

MÄRZ 2026

AUSGABE 75



Aktiv mit Rheuma



Delegierte der ÖRL auf Besuch im
EU-PARLAMENT IN BRÜSSEL

Seite 20

www.rheumaliga.at



**30 Jahre universitäre
Rheumatologie in Österreich**

Seite 7

**Von der Rheumapatientin zur
Selbsthilfegruppensprecherin**

Seite 14 – 16

Meine Krankheit und ich

Seite 12/13

Chronische Belastungen – und jetzt?

Seite 18

Blumen sind die schönsten Worte der Natur

„Johann Wolfgang von Goethe“

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:

abbvie

ALFASIGMA

AstraZeneca

Boehringer
Ingelheim



Johnson & Johnson

Lilly

STADA



Seite 3	Editorial
Seite 4/5	Therapiezentrum chronischer Schmerz im Rabenhof
Seite 6/7	Welt-Rheuma-Tag 2025 30 Jahre universitäre Rheumatologie in Österreich
Seite 8-9	Spritzenangst? Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit Einschaltung Gürtelrose
Seite 10/11	BÖP informiert
Seite 12/13	Meine Krankheit und ich
Seite 14/15/16	Von der Rheumapatientin zur Selbsthilfegruppensprecherin
Seite 17	Ernährung bei systematischem Lupus erythematodes
Seite 18/19	Chronische Belastungen – und jetzt? Das war die PARE-Konferenz 2025
Seite 20/21	Besuch im EU-Parlament in Brüssel EULAR PARE Kongress – Erste Eindrücke
Seite 22/23	Einschaltung Gasteiner Heilstollen Nickys Kräuterseite
Seite 24/25	Selbsthilfegruppen und LG der ÖRL Danke für 20 Jahren Ehrenamt GRAZ - Neue Gruppensprecherin
Seite 26/27	ÖGR-Jahrestagung vom 27.-29.11.2025 im Tech Tower Wien Rheuma Kaffee Danke an die Glühweinhütte Schwanberg!
Seite 28/29	Neue Gruppenleitung Rheuma-Selbsthilfegruppe Graz Einschaltung: ÖRL
Seite 30/31	Netzwerk Chronisch Anmeldefomular
Seite 32	Einschaltung Gasteiner Heilstollen

Impressum: Aktiv mit Rheuma

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

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

Lektorat: Nicky Böhm-Lilge

Druck: Print Zell, Schillerstrasse 10, 5700 Zell am See, www.printzell.at

Fotograf: bei der Redaktion zu erfragen, info@rheumaliga.at | Titelbild: © Saalfelden Leogang Touristik GmbH

Die Zeitschrift "Aktiv mit Rheuma" versteht sich als Informationsblatt für Patienten, Angehörige und Interessierte mit einer Auflage von dreimal jährlich à 2.500 – 4.000 Stück. 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.

Aus Gründen besserer Lesbarkeit verzichten wir auf genderspezifische Formulierungen, selbstverständlich beziehen diese sich auf beide Geschlechter.

Erscheinungsweise: März | Juli | November

Editorial

1/2026

**LIEBE MITGLIEDER,
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!**

Mit dem Erwachen der Natur, mit dem ersten Grün des Frühlings und den ersten warmen Tagen lassen uns die ersehnten Sonnenstrahlen spüren, wie neue Kraft in den Alltag nach den kalten und nebeligen Wintermonaten zurückkehrt.

Die längeren Tage, die frische Luft und die Zeit in der Natur mit Bewegung und Begegnungen schenken uns dieses besondere Gefühl von Aufbruch – ein Gefühl, das Hoffnung macht und uns daran erinnert, wie viel Stärke in jedem Neubeginn steckt.

RHEUMA EINE STIMME GEBEN

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen etwas von dieser Stärke mitgeben. Neben medizinischen und psychologischen Beiträgen, die Wissen und Orientierung bieten, rücken wir diesmal ganz bewusst die Menschen in den Mittelpunkt, deren Geschichten uns bewegen. Betroffene erzählen offen und ehrlich von ihrem Leben mit Rheuma – von den Herausforderungen, die manchmal schwer auf den Schultern liegen, aber auch von den Begegnungen, Erfolgen und mutigen Schritten, die sie weitergehen lassen.

Jede dieser Geschichten zeigt, wie einzigartig der Weg jedes Einzelnen ist – und wie viel Mut darin steckt, ihn zu teilen.

VEREINSINTERNA

Darüber hinaus informieren wir über aktuelle Angebote unseres Vereins, neue Initiativen und Aktivitäten, die Gemeinschaft schaffen und Austausch ermöglichen. Ein besonderer Höhepunkt: die Erfahrungen unserer Auslandsdelegierten, die die EULAR und EULAR PARE in Brüssel besucht haben – inklusive eines bewegenden Moments im EU Parlament. Ihre Eindrücke machen deutlich, wie wichtig internationaler Zusammenhalt geworden ist, um die Sichtbarkeit rheumatischer Erkrankungen zu stärken und Betroffenen in ganz Europa eine kraftvolle Stimme zu geben. Wir möchten Sie herzlich einladen, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Erzählen Sie uns Ihre Geschichte: Welche Wege sind Sie gegangen? Welche kleinen Erfolge haben Ihnen Kraft geschenkt? Und welche Menschen, Momente oder Gedanken haben Sie getragen, wenn es schwierig wurde? Jede Erfahrung – Ihre Erfahrung – kann für andere ein Lichtblick sein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe. Möge sie Ihnen Wissen schenken, Verbundenheit spüren lassen – und vielleicht ein bisschen Zuversicht für das, was vor Ihnen liegt.

**Mit sonnigen und
frühlingshaften Grüßen**



Ihre Gertraud Schaffer
Präsidentin



**Wir wünschen Ihnen
frohe Ostern,
erholungsreiche Feiertage und
viele schöne Frühlingsmomente.**

Ihr Vorstand der ÖRL