



## WEIHNACHTSGRUSS

**Und wieder ist ein Jahr vorüber...**

Weihnachten und der Jahreswechsel stehen kurz vor der Tür. Das Jahr 2010, in dem die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ihr 35-jähriges Jubiläum feierte, neigt sich dem Ende zu. Als besonderes Highlight erinnern wir uns an den schönen Patiententag anlässlich des Deutschen Rheumatologenkongresses in Hamburg zurück, an dem auch viele Mitglieder unserer Arbeitsgemeinschaften teilnahmen.

Alt und Jung reichen sich bei der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. die Hand. Die Arbeit muss dabei auf viele Schultern verteilt werden. Gerade heutzutage ist es nicht

selbstverständlich, dass Jung und Alt diese Einstellung zur Selbsthilfe hegen. Eine Selbsthilfegemeinschaft lebt aus der gemeinsamen Idee, die alle zusammen führt: „Wie kann ich Wissen erwerben oder vermitteln über den Umgang und das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma“. Der Kern der Selbsthilfe ist der Austausch dieser Erfahrung und der Wille, dies gemeinsam umzusetzen und zu bewältigen.

Voller Freude und Stolz können wir auch in diesem Jahr wieder einen Mitgliederzuwachs verbuchen. Was wohl auch daran liegt, dass wir unseren Mitgliedern hier in

Niedersachsen attraktive Angebote in verschiedenen Bereichen bieten, wie zum Beispiel Reisen, Versicherungen, Sozial- und Rechtsberatung. Diese zusätzlichen Angebote versuchen wir so zu organisieren, dass dem Ehrenamt keine zusätzliche Arbeit entsteht. Denn unseren Erfolg verdanken wir nicht zuletzt den vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern unserer 112 Arbeitsgemeinschaften. Dafür einen herzlichen Dank!

Wir freuen uns auch im Jahr 2011 auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen und wünschen Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr...

## 38. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V. in Hamburg

Patientenforum für Forschung für rheumakranke Menschen im Congress Centrum Hamburg am 18. September 2010

Die Deutsche Rheuma-Liga Landesverbände Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein luden Rheumabetroffene und ihre Angehörigen, sowie fachlich Interessierte zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung ins Congress Centrum Hamburg ein. Veranstalter war die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie. Allein aus Niedersachsen reisten mehr als 1.400 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, ca. 250 „Nordlichter“ kamen noch hinzu.

Der Kongress stand unter dem Zeichen der rheumatologischen Vielfalt; die unterschiedlichsten Sparten der Rheumatologie wurden präsentiert und es fand ein reger Austausch statt.

Bereits bei der Ankunft konnten wir feststellen, dass alles gut organisiert war. In dem riesigen Gebäude wiesen uns immer wieder „Rheuma-Liga-Leute“ den Weg, so dass wir uns immer gut betreut fühlten. Herr Dr. Becker-Capeller führte in gewohnt lockerer Form durch das Programm, die Er-

öffnung erfolgte durch unsere Präsidentin Frau Dr. Ehlebracht-König, und das Grußwort wurde von der Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle entrichtet. Sie wies darauf hin, dass die Rheuma-Liga vor 40 Jahren, am 19. 12. 1970 in Frankfurt am Main ge-







gründet wurde. Heute ist sie mit ca. 265.000 Mitgliedern die größte Patientenorganisation Deutschlands. (Niedersachsen als zahlenstärkster Landesverband hat 62.000 Mitglieder). Die Wiege der Landesverbände steht in Schleswig-Holstein; vor 38 Jahren wurde dieser LV gegründet (unser LV vor 35 Jahren). Das erste Ziel der Selbsthilfegruppen besteht u. a. darin, dass die Experten aus eigener Betroffenheit die Neuerkrankten beraten. Das 2. Ziel ist, dass die starke Lobby der Interessenvertretung Einfluss nimmt, um die berechtigten Belange der Rheumapatienten in der Gesundheitspolitik zu benennen und durchzusetzen. Beispiel: Funktionstraining, MTT: Rheuma braucht Bewegung!

Der Kongresspräsident Herr Prof. Dr. Rütter referierte über Neuerungen, besonders bei der Behandlung von Arthrose, wo jetzt die jahrelange Forschung zur Entwicklung der Knorpelrenewerung beginnt, Früchte zu tragen. Heute ist es schon möglich, durch eine chemische Veränderung im Knorpel eine beginnende Arthrose zu diagnostizieren. Und auch bei Arthrose: Bewegung ist nötig! Die verschaffte uns dann Frau Monika Schäfer, Dipl.-Sportlehrerin im LV, und machte uns fit für den nächsten



Vortrag. Herr Dr. Becker-Capeller sprach über einige Maler vom 17. Jahrh. bis in die Neuzeit, die alle auch an Rheuma gelitten haben. Die Botschaft: Wenn wir eine Aufgabe haben, in der wir ganz „aufgehen“, vermögen wir – trotz Schmerzen – viel zu erreichen. Allen gemein war, dass sie ständig aktiv, neugierig und sich treu geblieben sind.

Er erwähnte noch, dass man heutzutage die Kalziumzufuhr durch Ernährung unterstützen kann, z.B. Basilikum, Nüsse, Hartkäse. Vitamin D könnte man bis auf 20.000 Einheiten pro Woche „hochfahren“, oder täglich mind. 30 Minuten Sonne ins Dekolletee, mit einer Sonnenschutzcreme von >20. Mediterrane Kost bleibt immer noch angesagt, wie Schweine- so auch Rindfleisch meiden, sich doch eher an die „Flattermänner“ und Fische halten.

Die anschließende Pause war „wohlverdient“ und die Lunchpakete hochwillkommen. 1 Teil Obst, 2 belegte Brötchen, 1 kl. Flasche Apfelschorle und 1 Schokoriegel – es war schnell verteilt und von den meisten auch schnell verspeist.

Nach der Pause zurück in den Saal: Frau Schäfer zeigte Übungen aus Qi-Gong, was die sofortige Ruhe und Konzentration erforderte, genau richtig, um sich auf die kommenden Vorträge einzustimmen: Frau Dr. Ehlebracht-König berichtete über die Ergebnisse der Mitgliederbefragung im Jahr 2009 über die Bedürfnisse der Mitglieder (s. gesonderter Bericht in einem späteren Heft). Erstaunlich war die persönliche gesundheitliche Einschätzung vieler Befragten, die eher weniger gut ist. Diese Studie soll u. a. als Grundlage für die nächsten Verhandlungen auf politischer Ebene dienen.

Abschließend sprach Herr Dr. Ryszard van Rhee, Hannover, über neue Behandlungsmethoden bei Arthrose. Fakt bleibt leider, dass sie bislang nicht heilbar ist. Was jeder tun könnte ist 1. Gewichtsreduktion (wenn nötig), 2. Bewegung, 3. Medikamente und 4. Patientenschulung. Neu auch: Nahrungsergänzung durch Biophosphate. Er lud alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein zur nächsten Frühjahrsmatinee im Kuppelsaal des HCC am 7. Mai 2011.

Nach dem Ende der Veranstaltung war der Saal ruck, zuck geleert. 1.650 Menschen verteilten sich auf 2 Treppen und fanden auf Anhieb ihren Bus.

Die Hamburger haben sicher nicht schlecht gestaunt, einen Konvoi von mehr als 35 Bussen in Richtung Hafen fahren zu sehen. Der Ausstieg an den Landungsbrücken erfolgte zügig, und jeder fand schnell sein Schiff. 6 davon „stachen in See“ zur großen Hafenrundfahrt. Wenn wir auch noch nicht wieder hungrig waren – die erste Tasse Kaffee kam allen zupass. Bei „Kaffee und Kuchen“ schipperten wir über die Elbe, nahmen auch ein paar Brisen Seewind auf und genossen das schöne Ambiente, den Ausblick, den Austausch untereinander. Die Schiffe legten an – und schon waren wieder alle auf ihre Busse verteilt – jedenfalls irrt keiner mehr durch Hamburg...

Es war ein schöner Tag mit vielen Informationen. Lobenswert zu nennen die perfekte Organisation, die dem Landesverband Niedersachsen oblag. Dafür ein dickes Dankeschön! Und auch ein Dank an die Sponsoren... und an all' diejenigen, die ihr Wochenende für uns und die gute Sache „geopfert“ haben.

**Renate Mathews**