



Liebe Leser, liebe Mitglieder,

Anfang April hat unser Landesverband gemeinsam mit dem Rheumazentrum Rheinland-Pfalz einen Informationstag in Bad Kreuznach veranstaltet, über den wir unten berichten. Es hat mich gefreut, dass zahlreiche Besucher die Gelegenheit hatten, an den Arztvorträgen und den Gesprächen mit den Experten teilzunehmen. Auch in den Tageszeitungen wurde über diesen Tag

informiert – und dabei auch auf das Thema Rheuma bei Kindern und Jugendlichen hingewiesen.

In diesem Monat findet die jährliche Delegiertenkonferenz der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz statt. Am 23. Juni kommen die Delegierten der zurzeit 68 örtlichen Arbeitsgemeinschaften in Bretzenheim an der Nahe zusammen. (Wegen der Redaktionsschlussstermine werden wir in der Ausgabe 5/2017, die Anfang Oktober erscheint, über die

Konferenz berichten.) Ich freue mich auf diesen Termin – und auf den Austausch mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, deren Engagement für unsere Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft so wichtig ist.



Ihr Dr. Ulf Droste
(Präsident)

Zahlreiche Besucher beim Rheumapatienten-Tag

Fachvorträge von Rheumatologen, Gespräche mit den Experten, Informationen und Diskussionen an mehreren Ständen – all das bot der Rheumapatienten-Tag Rheinland-Pfalz, der am 1. April in Bad Kreuznach stattfand. Dabei ging es um rheumatische Erkrankungen bei Erwachsenen, aber auch um Rheuma im Kindesalter.

Rheuma-Infotage haben in Rheinland-Pfalz eine lange Tradition. Veranstaltungen für rheumakranke Menschen, die kompetente und verlässliche Informationen vermitteln, seien schon in den ersten Jahren der Rheuma-Liga wichtig gewesen, erklärte Geschäftsführerin Margit Schmalhofer. Dies habe sich in den mehr als 40 Jahren seit der Gründung des Landesverbandes kaum verändert. Anfangs sei es vor allem darum gegangen, Betroffene zum Beispiel über Therapiemöglichkeiten und den eigenen Umgang mit einer rheumatischen Erkrankung zu informieren.

Heute sei der Zugang zu Wissen über Krankheit und Gesundheit, dank Internet und Suchmaschinen, deutlich einfacher. Doch besonders für neu erkrankte Menschen sei diese Informationsmenge nicht

unbedingt hilfreich, sagte Schmalhofer. Entscheidend sei die Qualität der Antworten: Wie verlässlich sind sie, und wie hilfreich können sie sein?

Die Rheuma-Liga biete zuverlässige und aktuelle Informationen zu den meisten Fragen rund um eine rheumatische Erkrankung. Schmalhofer verwies dabei auf das Material, das Bundesverband und Landesverband bereithalten, auf Expertenforen der Rheuma-Liga (auch im Internet) – und auf Veranstaltungen wie diesen Rheumapatienten-Tag.

Auch **Prof. Dr. med. Andreas Schwarting**, Leiter des Schwerpunktes Rheumatologie und klinische Immunologie der Universitätsmedizin Mainz und Ärztlicher Direktor der Acura Kliniken in Bad Kreuznach, wies auf die Möglichkeiten hin, die dieser Tag für interessierte Besucher bot. Denn der Rheumapatienten-Tag fand parallel zur Jahrestagung der ARRP (Arbeitsgemeinschaft Rheumatologie und Kooperatives Rheumazentrum Rheinland-Pfalz)

statt, sodass mehrere Teilnehmer dieses Ärztekongresses auch am Patiententag informieren und auf Fragen von Betroffenen eingehen konnten.

In den Arztvorträgen im Bad Kreuznacher Parkhotel Kurhaus ging es um rheumatische Erkrankungen im Kindesalter, um neue Erkenntnisse und Entwicklungen in der (Erwachsenen-)Rheumatologie und um Therapiemöglichkeiten bei Arthrose der großen Gelenke. Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden an



Prof. Dr. Andreas Schwarting (rechts) und Dr. Harald Dinges (vor dem Rednerpult)



Prof. Dr. Gunter Aßmann

entzündlichen Gelenkerkrankungen, sagte **Dr. med. Anja Sonnenschein**. Die Ärztin leitet den Bereich Pädiatrische Immunologie und Rheumatologie der Universitätsmedizin Mainz (Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin). Dass auch Kinder und Jugendliche eine rheumatische Erkrankung haben können, sei vielen nicht bekannt. Doch etwa 15.000 bis 20.000 Kinder in Deutschland haben eine chronische Arthritis, und jährlich gibt es mehr als 1.000 neu an „Rheuma“ erkrankte Kinder.

Für die Entstehung einer rheumatischen Erkrankung bei einem Kind gebe es verschiedene Ursachen, so Dr. Sonnenschein: erbliche Veranlagung, aber auch Verletzungen und Infektionen. Wichtig für die Diagnose sei neben der Prüfung auf Symptome wie Schmerzen und Schwellungen auch eine Untersuchung der Augen, denn bei Rheuma im Kindesalter sei oft auch die Regenbogenhaut entzündet. Schmerzen am Bewegungsapparat können durch eine juvenile idiopathische Arthritis bedingt sein, aber auch andere Ursachen haben, sagte die Ärztin. Auch deshalb sei eine frühzeitige richtige Diagnose wichtig.

Ziel der Behandlung sei ein möglichst normaler Lebensalltag. Dazu gehörten vor allem Schmerzfreiheit, die Hemmung der Entzündung und die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gelenkfunktion. Neben der medikamentösen Therapie seien dabei Physio- und Ergotherapie, psychologische Hilfe und Physikalische Therapie wichtig. Bei rechtzeitiger und richtiger Behandlung könnten die meisten rheumakranken Kinder später ein beschwerdefreies Leben führen.

Auf das Thema Arthrose, und welche Möglichkeiten der Therapie es bei Arthrosen der großen Gelenke gibt, ging **Dr. med. Harald Dinges**, Chefarzt der Klinik für Orthopädie am Westpfalz-Klinikum in Kusel, anschließend ein. Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, machte er mit einigen Zahlen deutlich: Ein Mensch geht jährlich im Durchschnitt eine Million Schritte, und im Alter von 60 Jahren ist er einmal um die ganze Erde gelaufen.

Dies führt zu Verschleißerscheinungen in den Gelenken, vor allem im Knie. Die Knorpelmasse, die die Kniegelenke schützt, wird abgebaut. Die Folge sei, so erklärte Dr. Dinges, dass die Knochen aufeinanderstoßen, was zu Schädigungen und Schmerzen führt. Da die durchschnittliche Lebenserwartung ansteigt, werden auch solche Arthrosen wahrscheinlicher. Gegensteuern lasse sich mit Bewegung und, falls erforderlich, einer Reduzierung des Körpergewichts. Krankengymnastik sei hilfreich, besonders wenn sie den Patienten dazu bringe, selbstständig weiter zu trainieren. Medikamentöse oder operative Methoden seien in der Regel erst im Anschluss an diese Maßnahmen sinnvoll.

Über Neues aus der Erwachsenen-Rheumatologie sprach

Prof. Dr. med. Gunter Aßmann. Er ist Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin I am Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg. Sein Schwerpunktthema war die medikamentöse Therapie rheumatischer Erkrankungen.

In der Rheumatherapie kommen zum einen Analgetika (Schmerzmittel) zum Einsatz; dazu gehören etwa Paracetamol oder Fentanyl. Zu den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) zählen entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente wie ASS, Diclofenac und Ibuprofen; in diese Gruppe gehören auch COX2-Hemmer.

Langwirksame Therapeutika (DMARD) sind zum Beispiel Chloroquin und Sulfasa-

lazin, zu den Immunsuppressiva gehören u. a. Leflunomid und Methotrexat. Beim Einsatz von Biologika (DCARD) wie Etanercept, Adalimumab oder Infliximab wird gezielt in Vorgänge im Körper eingegriffen mit dem Ziel, die Erkrankung zum Stillstand zu bringen. Auch auf den aktuellen Stand der medizinischen und pharmazeutischen Forschung ging Prof. Aßmann ein. Fragen aus dem Publikum beantwortete er eingehend.

Aktuelle Angebote und Selbsthilfe-Aktivitäten der Deutschen Rheuma-Liga waren das Thema von **Margit Schmalhofer**, Geschäftsführerin des Landesverbandes Rheinland-Pfalz. Die Rheuma-Liga hat bundesweit etwa 300.000 Mitglieder, in Rheinland-Pfalz sind es derzeit 17.000. Damit sei sie die größte Selbsthilfe-Organisation im Gesundheitsbereich. Neben der Beratung – an diesem Rheumapatienten-Tag,



Geschäftsführerin Margit Schmalhofer (rechts) dankte dem Rheuma-Liga-Chor Vulkaneifel. Links Uta Liedtke, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle des Landesverbandes.

bei der Rheumabus-Tour im Mai, im telefonischen und persönlichen Gespräch – gehört die Bewegung zum Programm, ob beim Funktionstraining (Warmwasser- und Trockengymnastik), Nordic Walking, Muskelaufbautraining oder dem Bewegungsprogramm „aktiv hoch r“.

Wichtig seien, betonte Schmalhofer, auch Betreuung (etwa die soziale und krankengymnastische Betreuung nichtmobiler Mitglieder) und Begegnung – dies könne der regelmäßige Rheumatreff oder ein Gesprächskreis vor Ort sein, aber auch Ausflüge und Feiern. Der Landesverband Rheinland-Pfalz veranstaltet darüber hinaus zahlreiche Schulungen und Seminare. Und

schließlich sei die Rheuma-Liga auch sozialpolitisch engagiert. Margit Schmalhofer verwies dabei auf die Aktionspläne für rheumakranke Menschen und für Kinder und Jugendliche.

Nach der Diskussion mit den Referenten war an diesem Tag Gelegenheit, die Informationsstände im Parkhotel Kurhaus zu besuchen. Neben dem Landesverband stellten sich dort das Netzwerk Fibromyalgie Rheinland-Pfalz und der Arbeitskreis Eltern rheumakranker Kinder vor. Auch

um die Anliegen der YoungRheumis (junge Rheumatiker zwischen 16 und 30 Jahren) und um seltene Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ging es an den Infoständen.

Praktische Hilfen für den Alltag stellte das Acura Rheumazentrum Rheinland-Pfalz vor. Die Besucher konnten mehr über Krankengymnastik, Entspannung und Rehabilitation bei Rheuma und über gesunde Ernährung erfahren. Ein Team des Bad Kreuznacher Radonstollens informierte

über die Radontherapie bei rheumatischen Erkrankungen.

Zum Programm dieses Tages gehörte auch ein Auftritt des Rheuma-Liga-Chors Vulkaneifel. Die Sängerinnen und Sänger aus mehreren Orten und Arbeitsgemeinschaften der Region, die auch in anderen Chören singen, kommen zu besonderen Anlässen zusammen. Auch den Rheumapatienten-Tag bereicherten sie mit ihrem Gesang.

Trainieren statt Operieren: Vortrag in Jockgrim

Wie Muskelaufbautraining dazu beitragen kann, dass eine Operation erst später oder gar nicht erforderlich wird, war im April Thema eines Vortrags in Jockgrim. Referent an diesem Tag war der orthopädische Rheumatologe Prof. Dr. Stefan Sell.

Am 8. April fand in der Turnhalle Jockgrim eine Informationsveranstaltung über Muskelaufbautraining für rheumakranke Menschen statt. Dieses Training wird in einigen örtlichen Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz bereits angeboten und mit Erfolg durchgeführt. Zu

dem Vortrag waren Mitglieder und interessierte Gäste eingeladen.

Prof. Dr. med. Stefan Sell ist Chefarzt und Direktor des Gelenkzentrums Schwarzwald in Neuenbürg. Er leitet außerdem den Lehrstuhl für Sportorthopädie und Belastungsanalyse am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), einer Universität des Landes Baden-Württemberg. In „mobil“ Rheinland-Pfalz



1/2017 ist ein Interview mit ihm zum Thema Bewegung und Training erschienen. In vielen Fällen sei, sagte er, ein



„Hausaufgaben“ für Patienten

Eine hilfreiche Ergänzung zum Muskelaufbautraining in der Gruppe ist ein Übungsprogramm, das man selbst durchführen kann, ob im Haus oder im Freien. Das Buch „Hausaufgaben für Patienten mit Arthrose“ informiert über zahlreiche Übungen – die natürlich auch für Patienten sinnvoll sind, die nicht am Muskelaufbautraining teilnehmen.

Prof. Dr. Stefan Sell, der den Vortrag in Jockgrim hielt, ist einer der Autoren dieses Buchs. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Schwerpunkt Rheumatologie (Zusatzbezeichnungen Sportmedizin, Handchirurgie, Chirotherapie, Physikalische Therapie und Rehabilitative Medizin). Zudem

engagiert er sich ehrenamtlich in der Deutschen Rheuma-Liga; er ist Mitglied im Vorstand des Landesverbandes Baden-Württemberg.

Die Autoren gehen zunächst auf die Diagnose und Therapie der Arthrose ein. Bevor sie dann zum praktischen Teil kommen, kann der Leser anhand einer Checkliste seine eigenen körperlichen Voraussetzungen prüfen. So erhält jeder die für ihn geeigneten Übungen.

Diese praktischen Übungen dienen der Schmerzreduktion, der Muskelkräftigung, der Korrektur der Beinachse, der Rumpfstabilisierung sowie der Beweglichkeit und Koordina-



tion. Der Ratgeber geht auch auf verschiedene Sportarten ein und erklärt, ob sie bei Arthrose geeignet sind und wie man sie anpassen kann. Das Buch ist eine hilfreiche Ergänzung zum Muskelaufbautraining in der Rheuma-Liga-Gruppe.

Prof. Dr. Stefan Sell u. a.: Hausaufgaben für Patienten mit Arthrose (Band 1): Übungen bei Arthrose der Knie- und Hüftgelenke Hofmann Verlag, Schorndorf 2016 96 Seiten – 14,90 Euro ISBN 978-3-7780-1471-4

Leseprobe: www.sportfachbuch.de/pdfs/1471.pdf

muskuläres Training, angepasst an die persönliche Situation des Patienten, ein sinnvoller und wichtiger Teil der Therapie.

Muskelaufbautraining könne dazu beitragen, dass eine Operation nicht notwendig werde. Aber auch wenn Gelenke so geschädigt seien, dass es nicht ohne OP gehe, erklärte Prof. Sell, seien Patienten durch dieses Training sehr viel besser vorbereitet. Wichtig sei jedoch eine qualifizierte Begleitung durch Therapeuten, die nicht nur etwas von Muskelaufbau verstünden, sondern auch Kompetenz im Umgang mit rheumatischen Erkrankungen hätten.



Prof. Dr. Stefan Sell

Ein weiteres Anliegen des Experten war die Eigeninitiative der Patienten. In vielen Fällen sei es sinnvoll, das beim Muskelaufbautraining Erlernte in ein häusliches Übungsprogramm einzubauen, so Prof. Sell. Auch habe nicht jeder Patient die Möglichkeit, an einem wöchentlichen Training teilzunehmen. Sein Buch „Hausaufgaben für

Patienten mit Arthrose“ (s. Seite III) stelle deshalb zahlreiche Übungen vor, die man in den Alltag integrieren kann.

Über seine Erfahrungen mit dem Muskelaufbautraining berichtete dann Joachim Trenz, der Vorsitzende der öAG

Landau. Die Arbeitsgemeinschaft hat Anfang 2016 mit dem Training begonnen – in einer Praxis, mit der die Rheuma-Liga bereits zuvor zusammengearbeitet hat. Eine Therapeutin begleitet die Teilnehmer während des Muskelaufbautrainings und prüft dabei auch, ob die Trainingsziele angepasst werden sollten.

Weil für das Training nicht nur qualifizierte Therapeuten, sondern auch geeignete Geräte erforderlich sind, ist eine Zusammenarbeit der Rheuma-Liga mit Physiotherapiepraxen bzw. Rehazentren vor Ort sinnvoll. Das Muskelaufbautraining könne daher nur dort stattfinden, erklärte Trenz, wo die personellen und technischen Voraussetzungen gegeben seien. Doch es sei eine sinnvolle Ergänzung des Funktionstrainings und anderer Bewegungsangebote örtlicher Arbeitsgemeinschaften.

Neue Seminare im Sommer und Herbst

Die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz bietet zwischen Juli und Oktober 2017 drei weitere Seminare an. Zu den mit „A“ gekennzeichneten Veranstaltungen können sich alle Mitglieder anmelden. An der Patientenschulung („P“) können Mitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen.

Tai Chi Chuan für Menschen mit Rheuma – Fließende Bewegungsübungen für Körper, Geist und Seele

Nr. 2017-07-09 A (Bad Marienberg)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die sich durch Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit auszeichnet. Sie kann gut an die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen

angepasst werden. Die Bewegungen werden mit großer Genauigkeit ausgeführt. Dies lenkt die Konzentration auf den eigenen Körper, sodass der Geist zugleich beschäftigt und entspannt ist. Die natürliche Atmung wird unterstützt und der gesamte Körper entlastet.

Beginn: Sa., 9. Juli (10 Uhr)

Ende: So., 10. Juli (13.15 Uhr)

Leitung: Roswitha Ananda Klee, Dipl.-Sozialpädagogin und Tai-Chi-Lehrerin
Verwaltungsbeitrag: 28 Euro

Ort: Wildpark Hotel, Kurallee 2, 56470 Bad Marienberg (Westerwald)

Patientenschulung: Fibromyalgie

Nr. 2017-10-20 P (Bad Kreuznach)

In dieser Schulung lernen Fibromyalgie-Patienten mehr über ihre Erkrankung und können so aktiv mit ihr umgehen. Das Mitwirken an der Therapie wirkt sich positiv auf die Krankheitsbewältigung aus. Das Schulungsteam des Acura Rheumazentrums Rheinland-Pfalz ist mit der Erkrankung seit Langem vertraut und speziell geschult. Das Programm und die Inhalte dieser erkrankungsspezifischen Schulung sind an den Erfahrungen und Vorkenntnissen der Teilnehmer orientiert. Anmelden können sich Mitglieder und

Nichtmitglieder, bei denen die gesicherte Diagnose Fibromyalgie vorliegt.

Beginn: Fr., 20. Oktober (14 Uhr)

Ende: Sa., 21. Oktober (17.45 Uhr)

Leitung: Dipl.-Psych. Bernhard Kübler-Nolde, Psychologischer Psychotherapeut

Kostenanteil: 15 Euro für Mitglieder, 65 Euro für Nichtmitglieder

Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven für Betroffene mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung

Nr. 2017-10-27 A (Bad Kreuznach)

Die persönliche Betroffenheit durch eine chronische rheumatische Erkrankung und ihre Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Im gemeinsamen Dialog geht es um die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung. Die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen, soll weiter entwickelt werden, um einen mündigen Umgang mit der Erkrankung zu ermöglichen.

Beginn: Fr., 27. Oktober (15 Uhr)

Ende: Sa., 28. Oktober (17 Uhr)

Leitung: Jürgen Fitzek, Psychologischer Psychotherapeut und Verhaltenstherapeut
Kostenanteil: 15 Euro

Wichtig!

- Anmeldung zu Seminaren bitte
 - direkt beim Landesverband (nicht über die örtliche AG)
 - schriftlich per Post, Fax oder E-Mail (nicht telefonisch)
 - individuell (nicht als Gruppe)
- Abmeldung nur beim Landesverband (Veranstalter)

Übernachtung im Preis enthalten

Der Kostenanteil oder Verwaltungsbeitrag, den ein Teilnehmer für eine Schulung oder ein Seminar zahlt, schließt auch die Unterkunft und Verpflegung im Hotel bzw. Seminarzentrum ein. Dass die Kurse kostengünstig angeboten werden können, ist neben der Organisation durch den Landesverband auch einigen Förderern zu verdanken. Die Seminare und Patientenschulungen werden finanziell unterstützt durch die Aktion Mensch, die Deutsche Rentenversiche-

rung Bund und die GKV Selbsthilfe- und Projektförderung.

Anmeldung – Wenn Sie an einem Seminar oder einer Patientenschulung teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Landesverbandes (Anschrift s. Impressum auf Seite VIII, E-Mail-Adresse: seminare@rheuma-liga-rlp.de). Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Absagen – Ihre Anmeldung zu einem Seminar/einer Schulung der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz ist verbindlich. Bei kurz-

fristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Ort – Die Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Caravelle Hotel im Park (Weinkauffstraße 1, 55543 Bad Kreuznach) statt.

Informationen – Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Rheuma-Liga, Frau Margit Schmalhofer, Telefon 0671 8340454.

„Kinderrheuma ist das, was Du draus machst“

Was kann Selbsthilfe? Viele verschiedene Antworten auf diese Frage bietet eine Ausstellung prämiierter Fotos an, die im Frühjahr in Mainz zu sehen war. Den ersten Preis im Wettbewerb gewann der junge Fotograf Benedikt Ziegler mit einer Serie über rheumakranke Kinder und Jugendliche.

Die Fotos von Benedikt Ziegler machen die unterschiedlichen Aspekte deutlich, die Rheuma im Kindes- und Jugendalter mit sich bringt. Ziegler ist 26 Jahre alt und leidet selbst seit 15 Jahren unter juveniler chronischer Arthritis. An der Fachhochschule Dortmund studiert er im Fachbereich Design.

Für seine Bilder hat er mehrere Kinder und junge Menschen über einen längeren Zeitraum immer wieder begleitet: zu Hause, in der Klinik oder in einer Selbsthilfegruppe. Dabei zeigen die Aufnahmen Schmerzen und Handicaps, aber

auch schöne und fröhliche Phasen. Das Thema seiner Fotos: „Kinderrheuma ist das, was Du draus machst“.

Mit diesen Fotos gewann Ziegler den 1. Platz beim Wettbewerb zum Thema Selbsthilfe, den der Verband der Ersatzkassen (vdek) im vorigen Jahr ausgeschrieben hatte. Studenten und junge Fotografen waren eingeladen, das Thema der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe zu zeigen. Eine sechsköpfige Jury aus Politik, Fotografie, Selbsthilfe, Journalismus und Krankenversicherung wählte dann die besten Arbeiten aus und zeigt sie in der Fotodokumentation „Das kann Selbsthilfe!“

Diese Wanderausstellung machte vor Kurzem für zwei Wochen in Rheinland-Pfalz Station: Ende März/Anfang April zeigte die Universitätsmedizin Mainz die Fotos. Wer sich die Bilder der Preisträger und weiterer Teilnehmer des Wettbewerbs ansehen möchte, kann jetzt den Bildband zur Ausstellung herunterladen: www.vdek.com/presse/bildarchiv/Fotowettbewerb_Selbsthilfe.html (Abschnitt „Fotoband zur Ausstellung“)



Benedikt Ziegler (Mitte), Martin Schneider (Leiter der vdek Landesvertretung Rheinland-Pfalz) und Margit Schmalhofer (Geschäftsführerin der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz)



Eines der Fotos des Preisträgers

Die YoungRheumis stellen sich vor

Mit einem neuen Flyer sind die „YoungRheumis“ im Landesverband Rheinland-Pfalz an die Öffentlichkeit gegangen. Sie sind junge Rheumabetroffene im Alter zwischen 16 und Anfang 30, mit unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen. Der Flyer informiert kurz und prägnant über die Gruppe und ihre Aktivitäten. Der Druck wurde von der DAK Gesundheit gefördert. Weitere Informationen zu den YoungRheumis über den Landesverband oder per E-Mail: YoungRheumis@rheuma-liga-rlp.de

Netzwerk Fibromyalgie: Neuer Flyer

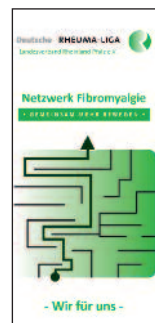
Das Netzwerk Fibromyalgie in der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz will betroffenen Patienten einen raschen und unkomplizierten Zugang zu Fibromyalgie-Gesprächskreisen ermöglichen. Außerdem unterstützt es Mitglieder, die in ihren örtlichen Arbeitsgemeinschaften einen Gesprächskreis oder Beratungsangebote aufbauen wollen.

Um den ersten Kontakt – etwa wenn Besucher eines Infostandes nach Ansprech-

partnern fragen – zu erleichtern, hat der Landesverband nun einen Flyer des Netzwerks Fibromyalgie veröffentlicht. Das Faltblatt, dessen Druck von der AOK Die Gesundheitskasse gefördert wurde, vermittelt erste Informationen über die Angebote und Aktivitäten vor Ort.

Es kann von jeder örtlichen Arbeitsgemeinschaft ergänzt werden (Stempel, Einlegeblatt). Eine PDF-Version des Flyers ist auf

den Internet-Seiten des Landesverbandes zu finden: www.rheuma-liga-rp.de (Therapie + Hilfe > Gesprächskreise Fibromyalgie). Die E-Mail-Adresse des Netzwerks: fibromyalgie-netzwerk@rheuma-liga-rlp.de



Ehrungen in Altenkirchen

Die örtliche Arbeitsgemeinschaft Altenkirchen hat mehrere Mitglieder für ihre Treue zur Rheuma-Liga ausgezeichnet. Die fünf Geehrten gehören dem Landesverband seit 10 oder 20 Jahren an.

Bei einem Treffen in gemütlicher Atmosphäre dankte Helga Kober, die 1. Vorsitzende der öAG Altenkirchen, ihnen für die kontinuierliche Teilnahme am Funktionstraining und für ihre Verbundenheit zur Rheuma-Liga über so viele Jahre. Seit 20 Jahren Mitglied sind Ellen Schäfer und Werner Rödel. Ihr zehnjähriges Jubiläum als Mitglieder hatten Erwin Eisbrenner, Klaus Maurer und Margret Jung.

Die Rheuma-Liga führt in Altenkirchen wöchentlich das Funktionstraining für rheu-

makranke Menschen durch. Aktuell hat die Arbeitsgemeinschaft sechs Gruppen Wassergymnastik und zwei Gruppen Trockengymnastik. Die Bewegung in der Gruppe unterstützt die Teilnehmer dabei, ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern, Schmerzen und Beschwerden zu lindern und auch vorbeugend aktiv zu sein.

Das Angebot der Arbeitsgemeinschaft solle demnächst erweitert werden, erklärte Helga Kober. Zusätzliche Kurse im Bereich Entspannung und Gesundheit sind ebenso geplant wie ein Gesprächskreis. Dabei hofft



Mitgliederehrung (v.l.): Erwin Eisbrenner, Ellen Schäfer, Werner Rödel, Margret Jung, Klaus Maurer und die Vorsitzende Helga Kober

der Vorstand der öAG Altenkirchen auf das Interesse und das aktive Engagement der Mitglieder.

Gut besuchte Versammlung in Kastellaun

Großes Interesse fand die Mitgliederversammlung der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Kastellaun im März. Mehr als 70 Teilnehmer aus vielen Orten des Einzugsbereichs waren gekommen.

Zum Auftakt konnten die Mitglieder eine „Rheuma-Liga-Kreuzfahrt“ genießen: Karin Geis, die 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft, hatte eine Beamerschau zusammengestellt, die mit zahlreichen Eindrücken an eine Schiffsreise durch das östliche Mittelmeer 2015 erinnerte. Mehrere Mitglieder der öAG Kastellaun hatten an dieser Kreuzfahrt teilgenommen. Für die einen war es ein schöner Rückblick, für andere ein abwechslungsreicher Bericht mit vielen Impressionen. Auch die Ehrung mehrerer langjähriger Mit-

glieder gehörte zum Programm des Tages. Seit 25 Jahren sind Annemarie Arnold, Lilli Diel, Marga Kiefer und Gertrud Kuppe dabei.



Die in Kastellaun Geehrten (v.l.): Hans Schmidt, Lilli Diel, Karin Geis, Regina Liesenfeld, Manfred Mettchen und Elke Mettchen

Für 20 Jahre wurden Anna Hill, Elke und Manfred Mettchen, Nicole Renzler und Philipp Wiedemann geehrt und seit zehn Jahren sind Ilse Böhler, Ruth Gröning, Ilse Jedermann, Hildegard Laux, Regina Liesenfeld, Annerose Mersch, Hildegard Ev, Ingrid Pauli, Monika und Dietmar Pilz und Hans Schmidt Mitglied.

Leider konnte nur ein Teil von ihnen an der Versammlung teilnehmen, doch alle Jubilare erhielten Urkunden und Präsente. Der Vorstand der Arbeitsgemeinschaft dankte außerdem der 1. Vor-

sitzenden Karin Geis für zehn Jahre ehrenamtliches Engagement in der öAG Kastellaun. Die Vorstands-Kolleginnen freuen sich auf weitere Jahre guter Vorstandsarbeit mit ihr.

Die Arbeitsgemeinschaft bietet Wasser- und Trockengymnastik in Kastellaun, St. Goar und Emmelshausen an, außerdem zwei

Gruppen Warmwassergymnastik in Boppard. Auch eine Fibromyalgie-Gymnastikgruppe und einen Gesprächskreis Fibromyalgie gibt es. Im vorigen Jahr ist die Zahl der Mitglieder von 260 auf 285 gestiegen.

Für dieses Jahr sind neue Kurse (Line Dance und Qigong) vorgesehen, zudem ein

Vortrag über Achtsamkeit. Im Sommer wird es ein Grillfest für Mitglieder und ihre Angehörigen geben. Ein Ausflug zum SWR nach Mainz und der Besuch eines Weihnachtsmarktes gegen Ende des Jahres sind ebenfalls geplant.

Diez: Mitglieder bestätigen Vorstand im Amt

Die Jahreshauptversammlung der Arbeitsgemeinschaft Diez im März war zum einen Gelegenheit für eine Rückschau auf das vergangene (Jubiläums-)Jahr. Doch auch die Wahl des neuen Vorstands und das Programm für dieses Jahr waren Themen des Treffens.

Sowohl die Mitgliederzahlen als auch die Zahl der Teilnehmer am Funktionstraining seien im Vergleich zum Vorjahr gestiegen, sagte Norbert Diehlmann, der Vorsitzende der örtlichen AG Diez. Die Arbeitsgemeinschaft hat inzwischen 88 Mitglieder, und sowohl die Wasser- als auch die Trockengymnastik werden gut angenommen. Diehlmann betonte, dass die regelmäßige Teilnahme am Funktionstraining nicht nur der eigenen Gesundheit diene: Wer längere Zeit ohne Entschuldigung fehle, verliere wegen der großen Nachfrage den Anspruch auf seinen Platz in der Gruppe.

Die Mitglieder wählten den bisherigen ehrenamtlich tätigen Vorstand erneut. Vorsitzender ist Norbert Diehlmann, stellvertretende Vorsitzende Peggy Grundmann. Erika Dannowski ist weiterhin Rechnungsführerin, Silvia Dahmer Schriftführerin. Vertreter der öAG Diez bei der Delegiertenkonferenz ist Edmund Funk, und Sigrid Eimer ist Beisitzerin im Vorstand.

In seinem Jahresbericht erinnerte Diehlmann auch an das Jubiläum der öAG Diez: 2016 hatte die Arbeitsgemeinschaft ihr 25-jähriges Bestehen gefeiert. Aber auch Informationsveranstaltungen und

Feiern waren und sind Teile des Programms. In diesem Jahr ist beispielsweise ein Ausflug nach Mainz geplant.



Der Vorstand der öAG Diez (v.l.): Edmund Funk, Peggy Grundmann, Erika Dannowski, Sigrid Eimer und Norbert Diehlmann (nicht im Bild: Silvia Dahmer)

Mehr Mitglieder in Betzdorf

Eine positive Bilanz des letzten Jahres hat die Arbeitsgemeinschaft Betzdorf ziehen können: Die Zahl der Mitglieder ist erneut gestiegen, und auch das Interesse an den Angeboten vor Ort ist groß.

Die örtliche AG Betzdorf hat jetzt 113 Mitglieder. Beim Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik) gebe es mehr Teilnehmer als im Vorjahr, sagte die Vorsitzende Brigitte Göbel. Auch die Vortragsveranstaltungen in der Stadthalle – mit einem Rheumatologen und einer Ernährungsberaterin – seien auf große Resonanz gestoßen. In diesem Jahr ist ein Vortrag zum Thema Arthrose bereits fest geplant.

Drei Jubilare wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt: Hannelore

Stötzel ist seit 30 Jahren Mitglied, Gerd Neuhaus und Helmut Heukäufer seit 10 Jahren. Brigitte Göbel gratulierte den dreien herzlich.

Ein besonderer Dank galt der Pauschalförderung durch die gesetzliche Krankenversicherung. Dadurch hat die Arbeitsgemeinschaft einen Beamer für Vorträge anschaffen können, erklärte Göbel, der bei künftigen Vorträgen von großem Nutzen sein werde. – Im Bild

(v.l.) Brigitte Göbel, Hannelore Stötzel, Gerd Neuhaus und Helmut Heukäufer.



Arbeitsgemeinschaft Kandel/Wörth ehrt Mitglieder

Die Jahreshauptversammlung der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Kandel/Wörth fand am 8. April in der Turnhalle Jockgrim statt. Zahlreiche Mitglieder waren gekommen, auch wegen des Vortrags über Muskelaufbautraining (s. Seite III) mit Prof. Dr. Stefan Sell am gleichen Tag.

Im Rahmen der Versammlung zeichnete die 1. Vorsitzende Mechthilde Fluck fünf Mitglieder aus, die der Rheuma-Liga seit Langem angehören. Das Foto zeigt (von links) Ursula Durand und Ursula Sitter (beide seit 30 Jahren Mitglied), Inge Seeger und Maria Zellmer (beide seit 35 Jahren Mitglied), Mechthilde Fluck (Vorsitzende) und Hans Schulz, der ebenfalls seit 35 Jahren Mitglied ist.



Bad Sobernheim: Wahl mit Gymnastik und Frühstück

Die Mitgliederversammlung der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Bad Sobernheim im März verlief ein wenig anders als üblich: Statt eines Treffens am Abend gab es diesmal ein morgendliches Bewegungsprogramm.

Zuvor hatte sich der Vorstand der öAG überlegt, wie die Jahreshauptversammlung für die Mitglieder interessanter gestaltet werden könnte. Die üblichen Treffen am Abend, bei denen auf ein gemeinsames Essen in einer Gaststätte die Mitgliederversammlung folgte, hatten wenig Anklang gefunden. Also lud man in diesem



Heike Fink (links) und Gabriele Elz

Frühjahr für halb zehn morgens ein – und entschied sich, das Treffen mit Gymnastik zu beginnen.

Dies fand großen Zuspruch: Etwa doppelt so viele Mitglieder wie sonst kamen zu dem Treffen, das in der Mehrzweckhalle Merxheim stattfand. Bei der gemeinsamen Gymnastik, eine halbe Stunde lang, machten alle begeistert mit. Dann gab es ein Frühstück im Saal, und im Anschluss begann die Jahreshauptversammlung.

Die langjährige Vorsitzende der öAG Bad Sobernheim, Gabriele Elz, kandidierte nicht erneut für die Leitung der Arbeitsgemeinschaft. Sie wurde

von der neuen Vorsitzenden Heike Fink mit einem herzlichen Dank verabschiedet. Auch einige langjährige Mitglieder wurden an diesem Tag für ihre Treue zur Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz geehrt.

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Schloßstraße 1
55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 834044
Fax 0671 8340460
Bankverbindung/IBAN:
DE05 5609 0000 0002 0635 82
Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück eG
Internet: www.rheuma-liga-rp.de
E-Mail: info@rheuma-liga-rlp.de

Verantwortlich: Margit Schmalhofer
(Geschäftsführerin)

Redaktion:

Christian Feldhaus

Auflage: 17.500

Tipp: Info-Verteiler

Die örtlichen Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz bieten zahlreiche Veranstaltungen an, bei denen auch Gäste willkommen sind. Wir nehmen Sie gern in unseren **E-Mail-Verteiler** auf, wenn Sie an Veranstaltungshinweisen und anderen aktuellen

Nachrichten des Landesverbandes interessiert sind.

Der Info-Verteiler ist kostenlos und kann jederzeit widerrufen werden. Bei Interesse senden Sie bitte eine Mail an: infoverteiler@rheuma-liga-rlp.de

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

