

# get on!

das Magazin für junge Leute mit Rheuma

1/07

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Bundesverband e.V.



**AKTION**  
MENSCH



## Wie geht's?

Jugendliche berichten  
aus dem Alltag mit Rheuma

Fragen rund um Rheuma?

## Ruf doch mal an – Rheumafoon

Außerdem in dieser Ausgabe: wichtige Adressen, Links, Tipps ...

Vor dir liegt die 1. Nummer von **get on!**, dem Magazin für junge Leute mit Rheuma. Herausgeber ist die Deutsche Rheuma-Liga. An der Zeitschrift haben junge Betroffene, BeraterInnen und andere Experten mitgewirkt und ihre Erfahrungen eingebracht.

**get on!** soll dir im Alltag weiterhelfen. Für diese Ausgabe befragten wir Jugendliche und junge Erwachsene zu Ihrem Leben mit Rheuma und wie sie damit zurechtkommen. Vielleicht erkennst du dich irgendwo wieder? Hast du selber Ideen oder Anregungen, die für andere interessant sind? Wir freuen uns über feedback. Viel Spaß beim Lesen!

*\*englisch: Weiterkommen, vorankommen, mit etwas/jemandem klarkommen*



## Wie geht's? – Berichte aus dem Alltag mit Rheuma

### „Gar nichts zu machen ist eher Gift.“

**Corinna ist 20 und lebt mit ihrer Mutter und zwei Geschwistern in Hadamar. Sie hat gerade ihr Abitur gemacht und zieht demnächst für ein Pädagogikstudium nach Mainz zu ihrem Vater.**



Corinna (rechts) mit ihren Freundinnen im Urlaub in Spanien

#### Rheumatische Erkrankung: Psoriasis Arthritis

Anmerkung d. Redaktion: Diese Form des Rheumatismus ist gekennzeichnet durch Gelenkentzündung bei Veränderung der Haut.

#### Wie fing die Krankheit bei dir an?

„Bei mir stand die Haut nie im Vordergrund. Mit 12 Jahren hatte ich eine Verletzung am Finger. Der wurde ganz dick. Danach haben sich die Schmerzen nach und nach auf alle Gelenke ausgebreitet. Zeitweise sitze ich im Rollstuhl.“

#### Wie reagieren andere auf deine Krankheit?

„Mein Rheuma ist nicht immer für jeden erkennbar. Meistens sage ich schon, was Sache ist. In der Schule bin ich immer sehr von Lehrern und Mitschülern unterstützt worden. Auch auf Klassenfahrten mit Rollstuhl gab es nie Probleme. Alle haben mal geschoben.“

#### Wie sieht dein Tagesablauf aus?

„Mein Wecker geht sehr früh, dann nehme ich meine Medikamente ein und lege mich wieder hin. Wegen meiner Morgensteifigkeit brauche ich Zeit zum Aufstehen. Manchmal komme ich nicht alleine in die Strümpfe. Ich versuche, die Kleider immer schon abends rauszulegen, weil man für diese Kleinigkeiten morgens keine Zeit hat. An schlechten Tagen nimmt mich meine Mutter im Rollstuhl mit raus an die frische Luft. Danach geht es besser. Man wird aktiv, der Kreislauf kommt in Schwung. Total abhängen tu ich sowieso nicht – gar nichts zu machen ist eher Gift.“

#### Treibst du Sport?

„Wenn es mir gut geht, fahre ich etwas Fahrrad, ansonsten konnte ich nie Sport machen.“

#### Was machst du im Urlaub?

„Nach dem Abi war ich mit Freundinnen in Spanien. Es ging mir eigentlich nicht so gut. Ich bin

dann aber doch mitgefahren, und das war ein sehr guter Entschluss. Warmes Wetter, nicht weit zum Strand – es ging mir viel besser.“

#### Was sind deine größten Probleme und wie gehst Du damit um?

„Termine, Arzt, Krankengymnastik, Papierkram, Behindertenausweis – da muss man Routine reinbekommen, sehr gut organisiert sein. Daran arbeite ich ständig.“

#### Was ist das Wichtigste in deinem Leben?

„Dass ich fröhlich bin.“

#### Was erwartest du von deiner Zukunft?

„Eine gewisse Selbstständigkeit, so selbstständig wie möglich! Für das Studium: dass ich so viel wie möglich da raushole und dabei meinen Körper nicht vernachlässige. Pädagogik wollte ich sowieso machen, aber ich kann nicht von 8.00 bis 17.00 Uhr sitzen. Vielleicht mach' ich Lehramt: kein durchgängiger 8-Stunden-Tag und kann die Ferien für Krankenhaus und Reha nutzen.“

#### Hast du einen Tipp für andere Jugendliche mit Rheuma?

„Es ist wichtig, dass man unter Leute geht. Man kann trotz Rheuma viel machen, lachen und Spaß haben. Auch wichtig: Ich gehe schon lange in die Selbsthilfe-Gruppe, auch mit der Familie, weil das Thema Rheuma die ganze Familie betrifft.“

## Wie kriege ich den Motor zum laufen?

get on! 2

Mit ein paar einfachen Übungen kannst du schon vor dem Aufstehen im Bett etwas gegen deine Morgensteifigkeit machen

### „warm up“ am Morgen

#### Übung für die Halswirbelsäule

Du liegst in Rückenlage im Bett. Drücke sanft den Hinterkopf/Nacken in Richtung Unterlage. Schiebe den Kopf dabei leicht in die Länge, als ob jemand am Scheitelpunkt an den Haarspitzen zieht. Halte die Anspannung 8 Sek., danach entspannen. 3–5 mal wiederholen.

#### Übungen für die Schulter

Aus der Rückenlage ziehst du die Schultern hoch in Richtung Ohren, danach in die entgegengesetzte Richtung nach unten. Drücke die Schultern sanft nach hinten gegen die Unterlage, die Schulterblätter nähern sich der Wirbelsäule an, danach in die andere Richtung nach vorne heben, die Schulterblätter entfernen sich von der Wirbelsäule.

Diese beiden Übungen kannst du auch sitzend auf der Bettkante ausführen.

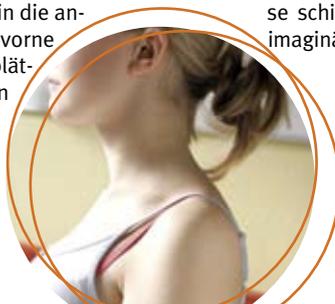


#### Übung für die Hüfte

Im Liegen abwechselnd das linke und rechte Bein in die Länge schieben. Mit der Ferse schiebst du dabei einen imaginären Widerstand weg.

#### Übung für die Ellenbogen

Auf der Bettkante sitzend lege die Hände auf die Oberschenkel. Oberarme am Körper lassen! Drehe die Hände auf den Oberschenkeln, so dass abwechselnd Handinnenfläche und Handrücken nach oben zeigen.



# Bleib in Bewegung!



## Radfahren

Achte auf eine aufrechte Sitzposition, um den Gewichtsdruck auf die Hände zu verringern. Fahre hauptsächlich auf ebener Strecke und wähle eher einen niedrigeren Gang, das schont die Knie.

## Walken

Als Ausdauersport sehr geeignet, da keine Spitzenbelastungen Herz und Kreislauf überlasten. Durch die besondere Walkingtechnik werden die Gelenke nicht übermäßig belastet. Vorsicht bei „Nordic-Walking“: Die Hände werden dabei mehr beansprucht!



Das gilt für junge Menschen mit Rheuma mehr, als für jeden anderen. Wenn du Schmerzen bei Bewegungen hast, wirst du normalerweise Bewegungen meiden und eine Schonhaltung einnehmen. Dies wäre aber der falsche Weg und für deine Erkrankung ganz schlecht. Die Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen entwickeln sich nur gut, wenn sie ausreichend in Bewegung gehalten und belastet (nicht überlastet) werden.

Das gilt ganz besonders für den Knorpel, der die Gelenkflächen überzieht und schützt. Dieser Knorpel wird nur durch Bewegung und Druck ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Da der Erhalt des Gelenkknorpels für Menschen mit Rheuma oberstes Ziel ist, wird deutlich, wie wichtig die Bewegung ist.

Deshalb empfehle ich, regelmäßig Sport zu treiben. Das macht Spaß, ist im vernünftigen Maße gesund und kann mit anderen Freunden

oder der Familie gemeinsam ausgeübt werden. Aber: Der Nutzen muß größer sein als der Schaden! Alles, was die Krankheit verschlimmert, soll vermieden werden. Deshalb kein Leistungssport oder so genannte Kampfsportarten (wie z.B. Fußball, Basketball, etc.). Günstig sind: Schwimmen, Walken, Radfahren und MTT.

Vielleicht entdeckst du auch noch andere, sanftere Bewegungsmöglichkeiten für dich, wie z.B. TAIJI oder QIGONG. Bei diesen Übungsformen steht nie der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern du achtest vielmehr darauf, was dir gut tut und was dir schadet.

Im Zweifelsfall bespreche mit dem Arzt deines Vertrauens, welche Sportart für dich in Frage kommt, da dies auch immer vom Stadium der Erkrankung abhängig ist.

Ulli Fuchs, Sportpädagoge Rheumazentrum Oberammergau

## Schwimmen

Kann immer empfohlen werden, vor allem Rückenschwimmen. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert die Bewegung.

## MTT (Medizinische Trainingstherapie)

– moderates Krafttraining an Geräten  
Zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelkraft empfehlenswert. Achtung: Trainiert wird mit leichten Gewichtsbelastungen und immer im schmerzfreien Bereich! Nimm lieber weniger Gewicht und mache dafür mehr Wiederholungen.



## Übung für die Sprunggelenke

Du sitzt auf der Bettkante, die Füße stehen auf dem Boden. Den Fuß von den Fersen auf die Zehenspitzen und zurück rollen lassen (Schaukelbewegung).

Guten Morgen!

## Wie geht's? – Berichte aus dem Alltag mit Rheuma

### „Am Anfang war's schwer“

Yvonne, 25, erkrankte mit 12 Jahren

Rheumatische Erkrankung: Psoriasis Arthritis

„Zunächst hatte ich einige rote Flecken. Schließlich waren bis zu 90% der Haut betroffen. Rot und schuppig. Die Haut sah wirklich schlimm aus. In der Schule war es erst sehr belastend. ‚Ist das ansteckend?‘ Die Ärzte wussten nicht, was ich habe. Ich wurde wirklich gemobbt und entwickelte mich zum Einzelgänger, bis dann endlich die Diagnose klar war. Meine Eltern veranstalteten einen Aufklärungsunterricht für die Klasse mit Diavortrag. Anschließend haben sich Mitschüler entschuldigt, sie zeigten Verständnis und die Situation hat sich normalisiert. Diese Aktion war richtig gut. Manchmal ist es besser, direkt auf andere zuzugehen.“

Inzwischen sieht meine Haut ganz gut aus, Salben und Sonnenlicht tun gut. Ich bin Bürokauffrau geworden, bin glücklich verheiratet und helfe meinem Mann im landwirtschaftlichen Betrieb. Ich hoffe auf eine Besserung der Krankheit, mit weniger Medikamenten, damit wir Kinder bekommen können.“



# Junge Rheumatiker beraten am **Rheumafoon**



## **Ruft doch mal an!**

Und spricht mit Leuten, die das Thema „Rheuma“ aus eigener Erfahrung kennen.

Hier könnt ihr euch Rat holen und wichtige Informationen bekommen.



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
Bundesverband e.V.



Deutsche Rheuma-Liga im Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



Von Nord bis Süd –  
das Beratungstelefon  
in deiner Nähe



René Witt  
03 81-71 00 06



Anne Balschun  
0 30-8 55 55 35



Doreen Amtage  
03 44 46-9 06 06



Katja Burkhardt  
0 22 03-1 03 64 80



Heike Hellwig  
0 69-5 97 40 10



Elke Schmell  
06 71-8 96 23 73



Katrin Becker  
0 89-75 00 55



Katja Isserstedt  
0 92 21-8 27 31 76

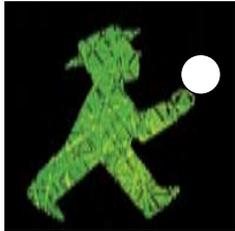


oder per Telefon: 0228-7 66 06 - 0

# Das Timing macht's!

Ein fester Zeitplan für die Einnahme ist bei bestimmten Medikamenten von großer Bedeutung.

Dr. Kirsten Minden, Rheumatologin



Hier ist eine kleine Übersicht über den richtigen Umgang mit den wichtigsten Präparaten:

**Nichtsteroidale Antirheumatika** können meist nach Bedarf eingenommen werden. Hier sind Dosisvariationen bis zu einer angegebenen Höchstdosis möglich. Die Einnahme erfolgt zur besseren Verträglichkeit zu den Mahlzeiten.

**Cortisonpräparate** sind in der Regel morgens zu nehmen, weil dies besser verträglich ist.

**Wichtig:** nach längerer Einnahme höherer Dosen darf Cortison nicht plötzlich abgesetzt werden, das kann zu schwer wiegenden körperlichen Reaktionen führen (Fehlfunktion der Nebennieren).

**Basismedikamente** sollten regelmäßig eingenommen werden, die Festlegung auf bestimmte Wochentage ist hilfreich.

**Wichtig:** da die Medikamente oft erst nach längerer Zeit wirken und deren Wirkung auch nicht immer sofort nach dem Absetzen abklingt, hilft

es nicht, die Einnahme in Abhängigkeit von den Beschwerden vorzunehmen. Ebenso sollte die empfohlene Dosierung eingehalten werden, da bei zu hohen Dosen verstärkt Nebenwirkungen auftreten. Und bei zu niedrigen Dosen kann der Therapieerfolg ganz ausbleiben.

Über den richtigen Umgang mit eurer persönlichen Hausapotheke solltet Ihr euch auf jeden Fall vom Rheumatologen beraten lassen.

Im Internet findet ihr bei der Rheuma-Liga einen Medikamentenführer unter dem Stichwort „Medikamententherapie“.

Wie geht's? – Berichte aus dem Alltag mit Rheuma

## „Ich wäre nicht der Mensch, der ich jetzt bin.“

Annelie ist 21 Jahre alt und lebt in Berlin. Nach Realschule und Ausbildung zur Kinderkrankenschwester ist sie zurzeit auf Jobsuche.  
**Rheumatische Erkrankung:**  
Lupus erythematodes



get on! 6

Annelie ist ausgebildete Kinderkrankenschwester

### Wie äußerte sich der Lupus bei dir?

„Das Phänomen vom Lupus sind Antikörper, die körpereigene Zellen angreifen. Je nachdem, an welcher Stelle dieser Prozess auftritt, stellt sich auch die Krankheit anders dar. Seal, der Mann

von Heidi Klum, hat z. B. einen Hautlupus. Bei anderen sind nur die Nieren betroffen, oder das Herz. Bei mir ist es eine Beteiligung des zentralen Nervensystems (ZNS), also im Gehirn.

Zu Beginn meiner Krankheit hatte ich starke Koordinationsstörungen. Früher war ich Leistungsturnerin im Geräteturnen, da ist es natürlich sehr aufgefallen. Manchmal bin ich morgens auf Krücken in die Schule gelaufen, habe aber nachmittags auf dem Balken beim Sport gestanden. 1997 konnte ich plötzlich nicht mehr laufen, nicht mehr sitzen, bin ständig vom Stuhl gefallen. Ich konnte meine linke Körperhälfte komplett nicht mehr steuern. Ich habe manchmal krampfhaft versucht, mich auf meine Hand oder meinen Fuß zu setzen, damit er stille hält. Das waren so meine ersten Symptome.“

### Hast du deine Krankheit heute im Griff?

„Ja, mit Medikamenten. Ich kann gegensteuern, sobald ich merke, dass ich einen Schub kriege: das geht los mit starken Kopfschmerzen, Gedächtnisschwierigkeiten, Desorientierung.“

### Wie reagieren andere auf deine Krankheit?

„In meiner Ausbildung wussten aus der ganzen Klasse nur drei Leute Bescheid. Ich bin nicht der Typ, der sagt: Hallo ich bin Annelie, ich habe übrigens 'n Lupus.“

### Inwieweit beeinflusst die Krankheit deinen Alltag?

„Wenn kein Schub ist, hat man mit Lupus eine gute Lebensqualität. Man muss natürlich ständig Medikamente nehmen, die alle so ihre Nebenwirkungen haben. Ich nehme z. B. regelmäßig Cortison, dadurch bin ich aufgekratzt, habe Heißhunger und ein anderes Schlafgefühl. Ich bin auch sehr oft erkältet.

Natürlich muss ich auch regelmäßig zu ärztlichen Kontrollen und wenn ich einen Schub habe, nimmt die Krankheit einen sehr hohen Stellenwert in meinem Alltag ein.“

### Inwieweit beeinflusst die Krankheit dein Berufsleben?

„Ich habe meinen Beruf gegen ärztlichen Rat ergriffen. Aber für mich war es eine Herausforderung. In den drei Jahren meiner Ausbildung bin ich sicherlich manchmal an meine Grenzen gestoßen. Medikamente, die jahrelang geholfen hatten, reichten auf einmal nicht mehr aus. Schichten, Nachtdienste, körperlich schwere Arbeit – all das hat Schübe produziert. Ich brauche nun eine höhere Medikamentendosis als vorher. Aber ich habe diese Ausbildung geschafft. Obwohl mir mehrmals prophezeit wurde: „Das schaffst du nicht!“

Gerade bewirbe ich mich für eine Stelle in einem Pflegezentrum für chronisch kranke Kinder und junge Erwachsene. Es ist die einzige Sache, die mich beruflich wirklich erfüllt. Ich sehe in dieser Arbeit einen großen Sinn, auch wenn sie mir selbst gesundheitlich vielleicht nicht gut bekommt. Aber darin sehe ich persönlich meinen Ansporn. Ich könnte mir für mich keine erfüllendere Aufgabe vorstellen.“

### Wenn du etwas ändern könntest, was wäre das?

„Ich würde nie sagen, dass ich es ändern wollte, krank geworden zu sein. Denn obwohl es eine schwierige Zeit war, kann ich sagen, dass ich nicht der Mensch wäre, der ich jetzt bin.

Annelie leitet eine Selbsthilfegruppe in Berlin: [www.lupus-rheumanet.org](http://www.lupus-rheumanet.org) unter „Wir über uns“ findest du „JuLE“, die Selbsthilfegruppe für Jugendliche mit Lupus erythematodes.



## Balance-Akt Berufswunsch

Die Diagnose Rheuma kann eure Zukunftspläne ganz schön durcheinander bringen. Natürlich spielt es eine Rolle, wie belastbar ihr seid, wie umfangreich die Arbeit ist und wie der Arbeitsplatz ausgestattet ist. Aber in erster Linie solltet ihr das tun, was euch interessiert und euch Spaß macht.

Es gibt keinen pauschal rheumagerechten Beruf und genauso gibt es nicht „den Rheumakranken“. Informiert euch früh, z. B. beim Berufsinformationszentrum der Arbeitsagenturen, geht zu Tagen der offenen Tür in Unis und Betrieben und macht Praktika in eurem Wunschberuf. Ihr solltet realistisch überlegen, wo eure Neigungen und Stärken, aber auch eure Schwächen liegen und dann euren Berufsweg planen und gestalten.

### Informationen findet ihr bei der Rheuma-Liga:

- in der Broschüre „Jobs und mehr“
- bei den Landesverbänden der einzelnen Bundesländer
- am bundesweiten „Rheumafoon“

## „Ich denke nicht so viel an meine Krankheit, weil ich zu beschäftigt bin“

**Christian, 15 Jahre, wohnt mit seiner Familie (drei Brüder) in Hittfeld bei Hamburg. Er besucht die 10. Klasse einer Realschule. Nach dem Schulabschluss will er Kaufmann im Groß- und Außenhandel lernen, er hat auch schon eine Ausbildungsstelle.**

**Rheumatische Erkrankung:  
Juvenile idiopathische Arthritis**

### Wann fing die Krankheit bei dir an?

„Vor anderthalb Jahren fing es mit dem kleinen Finger an, der war rot, dick und tat weh. Ich bin immer wieder zum Arzt gegangen: Salben, Verbände – vielleicht ein Zeckenbiss? Nach einem halben Jahr und einer Zwischenstation



beim Rheumatologen hat ein spezialisierter Jugendrheumatologe die Diagnose Rheuma gestellt. Jetzt bekomme ich Medikamente und setze mir selber zweimal in der Woche eine Spritze. Dadurch geht es mir viel besser.“

### Wie reagieren andere auf deine Krankheit?

„Bei Klassenarbeiten lassen mich die Lehrer auch schon mal länger schreiben, wenn ich sage, dass ich wegen der Finger Probleme beim Schreiben habe.“

### Treibst du Sport?

„Ich habe vorher Fußball im Verein gespielt. Aber das geht jetzt leider nicht mehr. Nach dem Training oder am nächsten Tag hatte ich nur noch Schmerzen. Der Trainer meinte ‚Du kannst jederzeit wiederkommen!‘ Als eine Mannschaft frei wurde, hat man mir dann einen Posten als Jugendtrainer und Schiedsrichter angeboten. Laufen ist nicht so das Problem, das geht auch mit den Knien, Zweikampf kann ich nicht mehr machen.“

### Inwieweit beeinflusst die Krankheit deinen Alltag?

„Da ich sehr mit dem Verein und so beschäftigt bin, denke ich gar nicht so viel daran. Aber wenn ich etwas trage oder ein Marmeladenglas aufmachen will, merke ich, das klappt nicht so gut. Dann bitte ich meine Geschwister, die haben sich schon daran gewöhnt.“



## Behindertenausweis: Vor- und Nachteile

Die JIA (juvenile idiopathische Arthritis) ist bei chronischem Verlauf mit Funktionsbeeinträchtigungen verbunden, für die der Gesetzgeber in der Regel den Schwerbehindertenausweis als Nachteilsausgleich anbietet. Die damit verbundenen Vorteile sollen die Nachteile im Alltag und die Mehrausgaben ausgleichen.

Beim Eintritt in das Berufsleben kann der Behindertenausweis von Nachteil sein. Viele Arbeitgeber schreckt der erhöhte Urlaubsanspruch und die Freistellung von Überstunden zurück. Andererseits gibt es aber auch Firmen und Behörden, die bei gleicher Eignung Behinderte bevorzugen. Es ist eine schwierige, individuelle Entscheidung, ob ich einen Schwerbehindertenausweis beantrage oder nicht. Informationen findet ihr im Merkblatt „Der Schwerbehindertenausweis“ zum Downloaden im Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de).



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

Hier kannst du dich mit anderen austauschen. Auch zu Themen wie Ausbildung, Beruf und Behindertenausweis findest du hier Tipps und Antworten.

Das Diskussionsforum bietet für registrierte Nutzer noch viele andere Möglichkeiten. Z. B. kannst du dir ein Profil anlegen und mit anderen registrierten Nutzern private Nachrichten austauschen.

Also: reinschauen und mitmachen!

## Fokus: MEDIKAMENTE

### Je früher, desto besser?

**Lassen sich Folgeschäden vor allem bei Frühfällen durch fachärztliche Behandlung mit Basistherapeutika vermeiden?**

**Definitiv richtig:** je früher ich behandle, desto besser sind die Aussichten, die Erkrankung zum Stillstand zu bringen, den Kindern und Jugendlichen eine normale Entwicklung zu gewährleisten und Folgeschäden zu vermeiden.

Bei gesicherter Diagnose von Gelenkrheuma im Kindesalter (Fachterminus: juvenile idiopathische Arthritis) stehen heute hoch wirksame Medikamente zur Verfügung, die bei 70-80% der Patienten die Krankheitsaktivität mindern bzw. komplett unterdrücken können.

Dr. Kirsten Minden, Rheumatologin



# Adressen, Links, Tipps ...

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Bundesverband e.V.



## Rheuma-Liga – was steckt dahinter?

- eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich
- Gründung 1970
- Mitgliederzahl heute fast eine viertel Million
- Vertretung der Interessen Rheumakranker gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit
- Förderung von Forschung

Vorrangige Aufgaben der Organisation:

- Angebote der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene
- Aufklärung der Öffentlichkeit

Bundesweit engagieren sich rheumakranke Menschen, Angehörige, Therapeuten, Ärzte sowie haupt- und ehrenamtliche Helfer in dieser großen Gemeinschaft.

## Rheuma-Liga – was ist drin für junge Leute?

### Jede Menge Infos

Kostenlose Kurzinformationen und Broschüren zu allen Krankheitsbildern und zu vielen Themen, wie „Rheuma und Ernährung“, „Naturheilkunde“, „Jobs und mehr“, „Familiengründung und Schwangerschaft“, „Meine Rechte im Sozialsystem“. Alles erhältlich bei den Geschäftsstellen der Rheuma-Liga-Verbände, in den Rheuma-Liga-Gruppen oder im Internet. Ganz viele Informationen bietet zudem die Zeitschrift „mobil“. Die erhält jedes Mitglied alle zwei Monate – darin auch Seiten von jungen Rheumatikern.

### Austausch mit anderen

Spaß haben, was unternehmen, sich austauschen oder Rat holen, Freunde finden – dafür gibt es die Gruppen junger Rheumatiker. Wer den Austausch lieber über das Internet mag, findet auf der Website [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) den direkten Draht zu den anderen über die Mailing-

liste und das Forum. Die Kontakte reichen dabei bis in andere Länder. Denn junge Leute mit Rheuma gibt es auf der ganzen Welt. Was international alles passiert, erfährst du bei: [www.ioyr.org](http://www.ioyr.org) oder auf den Internetseiten der Rheuma-Liga.

### Beratung, Seminare, Freizeiten

Total erschöpft? Nur Probleme? Das Rheuma hat dich voll im Griff? Dann hilft auch das Gespräch unter Freunden nicht unbedingt weiter. Aber vielleicht der Anruf beim Rheumafooner oder ein Seminar mit Entspannungsangeboten und psychologischer Betreuung oder Fitness und Bewegung als Freizeitangebot. Auch das gibt es bei den Verbänden der Rheuma-Liga. Vieles ist für junge Mitglieder kostenlos.

Anträge und Kosten-Info zur Mitgliedschaft gibt es beim Verband in deiner Nähe (s. rechte Spalte).

get on! 8

Also: es ist eine Menge drin in der Rheuma-Liga.  
Deswegen: PC an, losklicken und rein ins

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

Kontakt:



## Adressliste der Landes- und Mitgliedsverbände

- Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.  
[www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.  
[www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.  
[www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e. V.  
[www.rheuma-liga-brandenburg.de](http://www.rheuma-liga-brandenburg.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e. V.  
[www.rheuma-liga.de/hb](http://www.rheuma-liga.de/hb)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.  
[www.rheuma-liga-hamburg.de](http://www.rheuma-liga-hamburg.de)
  - Rheuma-Liga Hessen e. V.  
[www.rheuma-liga-hessen.de](http://www.rheuma-liga-hessen.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
[www.rheuma-liga-mv.de](http://www.rheuma-liga-mv.de)
  - Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.  
[www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V.  
[www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.  
[www.rheuma-liga-rp.de](http://www.rheuma-liga-rp.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Saar e. V.  
[www.rheuma-liga-saar.de](http://www.rheuma-liga-saar.de)
  - Rheuma-Liga Sachsen e. V.  
[rheuma-liga-sachsen@t-online.de](mailto:rheuma-liga-sachsen@t-online.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.  
[rheusaanh@aol.com](mailto:rheusaanh@aol.com)
  - Deutsche Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.  
[www.rlsh.de](http://www.rlsh.de)
  - Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e. V.  
[www.rheumaliga-thueringen.de](http://www.rheumaliga-thueringen.de)
  - Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)
  - Lupus erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.  
[www.lupus.rheumanet.org](http://www.lupus.rheumanet.org)
  - Sklerodermie Selbsthilfe e. V.  
[www.sklerodermie-sh.de](http://www.sklerodermie-sh.de)
- In vielen Arbeitskreisen gibt es eigene Gruppen und Ansprechpartner für spezielle Altersgruppen oder Krankheitsbilder wie:
- Fibromyalgie
  - Lupus erythematodes
  - Osteoporose
  - Vaskulitis
  - Rheuma bei Kindern
  - Rheumakranke im jüngeren und mittleren Alter
  - Clubs Junger Rheumatiker

## Impressum

**Herausgeber:**  
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn  
Tel.: 0228 76606-0, Fax: 0228 76606-20  
eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Projektbetreuung und Redaktion:**  
Susanne Walia (V.i.S.d.P.), Monika Mayer;  
Mitglieder der AG „Junge Medien“ in der  
Deutschen Rheuma-Liga

**Projektentwicklung:**  
Susanne Walia, Christa Dahm

**Wissenschaftliche Beratung:**  
Dr. Kirsten Minden

**Konzeption, Text und Gestaltung:**  
Näscher und Näscher, Düsseldorf

**Druck:**  
Warlich Druck, Meckenheim

**Bildnachweis**  
Sonja Rothweiler, Düsseldorf; Susanne Troll,  
Köln; Näscher und Näscher, Düsseldorf  
Das Magazin **get on!** erscheint erstmalig im  
März 07 in einer Auflage von 15.000 Exemplaren.  
Gefördert aus Mitteln der Aktion Mensch