

# Aktiv mit Rheuma



ÖSTERREICHISCHE  
RHEUMALIGA

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

Ausgabe 50 / Dezember 2017



€ 3,50

## Jung & Rheuma

Online-Selbsthilfegruppe | Seite 7

## Alpbacher Forum

Seite 8/9

## Weltmeisterin Kathrin Menzinger & Weltmeister Vadim Garbuzov

tanzten mit Rheuma-Patienten | Seite 12



*Wer sich im Sommer  
über die Sonne freut,  
trägt sie im Winter in  
seinem Herzen.*

# INGWER bei Erkältung

Ob als Tee, Tinktur, Pulver oder Fertigarznei findet Ingwer seinen Stellenwert in der Naturheilkunde. Hier ein leckeres Rezept bei Erkältung.

Autorin:  
Dr. Petra Wegscheider

**INGWER ist ein Allround-Gewächs, welches nicht nur Speisen gut würzt, sondern auch schmerzstillend wirkt und gegen Übelkeit und bei Erkältungen hilfreich sein kann. Ingwer findet so als Heilpflanze auch in der Naturheilkunde Verwendung.**

Verwendet wird die Ingwerwurzel. Sie beinhaltet ätherische Öle, Scharstoffe und Stärke. Medizinisch wirksam sind Gingerol und Oleoresin. Der Speichelfluss, die Magensaftproduktion sowie Magen- und Darmmotorik werden angeregt. Übelkeit wird vermindert. Über die Hemmung der Cyclooxygenase (COX) wirkt Ingwer auch schmerz- und entzündungshemmend. Eine hemmende Wirkung auf Bakterien und Pilze wird ebenfalls nachgesagt.

Also eine optimale Ergänzung für Rheumatiker. Ingwertee ist besonders wohlschmeckend und auch als Hausmittel bei Erkältungen bekannt.

## Rezept für Ingwer-Zitronen Tee

- 300 g Ingwer mit Schale + Schale unbehandelter Zitronen
- alles klein schneiden
- in 1 l Wasser
- 20 min kochen
- danach abkühle lassen, dann abseihen
- Saft von 5 Zitronen und
- 500 g Honig einrühren
- über den Tag verteilt genießen



## Wir danken für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung 2017!



\*Stand bei Drucklegung

Seite 2/3	.....Ingwer Tee Rezept / Vorwort / Weihnachtsgrüße
Seite 4/5	.....Bericht: Prof. Mur – Bad Häring
Seite 6	.....Bericht: Ernährung Fr. Benedikt
Seite 7	.....Bericht: Buchpräsentation / Jugendgruppe
Seite 8/9	.....Bericht: Alpbacher Forum
Seite 10/11	.....Schulterübungen / Eine Rose für Tamara / Vorschau 2018
Seite 12	.....Bericht: Rheuma tanzt
Seite 13	.....Junge Rheumatiker Österreich – Einladung
Seite 14/15	.....Bericht: Reisen Dr. Wegscheider
Seite 16	.....Unsere Rheumatage / Einschaltung Repuls
Seite 18	.....Das Knocheneck
Seite 19	.....Nickys Kräuterseite
Seite 20/21	.....Einschaltung Dr. Böhm / Ausflug Vorarlberg
Seite 22	.....OO-Ausflug / Einschaltung Pfizer
Seite 23	.....Brücken verbinden / Einschaltung Bärenhof
Seite 24/25	.....Selbsthilfegruppen und LG der ÖRL / Bericht: Arthritis-Gehstützen
Seite 26/27	.....Bericht: Heviz / Einschaltung Hotel Europa fit
Seite 28/29	.....Rheumaschule Tirol / Gesund werden - Gesund bleiben
Seite 30/31	.....Einschaltung Roche / LG- Leitung Wien gesucht

**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, Titelbild: © pixabay: hansbenn

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 3 / 2017

## Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser!

Das Österreichische Gesundheitssystem bietet eine gute Versorgung für alle Versicherten. Wohin sich der Weg in Zukunft entwickeln wird, werden die nächsten Wochen und Monate zeigen. Die politische Entscheidung wird in nächster Zeit zum Tragen kommen

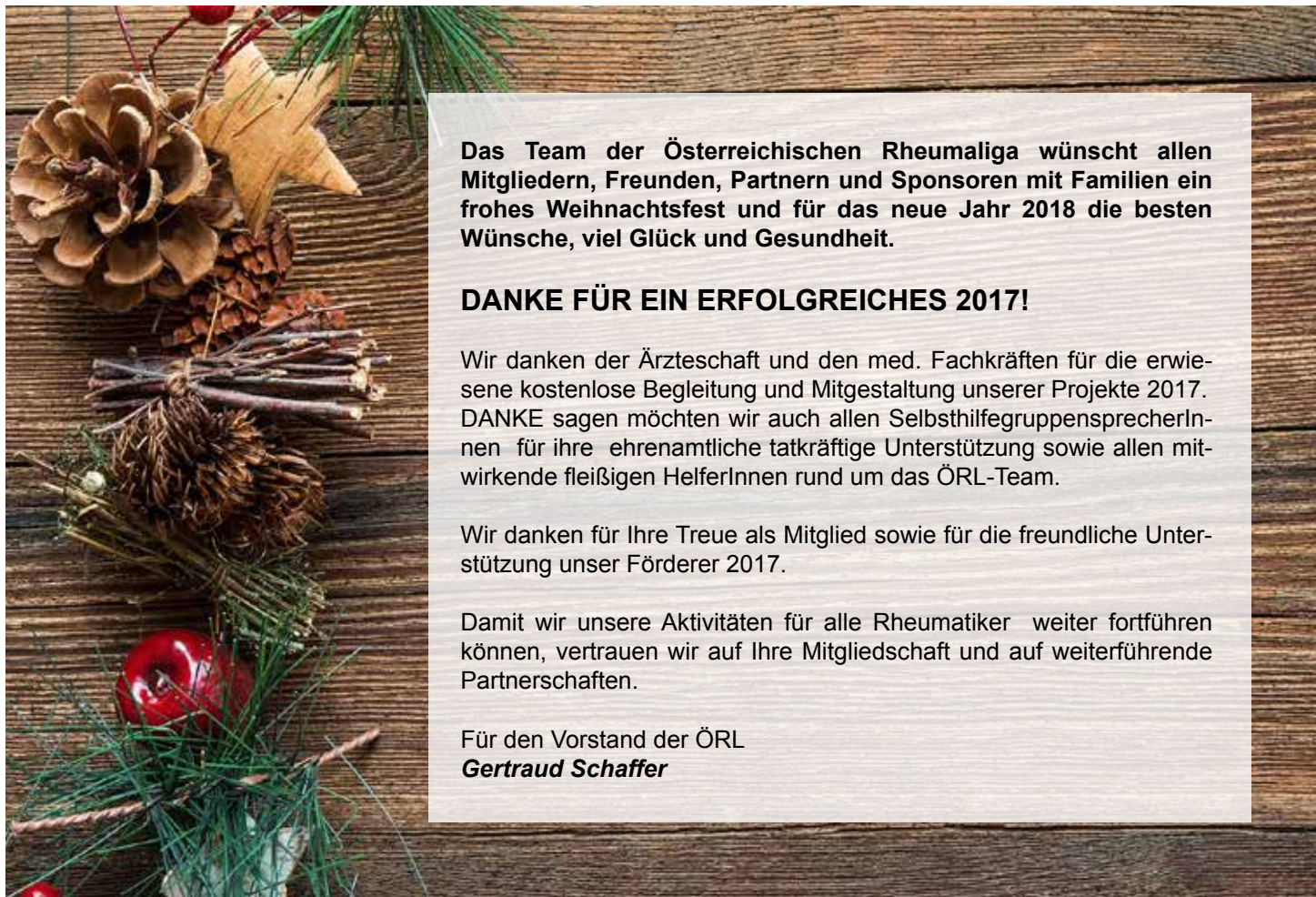
und unser Gesundheitswesen beeinflussen. Die ÖRL hat im heurigen Jahr bei zahlreichen Veranstaltungen auf Lücken in der Versorgung von chronisch kranken Menschen aufmerksam gemacht. Das zukünftige Fehlen von ÄrztInnen, niedergelassenen AllgemeinmedizinerInnen aber auch RheumatologenInnen lässt lange Wartezeiten, lange Anfahrtswege und auch hohe Kosten für viele Patienten und Patientinnen erwarten. Es wurde auch auf die langen Wartezeiten bei OP-

Terminen und bei diversen Operationen und Untersuchungen hingewiesen. Wer es sich leisten kann, profitiert vom System der Zweiklassenmedizin. Für alle anderen heißt es, die Kosten für einen Wahlarzt zu tragen oder die Auswirkungen dieses Systems in Kauf zu nehmen. Was macht jemand, der alleinstehend und alleinerziehend ist oder wenn kein Familienmitglied die finanziellen Kosten übernehmen kann? Besonders

bei jungen PatientInnen und ab 50plus wird die Situation sehr oft zum Spießrutenlauf. Wenn auf Grund einer chronischen Erkrankung kein Berufseinstieg erfolgen kann oder eine krankheitsbedingte Kündigung ausgesprochen wird, führt das zu einer zusätzlich sehr hohen psychischen und seelischen Belastung. Verzweiflung, Sorge und auch Unmut schlagen sich gerade bei chronisch Kranken nicht auf ein positives und arbeitsreiches Leben nieder.

Die Österreichische Rheumaliga hat sich zum Ziel gesetzt, weiter auf Probleme aufmerksam zu machen und wird sich bei den verantwortlichen Entscheidungsträgern für eine weitere leistbare medizinische und medikamentöse Versorgung für ALLE einsetzen.

*Ihre*  
**Gertraud Schaffer**



**Das Team der Österreichischen Rheumaliga wünscht allen Mitgliedern, Freunden, Partnern und Sponsoren mit Familien ein frohes Weihnachtsfest und für das neue Jahr 2018 die besten Wünsche, viel Glück und Gesundheit.**

### **DANKE FÜR EIN ERFOLGREICHES 2017!**

Wir danken der Ärzteschaft und den med. Fachkräften für die erwiesene kostenlose Begleitung und Mitgestaltung unserer Projekte 2017. DANKE sagen möchten wir auch allen SelbsthilfegruppensprecherInnen für ihre ehrenamtliche tatkräftige Unterstützung sowie allen mitwirkende fleißigen HelferInnen rund um das ÖRL-Team.

Wir danken für Ihre Treue als Mitglied sowie für die freundliche Unterstützung unser Förderer 2017.

Damit wir unsere Aktivitäten für alle Rheumatiker weiter fortführen können, vertrauen wir auf Ihre Mitgliedschaft und auf weiterführende Partnerschaften.

Für den Vorstand der ÖRL  
**Gertraud Schaffer**