

FOKUS-Thema:

Motivation durch Sport

Patienteninterview mit dem Triathleten

Dalibor Cesak

Ab Seite 6

FOKUS

Berufstätig
trotz Rheuma

WISSEN

Was ist eigentlich das
Löfgren-Syndrom?

SERVICE

Herbstwandern mit
Rheuma

FOKUS

► **Rheuma im Gespräch**

Berufstätig trotz Rheuma
 Patienteninterview
 mit dem Triathleten Dalibor Cesak

4

6



WISSEN

► **Begriffe(n)**

Lyme-Arthritis und Lumbalgie

10

► **Fragerunde**

Reha-Beantragung
 Das Löfgren-Syndrom

11



SERVICE

► **Fit mit Rheuma**

Übungen für Hände und Finger
 Herbstwandern mit Rheuma

12

13

► **Patientenbericht**

Mein weißes Samtpfötchen

14

► **Mediathek**

e-Book Tipp & Buchtipp

16

► **Spaß muss sein**

Streichholzrätsel und Silbenrätsel

18

► **Das beste Rezept**

Beeren-Hirse-Creme

19





Aktiv dem Winter entgegen

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, die Tage werden wieder kürzer. Verlieren Sie jetzt als Rheumatiker nicht den langen Atem, wenn es darum geht ein aktives Leben mit viel Bewegung zu führen. Unser Newsletter hält wie immer jede Menge Anregungen bereit, die Ihnen zeigen, dass sich der Schritt vor die Türe lohnt.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer ausgedehnten Herbstwanderung in der wunderbar bunten Natur? Schließlich hat jede Jahreszeit ihren ganz eigenen Reiz. Das zeigt auch ein spannender Bericht eines Triathleten, der ein bisschen Wind und Wetter garantiert nicht scheut, wenn es um seine körperliche Fitness geht. Und wenn es draußen dann doch mal zu ungemütlich wird, sind Sie mit der Lektüre hilfreicher Tipps zur rechtlichen Situation am Arbeitsplatz und einer besonders beerigen Ausgabe unseres beliebten Kochrezeptes bestens „unterwegs“. Die Herbstausgabe des „Just for me“-Newsletters: Für Rheumatiker wärmstens empfohlen!

Viel Spaß bei der Lektüre und einen wunderschönen Start in den Winter wünscht

Ihr „Just for me“-Team



Berufstätig trotz Rheuma: Bewegende Fragen

Rheuma: was nun? Eine Frage, die vor allem für das Berufsleben Relevanz hat. Wird sich die Erkrankung negativ auf mein Beschäftigungsverhältnis auswirken? Kann mein Arbeitsplatz so umgestaltet werden, dass ich weiterhin meiner Beschäftigung nachgehen kann?

Das sind nur einige der Fragen, die Rheuma-Patienten plötzlich bewegen. Schließlich leiden nicht alle Rheuma-Patienten seit ihrer Jugend unter einer rheumatischen Erkrankung, und hatten Zeit, sich was Job und Karriere angeht, darauf einzustellen. Betroffene stehen ganz unvermittelt vor einer grundlegend veränderten Lebenssituation – und das gerade im Berufsleben. Die größte Unsicherheit besteht verständlicherweise zunächst darüber, ob man seinem Arbeitgeber im Rahmen einer Bewerbung die chronische Erkrankung anzeigen muss.

Bewerbung – Fragen über Fragen

Vor den Job hat der potentielle Arbeitgeber das Bewerbungsgespräch gesetzt. Natürlich muss hier geklärt werden, ob ein Kandidat für die Stelle überhaupt geeignet ist. Das heißt aber noch lange nicht, dass der Arbeitgeber alles fragen darf, oder Sie auf jede Frage antworten müssen. Unzulässig ist generell jedwede Fragestellung, die in die Privatsphäre des Bewerbers fällt. In solchen Fällen haben Sie als Bewerber das „Recht auf Lüge“. Allerdings darf ein Arbeitgeber erfragen, ob eine Beeinträchtigung oder Krankheit besteht, die Ihre

Arbeitsfähigkeit erheblich einschränkt. Chronische Krankheiten wie Rheuma müssen also nur dann angegeben werden, wenn sie die Arbeitserfüllung in ernsthafter Weise beeinträchtigen. Verständlicherweise sind auch Fragen nach einer vorhersehbaren längerfristigen Arbeitsunfähigkeit, beispielsweise im Rahmen einer geplanten Kur oder als Folge einer Operation zulässig. Schon alleine, weil Arbeitgeber gegenüber solchen Mitarbeitern klar definierte Schutzpflichten haben. Nicht immer muss Ihnen also aus einer offenen Antwort ein Nachteil entstehen. Experten raten daher explizit davon ab, auf eine zulässige Gesundheitsfrage falsch zu antworten. Fliegt die Lüge auf, kann der Arbeitgeber den Arbeitsvertrag anfechten.

Bestehendes Arbeitsverhältnis – aufeinander zugehen

Ähnlich wie beim Bewerbungsverfahren gilt auch hier: Schränkt die Erkrankung die Berufsfähigkeit nicht ernsthaft ein, so muss man seinen Arbeitgeber nicht informieren. Anderenfalls sollte der Chef natürlich unbedingt in Kenntnis gesetzt werden. Besteht ein gutes verantwortungsvolles Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Arbeitgeber, können Sie davon ausgehen, dass auch der Arbeitgeber ein Interesse daran hat, einen unter Umständen langjährigen verdienten Mitarbeiter nicht zu verlieren. Schließlich gibt es ja auch viele probate Mittel und Wege, das Arbeitsverhältnis weiterhin zur beiderseitigen Zufriedenheit zu gestalten: Die Möglichkeiten reichen hier von der Versetzung auf eine andere Stelle bis hin zu der Umgestaltung des Arbeitsplatzes. Und im Falle einer Schwerbehinderung gilt für den Arbeitnehmer sogar ein verbesserter Kündigungsschutz.

Arbeitsleistung – so läuft's weiter gut

Oft können schon kleine Änderungen der Arbeitsbedingungen bewirken, dass Rheuma-Patienten weiterhin ihrem Beruf nachgehen können.

Problematische Faktoren sind oft

- unflexible Arbeitszeiten
- hoher Zeitdruck

- körperlich anstrengende Tätigkeiten
- Fein- und Präzisionsarbeiten
- häufiges Gehen, Sitzen oder Stehen ohne Haltungswechsel
- extreme Witterungsbedingungen
- unergonomische Arbeitsplätze

Arbeitgeber können ihren Arbeitnehmern hier in vielfältiger Weise entgegenkommen. Etwa, indem sie eine flexible Gestaltung der Arbeitszeit erlauben oder den Büroarbeitsplatz so umrüsten, dass er für den Rheumatiker besser geeignet ist. Sollten hierbei Kosten ein Argument sein, kann auch Entwarnung gegeben werden:

Die anfallenden Kosten muss die Firma oft nicht allein tragen. Integrations- und Arbeitsämter unterstützen derartige Maßnahmen. Am Ende des Tages können Sie auch durchaus mal Ihre Kollegen um Hilfe bitten, wenn Ihnen die Arbeit mal über den Kopf wächst. Sie werden erstaunt sein, wie viel Verständnis Ihnen entgegengebracht wird.

Mit Rat und Tat – hier hilft man Ihnen

Das Thema Beruf trotz chronischer Krankheit ist nicht einfach und Patentlösungen gibt es nur selten.

Holen Sie sich daher jede mögliche Hilfe:

- Sprechen Sie Betriebs- oder Personalräte an.
- Konsultieren Sie einen Behindertenbeauftragten, der auf diese Art von Fragen spezialisiert ist.
- Wenden Sie sich an spezialisierte Arbeitsrechtler oder REHA-Berater der Arbeitsagenturen.
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.

Möglichkeiten dazu bieten die Rheuma-Selbsthilfegruppen vor Ort oder Internetforen.

Eine weitere Perspektive besteht in der Tatsache, dass die Einschränkungen durch Ihre rheumatische Erkrankung gar nicht so schlimm sein müssen, wie Sie es vielleicht zunächst vermuten: Dank moderner Medikamente können Sie heute in vielen Fällen durchaus bis zum Rentenalter in ihrem Job tätig sein und ein erfülltes Berufsleben haben.



Foto: Copyright: www.marathon-photos.com

Patienteninterview mit Triathleten Dalibor Cesak

Können Sie uns einmal beschreiben, welchen Sport Sie ausüben?

Ich übe unterschiedliche Sportarten aus und bin zusammen mit meinen Kindern sehr aktiv. Mein sportliches Herz schlägt allerdings für eine relativ neue Sportart, Triathlon, die aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht. Gerade die Zusammensetzung stellt eine Herausforderung dar, die man auf unterschiedlichen Distanzen ausleben kann.

Die Königsstrecke ist aus meiner Sicht die längste, auch Ironmanstrecke genannt, bei der man ca. 236 Kilometer bestreiten darf, davon 3,8 Kilometer im Wasser, 180 Kilometer auf dem Rad und die restlichen Laufkilometer legt man auf der Marathonstrecke zurück.

Im Ziel früher als die anderen anzukommen ist von Vorteil, bei vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern geht es aber zunächst darum, den eigenen Schatten zu überschreiten und als „Daylight Finisher“, das heißt vor der Dämmerung, heil ins Ziel zu kommen.

Befinden Sie sich zur Zeit im Training für einen neuen Triathlon?

Ja. Triathleten sagen gerne, dass nach der Saison vor der Saison ist und nach dem Training vor dem nächsten. Dies begründet sich zum einen darin, dass diese Sportart für manche Triathleten eine Lebenseinstellung ist, die auch ihren Alltag maßgeblich prägt. Zum anderen hängt das damit zusammen, dass diese Sportart sehr zeitintensiv ist, zumal man Technik,

Ausdauer und Schnelligkeit in allen Disziplinen konsequent trainieren soll. Mir geht das so, dass ich trotz der vielen Zeit, die ich in meine Bewegung investiere, auch – in beliebiger Reihenfolge – ein guter Partner, Vater, Sohn und Freund sein will. Mein Beruf darf auch nicht zu kurz kommen. Da mag man sich jetzt fragen, ob und wie das alles zu schaffen ist. Ohne die Unterstützung meiner Freundin wäre es nicht denkbar. Aber zurück zu Ihrer Frage: Am 3. August habe ich meine Saison 2014 nach dem Ostseeman-Triathlon beendet und befinde mich gerade im Endspurt meiner Dissertation, also meiner anderen extremen Ausdauersportart (lacht). Mitte September, also nach sechs Wochen relativer Ruhe fange ich langsam an, meine Grundausdauer für die nächste Saison wieder aufzubauen. Als ersten Höhepunkt habe ich den wunderschönen bergigen Heidelberger Halbmarathon im April 2015 angepeilt.

Wie geht es Ihnen, was macht Ihre Erkrankung?

Es geht mir sehr gut. Die Erkrankung hängt mit meinem Wohlbefinden nicht zu sehr zusammen. Dass es einem generell gut geht, erachte ich eher für eine Eigenschaft, grundsätzliche Einstellung oder für ein Persönlichkeitsmerkmal. Natürlich gibt es Tage oder auch Phasen, wo die Erkrankung meinen Alltag beeinträchtigt. Umso mehr weiß ich die Tage zu schätzen, an denen ich mich körperlich einigermaßen fit fühle. Als es mir noch dauerhaft relativ schlecht ging, habe ich mich darum bemüht täglich 30-60 Minuten meine Krankengymnastik zu machen. Diese „Sessions“ waren für mich zweifelsohne eine größere Herausforderung, als die härtesten Trainingseinheiten, die ich heute als aktiver Triathlet mache. Mein Respekt gehört allen, die regelmäßig zur Krankengymnastik gehen, wenn sie sich nicht gut fühlen.

Haben Sie vor der Diagnose auch schon Sport betrieben? Wie sind Sie zu dem Sport gekommen?

Ja und das hat die Diagnose sogar erschwert. Obwohl ich keinen Leistungssport betrieben habe, war ich sportlich genug dafür, dass meine zunehmenden Beschwerden im Bereich Lendenwirbelsäule viel zu lange der Überlastung beim Sport zugeschrieben worden sind, was natürlich nicht gestimmt hat. Erst als ich immer öfter morgens aus dem Bett nicht aufstehen konnte, mein Knie sich plötzlich fast verdoppelte und meine Entzündungswerte andauernd viel zu hoch waren, kam jemand auf die Idee, mich zum Rheumatologen zu überweisen.

Was hat sich durch Ihre sportlichen Aktivitäten im Umgang mit Ihrer Erkrankung verändert?

Ich habe sie akzeptiert. Sie ist objektiv betrachtet mein fieser Gegner in mir, besiegen kann ich sie aber nicht, weil sie sich aus denselben Quellen speist, die mich selber stark und widerstandsfähig machen, um gerade das Gegenteil zu erzielen. Das klingt vielleicht etwas schockierend, jeder Rheumatiker wird aber aus seiner Erfahrung vermutlich wissen, was ich damit meine. Ich kann Ihnen aber sagen, dass mein Rheuma den Sport oder generell Bewegung aus irgendeinem Grund überhaupt nicht leiden kann. Die Krankheit braucht dringend Ruhe und Stillstand, um fortschreiten zu können. Ich will mich darauf fokussieren, was ich beeinflussen kann, deswegen soll die Frage für mich genau andersrum lauten, nämlich was nehme ich mir von meiner Erkrankung für den Sport? Gesundheit und Sicherheit steht bei mir an erster Stelle. Ich versuche das Verletzungsrisiko zu minimieren, weil es für mich aufgrund des Rheumas letztendlich schlechtere Konsequenzen haben könnte. Solange mich Rheuma

zum Stillstand verleiten könnte, ist meine Motivation, nicht aufzugeben, immer stärker. Ich weiß auch die Tage zu schätzen, an denen ich mich körperlich gut fühle, sodass ich meine Bewegungen schmerzfrei und relativ ohne Einschränkungen machen kann. Diese Tage versuche ich dann im Training zu verwerten. Ein gesunder Lebensstil samt Ernährung begünstigt die Lage zusätzlich.

Beim Training erlebt man auch immer wieder Rückschläge, wie stecken Sie diese weg?

Wenn sie gesundheitsbedingt sind, habe ich relativ wenig Einfluss darauf. Wenn man gescheit trainieren oder Leistung erbringen will, muss man schmerzfrei sein. Das geht aber nicht immer. In dem Fall schalte ich meistens die Intensität des Trainings eine Ebene tiefer, oder setze den Schwerpunkt auf Yoga, Krankengymnastik, Stretching. Wenn diese Phase länger als eine Woche dauern sollte, bricht meine Welt nicht zusammen, aus sportlicher Sicht ist es aber natürlich ein Problem.

Wie können Sie sich persönlich motivieren, auch bei schlechtem Wetter oder gerade im Winter zu trainieren?

Natürlich habe ich bei schlechtem Wetter keine besondere Lust, aus dem Haus zu gehen. Wenn Sie also im Regen oder nachts einem eifrigen Jogger begegnen, haben Sie bitte Verständnis für ihn, er ist sportsüchtig. Zum Glück werden auch bei schlechtem Wetter Glückshormone ausgeschüttet. Um von der Wetterlage etwas unabhängiger zu sein, habe ich eine Trainerlizenz

erworben und biete Indoor-Cycling und Stretching mit Rückengymnastik in einem Sportverein und an der Universität in Heidelberg an. Entsprechend dem Niveau meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer biete ich meine Trainingsstunden auf stationären Fahrrädern mit motivierender Musik an. Die Stunden gestalte ich für sie, fahre aber natürlich mit und schaue, dass ich dabei auch auf meine Kosten komme.


Was können Sie aus der Vorbereitung für einen Triathlon oder aus der Disziplin selber für Ihren Alltag mit der Erkrankung mitnehmen?

Ehrlich gesagt fällt es mir ziemlich schwer darauf zu antworten, weil ich den Triathlon vom Alltag und die Erkrankung vom Triathlon jetzt nicht unbedingt trennen kann. Zu meinem Alltag gehört die Erkrankung genauso wie der Triathlon ja auch. Vielleicht ist Sport meine Antwort auf das Rheuma? Ich weiß es nicht.

Welche Ziele haben Sie sportlich und privat?

In Bezug auf Sport habe ich mir im kommenden Jahr drei Sachen vorgenommen: Wieder ein regionales Rennen in meiner Altersklasse zu gewinnen, mich für die Weltmeisterschaft in der Mitteldistanz in Österreich zu qualifizieren (1,9 km Schwimmen – 90 km Rad – 21,1km Laufen) und beim Ostseeman 2015 unter den schnellsten Fünfzehn in der Gesamtwertung ins Ziel zu kommen. Was das Private angeht, bin ich kein großer Planer. Ich gestalte das Familienleben mit, lasse Sachen auf mich zukommen und denke mir, was für eine schöne Zeit das ist, wenn Kinder noch klein sind.

ZIEL

 **Doppelherz**
Gesundheit mit System
system

 **Doppelherz**
Gesundheit mit System
system

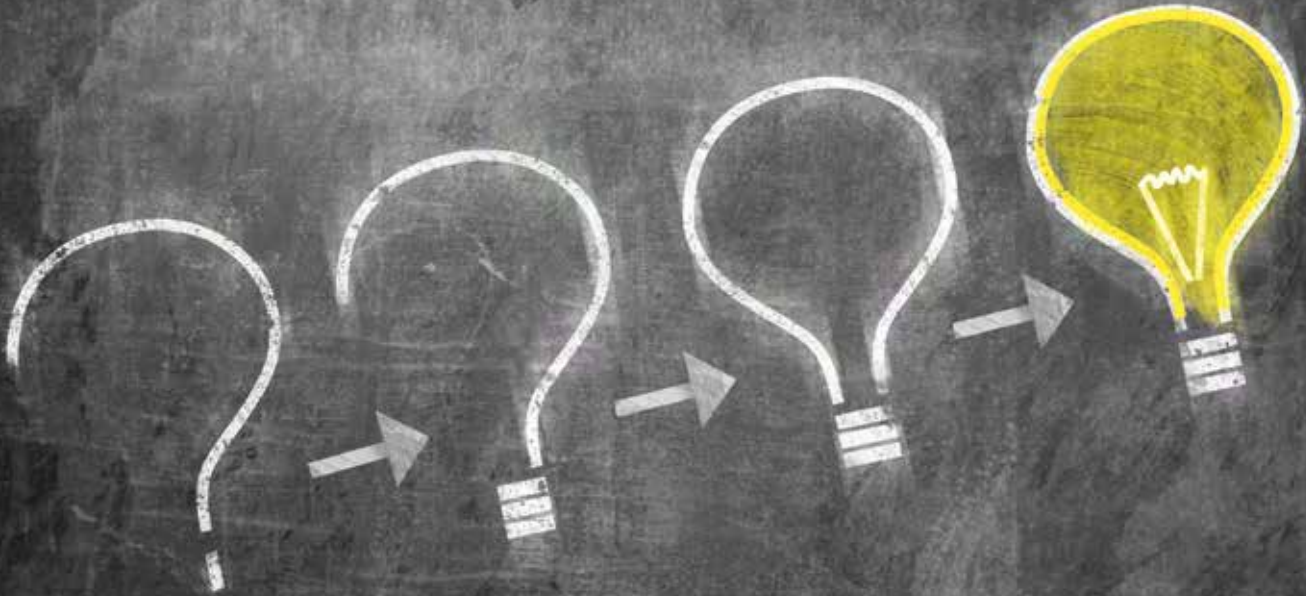
10:00:08
mika timing



„Deka
Baumärkte

„Deka
FLENSBURGER
PILSENER

„Deka
Baumärkte



Was, warum, wie. Rund um rheumatische Erkrankungen gibt es jede Menge Fachbegriffe, die Sie vielleicht schon einmal beim Arztbesuch gehört, aber nicht richtig verstanden haben. Hier finden Sie regelmäßig Erklärungen zu den wichtigsten Begriffen.

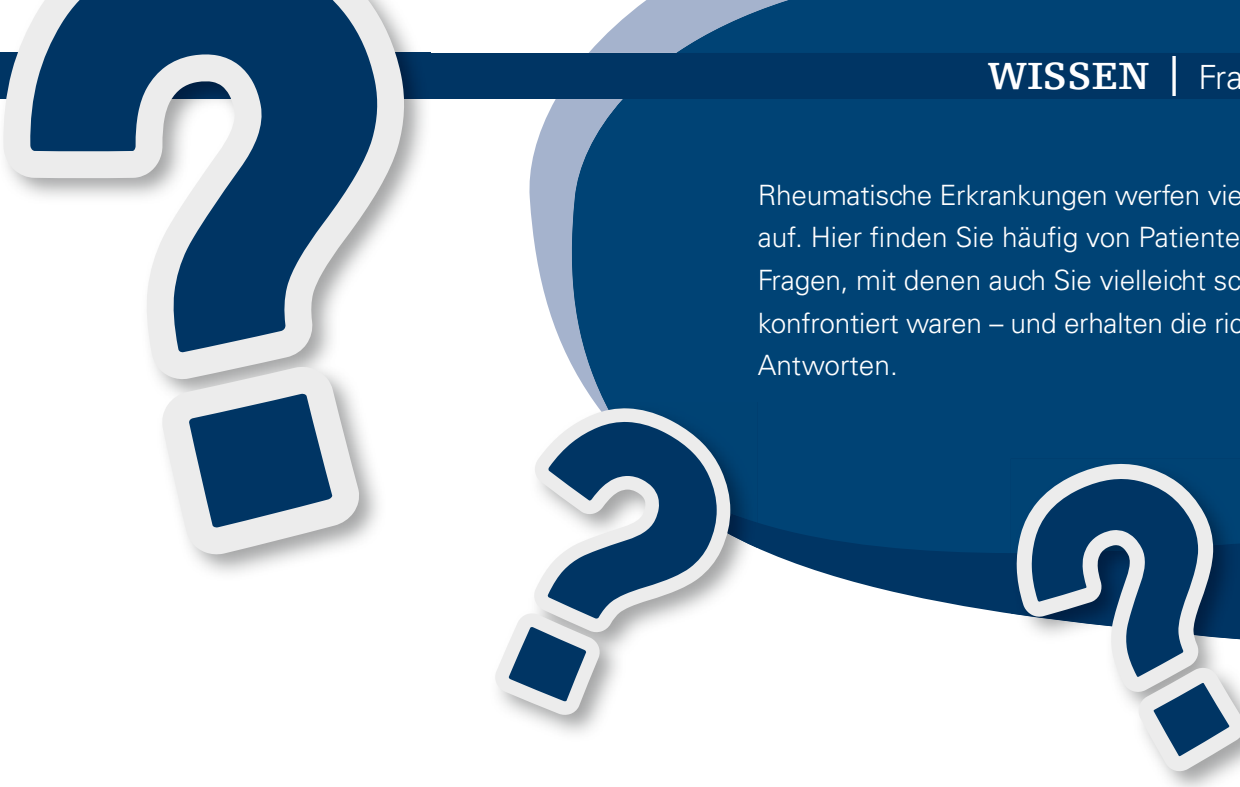
L wie...

Lyme-Arthritis

1975 erkrankten in Lyme, im Bundesstaat Connecticut überdurchschnittlich viele Kinder und Erwachsene an Arthritiden. Diese stand im Zusammenhang mit Zeckenstichen und wurde durch ein spiralförmiges Bakterium verursacht (Borreliose), dessen Wirt in Mitteleuropa hauptsächlich die Zeckenart *Ixodes ricinus*, auch „Holzbock“ genannt, ist. Eine Infektion durch Borrelien lässt sich im Blut durch Bestimmung von Antikörpern nachweisen. Therapiert wird die Infektion mit Antibiotika.

Lumbalgie

Lumbalgie wird auch „low back pain“ genannt. Man versteht darunter einen chronischen pseudoradikulären Kreuzschmerz und Muskelhartspann, der zu einer Bewegungssperre und Lähmungserscheinungen führen kann. Die Ursache könnte zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall mit Reizung des hinteren Längsbandes sein. Als Therapie empfehlen sich zum Beispiel Analgetika, manuelle Therapie oder Akkupunktur.



Rheumatische Erkrankungen werfen viele Fragen auf. Hier finden Sie häufig von Patienten gestellte Fragen, mit denen auch Sie vielleicht schon einmal konfrontiert waren – und erhalten die richtigen Antworten.

Wo und wie oft kann eine Reha beantragt werden?

Als Berufstätiger ist es Ihr Ziel, die Erwerbstätigkeit zu erhalten. Deshalb ist es sinnvoll, das Angebot von Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch zunehmen. Anträge für eine stationäre Reha-Maßnahme (Kur) erhalten Sie über Ihre Krankenkasse. Die Antragsformulare müssen Sie in Abstimmung mit Ihrem Hausarzt oder Rheumatologen ausfüllen.

Liegt eine medizinische Notwendigkeit vor, können Sie alle 4 Jahre eine Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch nehmen. Bei schweren Gelenkfunktionsstörungen, die eine häufigere Rehabilitation benötigen, muss dies von Ihrem Hausarzt oder Rheumatologen attestiert werden. Ein Arzt des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen überprüft dann (MdK) die Indikation für eine (vorzeitige) Rehabilitation. Diese Prüfung kann entweder nach Aktenlage oder durch eine ambulante Untersuchung des Antragstellers erfolgen. Träger der Rehabilitation ist die Deutsche Rentenversicherung, die über den Antrag entscheidet und Ort und Zeit der medizinischen Rehabilitationsmaßnahme nach eigenem Ermessen bestimmt.

Was ist eigentlich das Löfgren-Syndrom?

Beim Löfgren-Syndrom handelt es sich um eine Erkrankung, die am häufigsten bei jüngeren Frauen (im dritten Lebensjahrzent) vorkommt. Hierbei kommt es zu einer Entzündung der Sprunggelenke, verbunden mit zum Teil auch knotigen Hautveränderungen an den Unterschenkeln oder Unterarmen. Meist bildet sich die Erkrankung spontan zurück. Es kann jedoch auch zu einer chronischen Verlaufsform kommen, bei der narbige Veränderungen der Lungen entstehen.



Herbst- & Winterwandern nach Geschmack

Lichterspiel im bunten Blätterwald. Der scharfe Kontrast zu strahlendweißem Schnee, der lustig unter den Schuhen knirscht: Selbst in den spätherbstlichen Tagen des Oktobers und teilweise auch noch im November kann man die letzten Sonnenstrahlen in der Natur genießen. Besonders eindrucksvoll sind Wanderungen nach dem ersten Schnee. Zum Beispiel, aus ganz Deutschland gut erreichbar, auf den Winterwanderwegen der Ferienwelt Winterberg.

Grundsätzlich unterscheidet sich das Spätherbst- bzw. Winterwandern in einigen Punkten entscheidend von dem in der grünen Jahreszeit. So auch in der Ferienwelt Winterberg im Hochsauerland. Hier gibt es neuerdings spezielle Premium-Winterwanderwege: geräumt, gewalzt oder ganz ursprünglich als Schneepfad nach einem neuartigen Konzept. So sind viele Wanderwege in den niedrigeren bis mittleren Lagen hier auch zur spätherbstlichen und frühwinterlichen Jahreszeit noch begehbar.

Immer gut unterwegs

Das Stapfen im tiefen Schnee ist ein typisch winterliches Erlebnis, ist aber deutlich anstrengender als zum Beispiel das Laufen auf gewalzten Wegen. Geräumte Strecken hingegen sind auch besonders für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen geeignet. Die ausgewählten Premium-Winterwanderwege führen zum Beispiel durch die schnee-

sicheren Winterberger Höhendörfer, über den Kahlen Asten oder die Niedersfelder Hochheide. Zudem gibt es den barrierefreundlichen Schmantelrundweg und einen Verbindungsweg nach Züschen. Individuelle Landschaftserlebnisse wechseln sich ab mit beeindruckenden Aussichtspunkten und Einkehrmöglichkeiten.

Immer gut unterwegs

Die Deutsche Sporthochschule hat die Wege vermessen, kategorisiert und beschildert. Unterteilungen nach Beschaffenheit, Länge und Schwierigkeitsgrad bilden wichtige Entscheidungshilfen. So kann der Gast ganz nach Geschmack und Anspruch seinen Wanderweg wählen. Und er kann sich auf das Angebot verlassen. Die Premium-Winterwanderwege sind mit hoher Wahrscheinlichkeit von Dezember bis März schneebedeckt und werden mit erster Priorität geräumt und gepflegt.

Viel Bewegen

Die Diagnose „Rheuma“ bedeutet keinesfalls, dass man die Sportklamotten in die Mottentruhe packen muss. Im Gegenteil: Es gibt viele Sport- und Bewegungsarten, die für Rheumatiker nicht nur praktikabel, sondern sogar äußerst empfehlenswert sind. Lesen Sie selbst...



Geringer Aufwand, großer Effekt

Übungen für Hände und Finger

Grundstellung

Setzen Sie sich mit einem dicken Stift in der Hand seitlich an einen Tisch mit aufrechten Rücken und hüftbreit aufgestellten Füßen. Legen Sie den Unterarm auf den Tisch, das Handgelenk an der Tischkante.

Übung

Drehen Sie den Unterarm langsam linksherum und rechtsherum, ohne das Handgelenk abzuknicken.

Wiederholen Sie die Übung 10–15 mal.



Mein weißes Samtpfötchen


oder Katzen sind gut gegen Rheuma

An einem warmen Sommertag ist sie bei mir eingezogen, einfach so ohne mich um Erlaubnis zu fragen. Nach einem langen, sehr anstrengenden Arbeitstag kam ich ausgepowert aus der Klinik nach Hause und ein weißes Fellknäuel empfing mich laut miauend. Sie war mager und das Fell war struppig, heute ist sie eine prächtige Katze mit seidigem Fell. Sie hat sich mich ausgesucht, einfach nur so. Wahrscheinlich hat sie gemerkt, dass ich ein „Katzenmensch“ bin, ich liebe schon immer Katzen, Katzen sind sehr sensible Tiere.

Jetzt wohnt sie seit drei Jahren bei mir und ist nie wieder von meiner Seite gewichen. Ihr vorheriger „Katzenmensch“ war trotz aller Anstrengungen nicht zu ermitteln. Ich habe ihr den Namen Klärchen gegeben, den sie bereitwillig akzeptiert hat und auf

den sie hört. Weit entfernt sie sich nie, geht nur im Sommer gerne mal in den Garten. Im Winter ist ihr aber ein warmer Platz am Kachelofen lieber, und ich habe ihr einen kuscheligen Wollpullover von mir überlassen, den sie über alles liebt und auf dem sie in ihrem gemütlichen Körbchen schläft.

Unser Tierarzt schätzt ihr Alter auf etwa 15 Jahre, sie ist also eine alte Katzendame. Viele Katzenjahre Lebenserfahrung haben sie sehr einfühlsam gemacht und ich habe immer das Gefühl, sie versteht mich, wenn ich in Menschengespräch mit ihr spreche. Umgedreht hat mir Klärchen mittlerweile Kätzisch beigebracht und ich kann in verschiedenen Tonlagen miauen, die Klärchen auch sehr gut verstehen kann. Auf diese Weise kommunizieren wir mühelos miteinander.



Ärgert mich das Rheuma, merkt Klärchen es sofort und springt tröstend und laut schnurrend auf meinen Schoß. Ihr entgeht nicht, wenn ein verständnisloser Mensch eine unsensible und dumme Bemerkung über meine Erkrankung von sich gegeben hat und ich mich geärgert habe oder wütend bin. Klärchen versteht mich eben immer!

Wenn der Novemberblues über mich kommt, kuschelt sie sich an mich und lässt sich streicheln bis sie schnurrend Freudentröpfchen produziert. Gegen Trübsinn gibt es kein wirksameres Mittel. Ich genieße jeden Tag ganz bewusst mit ihr, es könnte ja unser letzter zusammen sein, schließlich ist Klärchen nach Menschenjahren gerechnet um die 90 Jahre alt. Aber ich bin dankbar, dass ich der Mensch meines Samtpfötchens sein darf, und sie

mir viele glückliche Tage geschenkt hat von denen uns hoffentlich noch sehr viele zusammen vergönnt sind.

Jetzt sitzt mein Klärchen schnurrend neben mir am PC, stupst mich sanft mit Näschen und Pfötchen. Damit meint sie ich hätte jetzt genug in die Tasten gehauen, sie möchte meine Aufmerksamkeit und gekrault werden.

Ein Beitrag von Renate Hirsch

Was gibt's Neues in den Medien?

Jede Menge Infos für Rheumatiker

Mit offenen Augen und Ohren: die Medienwelt produziert viel Hilfreiches für Rheumatiker. Natürlich hat nicht jeder Zeit und Muße, sich auf der Suche nach gutem Material durch den Informationsdschungel zu kämpfen. Ist auch gar nicht nötig. Wir erledigen das für Sie!



Schon gelesen?

Der Buchtipp

Die schönsten Weihnachtsmärchen (Mit Texten von Hans Christian Andersen)

Eine Schöne Bescherung für alle Leseratten – schon vor der Bescherung.

Charles Dickens berühmte „Weihnachtsgeschichte“ um den hartherzigen Geizhals Ebenezer Scrooge, und die drei Geister der Weihnacht, E.T.A. Hoffmanns fantastisches, rätselhaftes Kunstmärchen um die Fehde zwischen Nussknacker und Mausekönig und Hans Christian Andersens „Die Schneekönigin“
Eine tolle Sammlung. Garantiert nicht nur für Kinder.

ISBN: 3821226595

Vielseitig!

Unser e-Book Tipp

Diagnose Rheuma: Lebensqualität mit einer entzündlichen Gelenkerkrankung

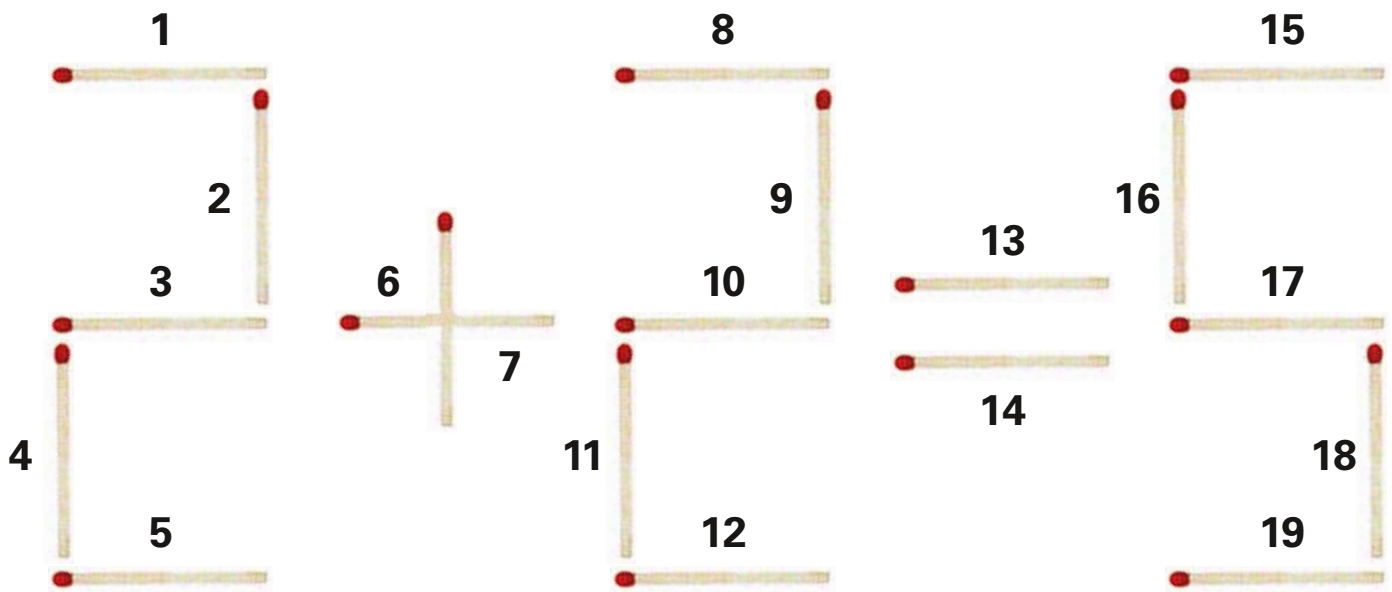
Echt lebensnah: am Beispiel einer an chronischer Polyarthrititis leidenden Patientin und einiger Biografien rheumakranker Prominenter, vermittelt das Buch ganz anschaulich, wie man trotz chronischer Erkrankung richtig gut leben kann. Der Band enthält eine leicht verständliche Beschreibung der verschiedenen Krankheitsbilder mitsamt ihren speziellen Bedürfnissen und zeigt entsprechende Perspektiven auf. Schöpfen Sie Mut daraus!

Verlag: Springer Vienna; Auflage: 2. Aufl. 2008 (2. April 2008)

ASIN: B001PKTFGE



Streichholzrätsel



Welches Streichholz muss umgelegt werden, damit die Gleichung stimmt?

Silbenrätsel

CHEN - RECHT - LI - TATION - WEIH - RITIS - AR - ATH - LON - LYME - HA - HERBT - BI - WAN -
NACHTS - ARTH - DERN - RE - BEITS - MÄR - TRI

1. Herbstliche Freizeitbeschäftigung für Rheumatiker

2. Bakterielle Gelenkentzündung

3. Anderes Wort für „Kur“

4. Gesetze und Verordnungen zur Erwerbstätigkeit

5. Lesetipp für die Weihnachtszeit

6. Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen

Kunterbunt und kerngesund

Kornig, kernig, beerenstark: Unser Herbst- und Winterrezept ist die Crème à la Crème unter den gesunden Energielieferanten für die kalte Jahreszeit. Wir raten: Probieren und einfach gut fühlen.

Sie haben schon das eine oder andere Rezept ausprobiert? Bestellen Sie sich doch einfach kostenfrei den passenden Ordner, um alle Rezepte und Wissenswertes abzuheften (im Internet unter just-for-me.de oder rufen Sie bei der persönlichen Beratung an: 0800 673 08 35).



○ Beeren-Hirse-Creme

Zutaten für 2 Portionen

55 g	Hirse
1/8 l	Wasser
1/2	Zitrone, Saft
1 Msp.	Salz
2 cm	Zimtstange
20 g	Honig
100 g	Crème fraîche
100 g	Joghurt
200 g	Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)
1 Msp.	Bourbon-Vanille
4	Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter

Nährwert pro Portion

- 225 Kilokalorien
- 6 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 36 g Kohlenhydrate

○ Die Zubereitung

Hirse auf einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz und Zimt zum Kochen bringen, die Hirse darin aufwallen und bei geringer Temperatur garziehen.

Die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Joghurt, Crème fraîche, Honig und Vanille cremig verrühren.

Die erkaltete Hirse mit einer Gabel auflockern und unter die Creme rühren.

Einige Beeren für die Garnitur zurück legen.

Die restlichen Beeren und die Hirsecreme schichtweise in Gläser füllen und kühlstellen.

Vor dem Servieren mit Beeren und Pfefferminze oder Zitronenmelisse garnieren.

Die doppelte Menge ergibt eine süße Hauptspeise.

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe von „**Just for me**“ – das Rheumamagazin mit motivierenden & informativen Artikeln über Ihre Erkrankung und die korrekte Anwendung von SIMPONI®.

Diese Broschüre ist nur für Sie als SIMPONI® Patient zu Ihrem persönlichen Gebrauch bestimmt und nicht zur Weitergabe an andere Personen.

Wir sind für Sie da

Für Fragen zur richtigen Anwendung Ihres Medikamentes oder zur Injektion steht Ihnen die persönliche „**Just for me**“-Beratung unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 6 73 08 35 zur Verfügung.

Die Telefonberatung ist mit medizinischem Fachpersonal besetzt.

Für medizinische Fragen zu Ihrer Erkrankung setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Die in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen richten sich nur an Personen, denen SIMPONI® verschrieben wurde. Die Informationen sollen diesen Personenkreis bei der korrekten Anwendung des Arzneimittels unterstützen.

Es ist wichtig, dass Sie stets von Ihrem Arzt betreut werden, wenn Sie Ihr Arzneimittel anwenden.

Sie haben das Recht, jederzeit durch einseitige Erklärung Ihre Teilnahme am Patientenunterstützungsprogramm „**Just for me**“ ohne Konsequenzen für Sie zu beenden und Ihre hier gegebenen Einwilligungen für die Zukunft zu widerrufen. In einem solchen Fall werden Ihre Daten vollständig anonymisiert. Sie können sich jederzeit an die MSD SHARP & DOHME GMBH wenden, um Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten zu Ihrer Person gespeichert sind, und diese gegebenenfalls berichtigen lassen. Bitte wenden Sie sich hierzu an „**Just for me**“, Postfach 801471, 81614 München.



MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1 · 85540 Haar