seriennummer: 00119579, neu gekauft am 13.3.2023, nicht benutzt, NP: 120 Euro, an Selbstabholer auf VB zu verkaufen. Telefon: 02158/67 42

**Suche Veeh-Harfe,** gebraucht mit Koffer, Noten, Zubehör für mich als Therapieinstrument und Mutmacher. Chiffre: 2-2/2024



**INFO & AUSTAUSCH**

**Ich, wbl., 57 J.,** habe relativ schwere Osteoporose und Rippenbrüche. Wem geht es ähnlich? Suche Kontakt und Austausch, da mich die Diagnose doch sehr geschockt hat. Ich freue mich über jede Info. E-Mail: knochenbruch-hilfe@gmx.de



**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 Augustausgabe 4-2024 müssen bis zum 5. Mai 2024 bei uns eintreffen.

**ANZEIGE**



**WALDBURG-ZEIL  
KLINIKEN**





**Sicherheit geben. Den Menschen im Blick.**

Klinik Oberammergau | Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie  
D-82487 Oberammergau | Telefon: +49 (0) 8822 914-0  
www.klinik-oberammergau.de

Ein Stück Leben.  
www.wz-kliniken.de



## Zwitschernder Besuch

Vor Jahren hat mir mein sehr naturverbundener Mann ein entzückendes Rotkehlchen aus Porzellan geschenkt, das mir sehr viel bedeutet. Jetzt umso mehr, da mein Mann vor zwei Jahren verstorben ist.

Als ich mich letztens bei geöffneter Terrassentür gemütlich im Sessel niederließ, um ein mir geschenktes Büchlein von Albert Schweitzer zu lesen, landete auf der Terrassenmauer – mit zwei Metern Abstand von mir – plötzlich ein Rotkehlchen, piepste kaum hörbar und schwang fleißig seine Flügelchen. Es wollte sich offenbar bemerkbar machen.

Meine Blicke wechselten hin und her von Porzellanvögelchen zu Zaungast, sie könnten Zwillinge sein. War das nur ein Zufall? Diese Begegnung hat mich jedenfalls so selig gemacht, dass ich sie sogar rot in meinen Kalender eingetragen habe.

---

### ANNEMARIE BIENER

ist 77 Jahre alt und wohnt in  
Küssaberg in Baden-Württemberg.

### 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

# Blasenschwäche kann jeden treffen!

**102.909 zufriedene Anwender können sich nicht irren!**

Fermentura® BlasenVital enthält alle 7 Blasen-Nährstoffe für den Rundum-Blasen-Schutz!  
Damit gehören Blasenschwäche und Blasenentzündungen der Vergangenheit an!

**Keine Angst mehr vor  
peinlichen Urintropfen**

**Weg mit Inkontinenz-Einlagen**

**Stoppt Blasenentzündungen  
dauerhaft**

**Für Männer und Frauen geeignet**

**Auch in der Apotheke erhältlich!**

**Hergestellt in Deutschland**

**Inhaltsstoffe:**

- D-Mannose • L-Methionin • Berriotics®
- Meerrettichwurzel-Extrakt • Cranberry
- Goldrutenpulver • Brunnenkresse

## Ihr Geschenk!

### Eine edle Armbanduhr!

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



(Abb. Modellbeispiel)



Nur bei telefonischer Bestellung ▶

**100%  
DISKRET  
VERSAND**

ANZEIGE  
**nur je 19,95€**

UVP: 79,95 €

**Gleich 60,- €  
pro Packung  
sparen!**



**♂ für sie  
♀ und ihn!**



**PORTOFREIE LIEFERUNG**

Nahrungsergänzungsmittel  
46,3 g (430,89 € / kg)  
60 Kapseln – Monatsversorgung

Sie erhalten Fermentura® BlasenVital (Art.-Nr. 179-043-0) 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.**

**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.auranatura.de](http://www.auranatura.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.: 78M.01!**

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach **Fermentura® BlasenVital** von **AuraNatura®!**  
Erhältlich in Ihrer Apotheke: **60 Kapseln (PZN 18824888)**



Nahrungsergänzungsmittel

**FRAGEN?**

[www.auranatura.de](http://www.auranatura.de) oder rufen Sie an:  
**Tel.: 0800 / 90 70 50 44**



## 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.**

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

