



Deutsche | RHEUMA-LIGA

Landesverband Bayern e.V.



## Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft  
Kitzingen / Volkach**

**Nr. 2/2013**

Deutsche Rheuma-Liga

Buchbrunner Str. 7 b (Haus der AWO), 97318 Kitzingen

Telefon: 0 93 21/92 23 77 - Fax: 0 93 21/92 30 84

E-Mail: [rheuma-liga-ag-kt@t-online.de](mailto:rheuma-liga-ag-kt@t-online.de)

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

*Liebe Mitglieder,*

*am Samstag, 12. Oktober, war Welt-Rheuma-Tag. Er stand diesmal unter dem Slogan: „Aktiv gegen Rheuma – ich bin dabei“. Sind Sie tatsächlich dabei, d. h. teilweise sind Sie aktiv beim Funktionstraining, aber sonst? Wir kennen die üblichen Aussagen nur zu gut, wenn es darum geht, kleine Aufgaben zu übernehmen und die Vorstandschaft zu unterstützen.*

*Ein einziges Mitglied hat sich erfreulicherweise in den letzten Monaten dazu bereiterklärt und „schnuppert“ seitdem bei unseren Sitzungen! Was wird gefordert, wie ist der Ablauf, passe ich in die Gruppe, um sich erst dann in den Vorstand wählen zu lassen?*

*Gelegenheit dazu besteht im März 2014 bei unserer nächsten Mitgliederversammlung mit Neuwahlen. Allerdings sollten Sie keine Bedenken haben, hier diesbezüglich angesprochen zu werden. Unser Wunsch ist es, dass Sie zu unserer Mitgliederversammlung kommen, um damit Ihr Interesse an der Arbeit Ihrer Vorstandschaft zu zeigen.*

*Das Gremium ist sich einig, dass die „alte Garde“ weiter gemeinsam kämpfen wird und Neue zunächst den Kreis vergrößern, bis sie sicher in die Fußstapfen der Älteren treten können. Selbst dann bleiben sie dem Team als Berater oder Beisitzer erhalten. So ist der Übergang leichter zu meistern.*

*Am Vorabend des Welt-Rheuma-Tages hatten wir eine Schriftstellerin zur Lesung eingeladen. Der Termin stand lange vorher in unserer Info-Post, selbst die Presse informierte Sie darüber. Trotzdem war die Teilnehmerzahl sehr übersichtlich. Schade, denn es war eine amüsante Veranstaltung, bei der herzlich gelacht werden konnte.*

*Bei allen Rheumatikern stehen die drei „B“, Beratung, Bewegung und Begegnung im Vordergrund und denken Sie daran, dass Gespräche mit anderen doch so wichtig sind.*

*Ich würde mich freuen, Sie im AWO-Haus oder bei unserer Adventsfeier begrüßen zu können und wünsche Ihnen problemlose Wintermonate.*

*Ihr Peter Dodt, 1. Vorsitzender*

## Wichtige Termine:

- Jeweils montags: voraussichtlich 4 x monatlich – Therapeutisches Tanzen – Tanzgruppe Osteoporose im Gymnastikraum des Bürgerspitals in Volkach von 10 bis 11 Uhr
- ab 09. Oktober: Krafttraining in Iphofen, Bahnhofstraße, In der Alten Post
- ab 16. Oktober: jeden 3. Mittwoch im Monat ist ab sofort der Rheuma-Treff im AWO-Haus, Buchbr.-Str.
- ab 21. Oktober um 15 Uhr, beabsichtigt ist jeweils am vorletzten Montag des Monats Treffen des Fibro-Stammtisches in Volkach in der Vinothek Vitis, Hauptstr. 34
20. November 14 Uhr „Musik am Nachmittag“ im Dekanatszentrum in Kitzingen, Schrankenstraße.  
Karten bitte bei Dorelies Schütz bestellen (09321/32161)
29. November 14 Uhr Adventsfeier mit Jubilarehrung im Deutschen Haus in Kitzingen – gesonderte Einladung folgt
- Dezember Busfahrt geplant zu einem Weihnachtsmarkt

## Weitere Termine und vorgesehene Aktivitäten:

- März Mitgliederversammlung mit aktuellem Vortrag zum Thema Borreliose von Dr. Gerlinde Rheindorf
- April Busfahrt nach Bad Bocklet zur Besichtigung der Kurklinik einschließlich Verpflegung und kleinem Ausflugsprogramm, z. B. Schloss Aschach

## Chancen für Fibromyalgie-Patienten

Fibromyalgie beginnt oft schleichend und wird häufig nicht richtig oder recht verspätet diagnostiziert. Obwohl die Betroffenen ihre chronischen Schmerzpunkte meist exakt lokalisieren können, ließ sich die Krankheit bislang weder durch ärztliche Untersuchungen noch durch Laborwerte nachweisen.

Jetzt haben Forscher erstmals eine organische Erklärung für die chronischen Schmerzen gefunden: eine Schädigung der kleinen schmerzleitenden Nervenfasern. „Das ist spannend, weil der diagnostische Zugang auch neue therapeutische Optionen eröffnet“, so beurteilt Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, dieses Ergebnis. (Auszug aus 3/2013 – natürlich gesund & munter)

Es ist zu hoffen und zu wünschen, dass diese Erkenntnisse weiter verfolgt werden und zu einem erfolgreichen Ergebnis führen, um den vielen schmerzgeplagten Fibro-Patienten, die teilweise noch heute in die psychosomatische Ecke gestellt werden, gezielt zu helfen.

Ergänzend zu diesem Thema:

## Fibro-Stammtisch gegründet

Gemeinsam lässt sich vieles leichter ertragen, besonders unerklärliche Schmerzen. Dies war für die Vorstandschaft ein besonderer Anlass, durch einen Fibro-Stammtisch diese aktuellen Probleme in der Gemeinschaft zu erörtern, Erfahrungen auszutauschen und die eine oder andere Hilfestellung zu geben. Dies alles in lockerer und gelöster Runde; denn alle haben ja eines gemeinsam: Schmerzen, die jeder etwas leichter ertragen möchte.

Ansprechpartnerinnen sind: Maria Glaser (09324 4878) und Elfriede Röbling (09381 847034).

## Therapeutisches Tanzen

Rheumatiker und Osteoporose-Erkrankte können mit ihren gesundheitlichen Problemen besser umgehen, wenn sie sich regelmäßig und gezielt bewegen. Dafür eignet sich im besonderen Maße therapeutisches Tanzen.

In Volkach hat sich eine Gruppe gebildet, die noch auf Verstärkung wartet, um im wöchentlichen Turnus dieser Bewegungsart nach-zugehen. Der Gymnastikraum im Bürgerspital ist jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr reserviert. Ansprechpartnerin ist Hedi Wirsching 09381/4668, die Tanzleitung hat Heinz-Rainer Röbling 09381/847034. Auch der Geist profitiert, das sollten Sie noch wissen. Deshalb machen Sie mit, es wird Ihnen gut tun!

## Ein besonderer Geburtstag

Unsere zweite Vorsitzende Hedi Wirsching feierte am 27. Juli ihren 75. Geburtstag. Auch wenn inzwischen einige Monate vergangen sind, wollen wir nicht versäumen, ihr noch an dieser Stelle herzlich zu gratulieren, ihr zu danken und besonders für ihr gesundheitliches Wohlergehen das Allerbeste zu wünschen.

Hedi Wirsching gehört seit 01. Januar 1997 zu unserer Gemeinschaft. Sie hat es bestens verstanden, ihre reichen Erfahrungen bei der neu formierten Vorstandschaft im Jahr 2004 einzubringen und in allen Fragen bereitwillig Hilfestellung zu geben. Wir schätzen ihre aktive und konstruktive Mitarbeit, insbesondere ihre Beratungstätigkeit und die Vermittlung der angebotenen Bewegungstherapien. Sie ist die tragende Säule unserer Arbeitsgemeinschaft, die ihr sehr zu Dank verpflichtet ist.

## Drei auf einen Schlag...

Die Überraschung war perfekt, als anlässlich der Delegiertenversammlung am 22. Juni in Nürnberg gleich drei Mitstreiterinnen unserer AG genannt wurden, die mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet werden sollten. Es gab erstaunte und überraschte Gesichter und ein Schmunzeln des 1. Vorsitzenden Peter Dodt, der dies alles in die Wege geleitet hatte.

Damit ist sowohl eine Anerkennung als auch ein Dankeschön für die aktive, ehrenamtliche Tätigkeit für die Deutsche Rheuma-Liga, insbesondere für die Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach verbunden.

Ausgezeichnet wurden: Maria Glaser (Kassenführerin), Annegret Sauer (Beisitzerin und zuständig für Reiseaktivitäten etc.) sowie Hertha Golombek (Schriftführerin). Wir gratulieren auch an dieser Stelle zur Auszeichnung, die wir mit dem Wunsch verbinden, noch lange in dem Gremium tätig zu sein.

## Zum Thema: „Der mündige Patient“

Wiederholt haben wir Sie über Ihre Rechte bei ärztlicher Behandlung informiert. Ergänzend dazu wird darauf hingewiesen, so der Patientenberater der Bundesgeschäftsstelle, dass Sie zu einem wichtigen Aufklärungsgespräch eine Vertrauensperson zusätzlich einschalten können. Außerdem haben Sie das Recht, eine zweite fachärztliche Meinung einzuholen. Der behandelnde Arzt muss Ihnen dafür alle Unterlagen zur Verfügung stellen.

Deshalb unser Rat: Nehmen Sie Ihre Rechte in Anspruch.

## Wegweiser für Bürger über 60

Der Senioren-Wegweiser des Landratsamtes Kitzingen ist überarbeitet und liegt in den Gemeinden, der VR-Bank und den Sparkassen aus. Schwerpunktthemen sind: Aktiv im Alter, Selbsthilfe- und Helfergruppen, Vertretung von Senioren-Interessen, Entlastung und Hilfe zu Hause, Wohnen im Alter, Gesundheit sowie Hilfe in besonderen Lebenslagen und vieles mehr.

Informieren Sie sich und besorgen Sie sich diesen Senioren-Wegweiser.

## Nochmals zum Thema „Knochendichtemessung“

Es hat sich noch nicht in allen Arztpraxen herumgesprochen, dass chronischen Patienten die Knochendichtemessung auf Kosten der Krankenkasse zu gewähren ist. Diese Entscheidung wurde auf Drängen der Deutschen Rheuma-Liga erreicht, allerdings ist eine Wiederholung erst in fünf Jahren möglich.

Setzen Sie sich durch, wenn Ihnen der Facharzt diese Untersuchung in Rechnung stellen will.

## VR-Lauf in Kitzingen

Es war eine kaum überschaubare Teilnehmerzahl – nach Angaben des Veranstalters über 4.200 -, die von der VR-Bank am 10. September aktiviert werden konnte. Es tummelten sich Sportler, Walker, mit und ohne Stöcke, Kinder in jeder Größe, die kleinsten im Wagen. So mancher konnte sich bei dieser Veranstaltung nicht von seinem Vierbeiner trennen, und so bewegte sich eine muntere, buntgemischte Truppe auf den vorgegebenen und gut abgesteckten Rundweg. Die erreichte Zeit spielte für die meisten keine Rolle und konnte auch kein Ansporn sein; denn nicht immer war in der Menge zügiges Gehen möglich. Hauptsache dabei war das Motto, schließlich gab es für jeden Teilnehmer € 10,-- für seinen Verein. Auch die Rheuma-Liga war mit zehn Akteuren dabei, extra mit einem T-Shirt ausgerüstet. Es hat Spaß gemacht, auch wenn das Wetter nicht so recht mitspielte.

# Allgemeines und Wissenswertes aus dem Informationsbrief IV/2013

## Unerwünschte Arzneimittelwirkungen

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bietet seit einiger Zeit einen Online-Zugang zu seiner Datenbank mit Verdachtsmeldungen unerwünschter Arzneimittelwirkungen (UAW). Die UAW-Datenbank bietet Ärzten und Patienten eine weitere Möglichkeit, sich über Arzneimittelrisiken zu informieren.

## Neues Themenheft des Robert-Koch-Institut über Arthrose

Das Heft aus der Reihe Gesundheitsberichterstattung des Bundes (GBE) befasst sich mit dem Thema Arthrose. Sie ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen und verursacht erhebliche Belastungen für den Betroffenen sowie für das Gesundheitswesen. Das vom Robert-Koch-Institut (RKI) herausgegebene Themenheft bietet auf rund 30 Seiten einen Überblick über Ursachen, Diagnostik, Verlauf, Therapie und Verbreitung der Krankheit sowie über Kosten und Präventionsmöglichkeiten. Es kann kostenlos bestellt werden. Die Pressemitteilung des RKI und Bestellmöglichkeiten finden Sie hier: [www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2013/06\\_2013.html?nn=2397248](http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2013/06_2013.html?nn=2397248)

Die ersten kühlen und nassen Tage lassen die unangenehme Zeit erahnen, die besonders Rheumatiker belastet. Bewegen Sie sich trotzdem an der frischen Luft; denn es gibt bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung.

In diesem Sinne grüßen wir Sie sehr herzlich mit dem Wunsch, dass Sie gut über den Winter kommen

Ihr Rheuma-Liga Team AG Kitzingen/Volkach

*Die größten Menschen sind jene,  
die anderen Hoffnung geben können.*

(Jean Jaures)