



ÖSTERREICHISCHE  
RHEUMALIGA

[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)



# *Aktiv* mit Rheuma

Ausgabe 42 / April 2015

€ 3,50



**VISION 2020**  
Mitmachen und gewinnen!  
WIR SUCHEN  
NEUE IDEEN UND  
LEBENSGESCHICHTEN  
ZUM THEMA  
„LEBEN MIT RHEUMA“  
Seite 16

**NEUE  
BROSCHÜRE**  
„Das bessere  
Arztgespräch“  
Seite 3

**ONLINE  
UMFRAGE-  
ERGEBNISSE**  
„JUNG UND RHEUMA-  
GIBT'S DAS?“  
Seite 12





## Lächeln

Wo Lächeln lebt,  
leuchtet Gras grüner,  
scheint die Sonne heller,  
duften Blumen lieblicher.

Im Lächeln  
erblüht die Seele,  
entfaltet sich Kraft,  
ist Vertrauen geborgen.

Durch Lächeln  
trägt sich Last leichter,  
wird die Erde wohnlich,  
Leben beseelt.

Else Pannek  
(1932-2010, Dichterin aus Hamburg)

**Wir wünschen allen unseren Mitgliedern, Sponsoren und Unterstützern  
schöne Frühlingstage und ein frohes Osterfest!**

**Der Vorstand der Österreichischen Rheumaliga**

**Herzlichen Dank an alle Sponsoren und Partner für die freundliche Unterstützung!**



\*Stand bei Drucklegung

Seite 2	Gedicht, Sponsoren
Seite 3	Vorwort/ Bericht: Das bessere Arztgespräch
Seite 4/5	Bericht: Gicht, Dr. Gruber
Seite 6/7	Bericht: Leben mit Lupus, Dr. Stummvoll
Seite 8	Therme Lendava
Seite 9	Bericht: Psoriasis Arthritis, Mag Leitner
Seite 10/11	Ambulante Rehabilitation OÖ
Seite 12/13	Junge Rheumatiker / Werbung: VISION 2020
Seite 14/15	Teufelskralle
Seite 16	Warum Mitglied werden? Das Knochenek
Seite 17	Nicky Böhm-Lilge
Seite 18	Das Knochenek
Seite 19	Mein Leben mit Lupus
Seite 20	Frühlingscocktail & Frischkrautwickler
Seite 21	Gemeinsam stärker gegen Rheumatoider Arthritis
Seite 22/23	Berichte aus Wien
Seite 24/25	Selbsthilfegruppen und LG der ÖRL / Aviso
Seite 26	Bericht Tirol / Bericht Vorarlberg

**Medieninhaber:** Österreichische Rheumaliga, Dorfstr. 4, 5761 Maria Alm, Tel. +43 (0)664 59 65 849, ZVR-Zahl: 554097660

**Chefredaktion/Gestaltung/Herausgeber:** Gertraud Schaffer, Almerau 30/6, 5761 Maria Alm

**Lektorat:** Nicky Böhm-Lilge

**Druck:** Hutter Druck, Birkenstraße 5, 6380 St. Johann in Tirol, www.hutterdruck.at

**Fotonachweis:** bei der Redaktion zu erfragen

Die Zeitschrift "Aktiv mit Rheuma" versteht sich als Informationsblatt für Patienten, Angehörige und alle Interessierte. Es werden keinerlei Befürwortungen bzw. Ablehnungen von Therapiemethoden propagiert, sondern lediglich objektive Informationsberichterstattung im Rahmen der Österreichischen Rheumaliga vorgenommen. Die namentlich gezeichneten Artikel geben die persönliche bzw. wissenschaftliche Meinung des Verfassers wieder und müssen daher nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion übereinstimmen. Die Redaktion behält sich außerdem das Recht vor, Artikel zu kürzen, ohne dabei den Kerninhalt zu verändern.

Editorial 1/2015

**Liebe Mitglieder,  
liebe Leserin, lieber Leser!**



**Ich hoffe,  
dass Sie  
einen guten  
Start ins neue  
Jahr hatten.  
Die meisten  
Menschen  
nehmen sich  
gute Vorsätze  
fürs neue**

**Jahr vor. Ich wünsche Ihnen,  
dass sich viele von Ihren Vorhaben  
2015 erfüllen. Mit unserer  
„VISION 2020“ (Seite 13) haben  
wir uns auch ein großes Ziel für  
die nächsten Jahre gesetzt.**

Rheumatische Erkrankungen brauchen in unserer Gesellschaft eine starke Stimme, um eine gute Le-

bensqualität der Betroffenen einzufordern. Es braucht auch viel an Öffentlichkeitsarbeit, um eine Veränderung herbei zu führen. Ich möchte Sie als Mitglied oder als Leser um Ihre Unterstützung bitten. Wir suchen neue Ideen und aufmunternde Lebensgeschichten zum „Leben mit Rheuma“, teilen Sie uns doch Ihre „Rheumageschichte“ oder „Rheumawünsche“ mit. Ihr Einsatz wird mit etwas Glück auch mit attraktiven Preisen belohnt. Machen Sie mit - wir freuen uns auf Ihre Zusage!

In dieser Ausgabe finden Sie interessante medizinische Beiträge, die Ergebnisse unserer Online Umfrage „Jung und Rheuma - gibt's das?“, die Vorstellung einer neuen Broschüre „Das bessere Arztgespräch“, Neues und Wissenswertes sowie vereinsinterne Aktivitäten. Zum Frühling passend einen leckeren

Frühlingscocktail und ein Fischgericht. Apropos Frühling, um unseren Energiespeicher nach den Wintermonaten wieder voll aufzutanken, ist Bewegung in der frischen Natur genau das Richtige. Bei einem Spaziergang oder einer Wanderung kann einem das Erwachen der Natur, die vielen Frühlingsboten und das Vogelgezwitscher zu neuer Lebensfreude und zum Tatendrang motivieren.

**Bleiben Sie in Bewegung, das tut  
Ihren Gelenken gut. In diesem  
Sinne wünsche ich Ihnen eine bewegte  
Zeit und ein interessantes  
Lesevergnügen.**

**Ihre Gertraud Schaffer**  
Präsidentin ÖRL



**„Das bessere Arztgespräch“**

Diese Broschüre wurde von den 5 Selbsthilfeorganisationen des rheumatischen Formenkreises erarbeitet, unterstützt und umgesetzt vom Team der PR Agentur Public Health GmbH und Frau Mag. Birgit Weber, Abbvie.

Ich denke, hiermit halten Sie eine sehr gelungene informative Lektüre in Händen. Betroffene können wertvolle Tipps und eine andere Denkweise zum Führen eines gelungenen Arztgespräches kennenlernen. Dadurch können manche Missverständnisse zwischen ÄrztInnen und Betroffenen ausgeräumt werden. Das Verstehen eines Behandlungszieles durch eine gute Kommunikation beider „Partner“ führt zu einem erfolgreichen Behandlungsergebnis. Durch unsere chronisch entzündliche Erkrankung begleiten uns viele Mediziner und im Gesundheitsbereich Tätige unser Leben lang. Daher müssen nicht nur die ÄrztInnen dazulernen, sondern auch wir Patienten sind gefordert, uns Wissen anzueignen.

Ein bewusster und eigenverantwortlicher Umgang mit der Erkrankung stärkt unser Leben mit Rheuma.

Als Mitglied haben Sie die druckfrische Broschüre „Das bessere Arztgespräch“ vor kurzem per Post zugesandt bekommen. Ich würde mich sehr freuen, wenn unsere Ratschläge und Tipps viele Betroffene erreichen und diese zu einem aktiven Gesprächs- und Behandlungsverlauf ermutigen, mit dem Ziel: „IHR PERSÖNLICHES BEHANDLUNGSERGEBNIS“ für mehr Gesundheit.

**Ich bedanke mich bei allen  
meinen Mitstreiterinnen und  
Mitstreitern für die gelungene  
Zusammenarbeit.**

**Ein herzliches DANKESCHÖN  
ergeht an die Firma Abbvie für  
die freundliche Unterstützung.**

**Gertraud Schaffer**