RHEUMA LIGA
Hessen e.V.



RHEUMA BEWEGT UNS -

wir bewegen mehr

Wir sind **für dich da!**



Du bist jung – und hast Rheuma?

Dann bist du hier genau richtig. Rheuma trifft nicht „nur Alte" – Rheuma betrifft Menschen in jedem Alter, auch dich! Und du musst diesen Weg nicht allein gehen: Wir sind eine starke Gemeinschaft von Betroffenen für Betroffene – mit über 50 Selbsthilfegruppen in ganz Hessen, in denen wir uns gegenseitig unterstützen, austauschen und gemeinsam durchs Leben mit Rheuma gehen.

Unsere Mission & Vision

Wir glauben daran:

dass niemand mit Rheuma allein kämpfen sollte,

dass Offenheit und Austausch mehr helfen als Unsicherheit,

und dass dein Leben trotz Rheuma wertvoll und lebenswert ist.

Unsere Vision? Eine Welt, in der du mit deiner Erkrankung nicht an den Rand gedrängt wirst – sondern mitten ins Leben.

Wir wollen:

- dich stärken, egal ob im Alltag, Studium, Ausbildung oder Job,
- dir Kompetenz und Klarheit in Sachen Krankheit vermitteln,
- und gemeinsam dafür sorgen, dass deine Stimme – und die aller Betroffenen gehört werden



Ehrenamt – Mach mit!

Werde Teil unserer Gemeinschaft und unterstütze uns ehrenamtlich! Ob als Gruppenleiterin, Ansprechpartnerin oder bei Veranstaltungen – deine Hilfe ist wertvoll.

Lust dabei zu sein? Melde dich bei uns – in der Geschäftsstelle oder direkt vor Ort in einer Gruppe!



Was ist **Rheuma?**

Rheuma umfasst verschiedene chronische Erkrankungen, bei denen das Immunsystem die Gelenke oder andere Körperteile angreift. Es führt zu Entzündungen und Schmerzen, die die Beweglichkeit einschränken.

Wie entsteht Rheuma?

Die Ursachen sind oft genetisch bedingt, aber auch Umweltfaktoren wie Stress oder Infektionen können das Risiko erhöhen.

Häufigkeit und Auswirkungen

Rheuma betrifft mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland, auch viele junge Menschen. Die Erkrankung kann Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Müdigkeit verursachen. Dies hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Folgen.

- **Beruf & Studium:**
  Rheuma kann zu Fehltagen und Leistungsabfall führen.
- **Finanzielle Belastung:**
  Arztbesuche und Medikamente können teuer sein.
- **Soziale Isolation:**
  Bewegungseinschränkungen können das soziale Leben beeinträchtigen.

Krankheitsbilder

Rheuma ist ein Überbegriff für zahlreiche Krankheitsbilder. Die bekanntesten sind:

- **Rheumatoide Arthritis:** Entzündung der Gelenke, die zu Schäden führen kann.
- **Morbus Bechterew:** Entzündung der Wirbelsäule, die zu Versteifung führt.
- **Psoriasis-Arthritis:** Gelenkentzündung, verbunden mit Schuppenflechte.
- **Gicht:** Arthritis durch Harnsäurekristalle, die schmerzhafte Schübe verursachen
- **Arthrose:** Veränderung des Gelenkknorpels durch Abnutzung



Unser Service für dich!

Wir bieten dir maßgeschneiderte Beratung, um mit Rheuma im Alltag besser zurechtzukommen.
Unsere Expert*innen helfen dir bei:

- **Fragen zur Behandlung:** Welche Therapie ist die richtige für dich?
- **Lebensgestaltung:** Wie kannst du deinen Alltag trotz Rheuma aktiv und lebenswert gestalten?
- **Rechtliche Themen:** Infos zu Schwerbehindertenausweis, Rente oder Berufsgenossenschaft.
- **Funktionstraining:** Bewegung unter therapeutischer Anleitung in Gruppen





Zugang zu Informationsmaterial

Wir bieten dir aktuelle, zuverlässige Informationsmaterialien zu Rheuma und Behandlungen:

- **Broschüren & Ratgeber:** Infos zu Krankheitsbildern, Behandlungsoptionen und Alltagstipps.
- **Fachartikel & Studien:** Neueste Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Artikel.
- **Veranstaltungen & Webinare:** Informationen zu kommenden Events und Online-Seminaren.

Alle Materialien sind kostenlos verfügbar.

Selbsthilfegruppen und Netzwerke

Unsere Selbsthilfegruppen bieten dir die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Lösungen für Herausforderungen im Alltag zu finden. Hier kannst du Verständnis und Unterstützung erleben.

Du findest alle Selbsthilfegruppen in Hessen hier:

Boehringer Ingelheim



Rheuma kommt selten allein.

Sehen Sie genauer hin.
Rheuma kann mit ernsthaften Lungenkrankheiten unter einer Decke stecken. Patient:innen haben ein erhöhtes Risiko, eine Lungenfibrose zu entwickeln.

Finden Sie heraus, ob Sie betroffen sein könnten.
lunge-im-blick-bei-rheuma.de

Life forward

MPR-DE-101245

Prävention – Gesund bleiben, stark bleiben!

Sport und Bewegung sind entscheidend, um deine Gelenke fit zu halten und Schmerzen zu lindern. Wir bieten dir speziell abgestimmte Bewegungsprogramme wie Funktionstraining und Sportkurse, die dir helfen, aktiv und schmerzfreier zu bleiben.

Ernähre dich richtig

Ernährung spielt eine große Rolle bei der Rheuma-Bewältigung. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln kannst du Entzündungen reduzieren und deine Gesundheit fördern. Unsere Ernährungsberatung zeigt dir, wie du mit einer ausgewogenen Diät dein Wohlbefinden verbessern kannst.

Stress loswerden

Stressabbau ist ein Schlüssel zur besseren Lebensqualität. Mit unseren Kursen zur Stressbewältigung lernst du, wie du dich entspannen kannst, um deinen Körper zu entlasten und deine Beschwerden zu verringern.



Seminare & Patienten-schulungen

Wir bieten dir Seminare und Schulungen, die dir helfen, mehr über Rheuma zu lernen und deine Krankheit besser zu verstehen. Hier kannst du alles über aktuelle Therapien, die richtige Selbsthilfe und den Umgang mit Rheuma im Alltag erfahren.

Alle kommenden Veranstaltungen findest du hier:

Wissenschaftlicher Austausch und Fortschritt

In enger Zusammenarbeit mit Kliniken und Universitäten fördern wir den wissenschaftlichen Austausch. So bringen wir die neuesten Forschungsergebnisse direkt zu dir und arbeiten an Fortschritten, die deine Behandlungsmöglichkeiten verbessern können.



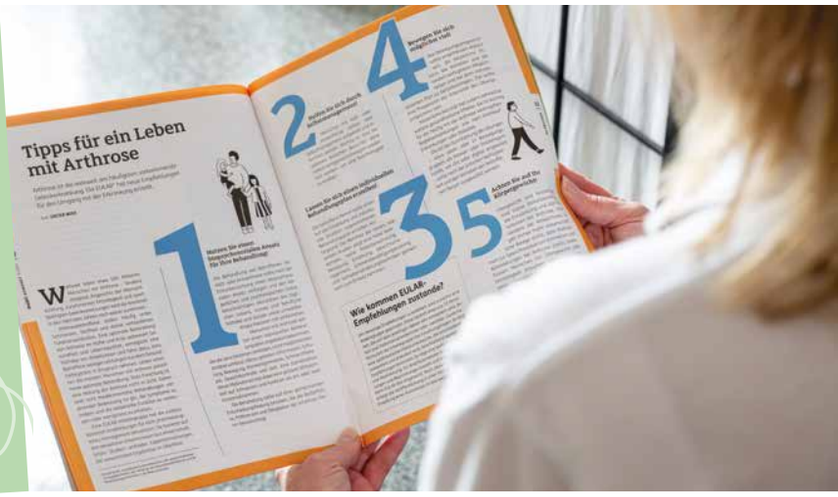




Wie die Rheuma-Liga Hessen **Leben verändert**

Erfahrungsbericht 1

„Als ich meine Diagnose bekam, war ich erst einmal überwältigt. Die vielen Fragen, die Schmerzen, die Unsicherheit — ich wusste nicht, wo ich anfangen sollte. Durch die Rheuma Liga habe ich nicht nur hilfreiche Informationen bekommen, sondern vor allem Menschen getroffen, die mich verstehen. In den Kursen habe ich gelernt, mit meinen Beschwerden besser umzugehen, und beim Stammtisch habe ich Freundschaften geschlossen. Das tut gut und gibt mir neue Kraft für jeden Tag.“





Erfahrungsbericht 2

„Vor meiner Zeit bei der Rheuma Liga fühlte ich mich oft allein mit den vielen Anforderungen. Heute weiß ich: Es gibt Wege, den Alltag mit Rheuma zu gestalten. Besonders geholfen hat mir der Austausch in der Selbsthilfegruppe und das Wissen, dass ich auf Unterstützung zählen kann — nicht nur fachlich, sondern auch menschlich. Das nimmt mir die Angst und gibt mir Zuversicht.“

Unsere digitalen Angebote ermöglichen es dir, dich jederzeit und überall fortzubilden. Ob über Online-Kurse, Webinare oder Selbstmanagement-Tools – mit unseren Online-Weiterbildungen hast du Zugriff auf wertvolles Wissen, das dir hilft, dein Leben mit Rheuma aktiv zu gestalten.

Angebote für Zuhause und hilfreiche Selbstmanagement-Tools hier:



Mitgliedschaft – **Gemeinsam stark!**

Deine Vorteile als Mitglied

Wenn du Mitglied der Rheuma Liga Hessen e. V. wirst, profitierst du von wertvollen Angeboten:

- Sechsmal jährlich die „mobil"-Zeitschrift mit Infos, Tipps und Community-Geschichten.
- Sport- und Bewegungsangebote (z. B. Gymnastik, Entspannung, Schmerzbewältigung).
- Erfahrungsaustausch und Unterstützung in Gruppen.
- Seminare, Schulungen und Veranstaltungen zu Rheuma-Themen.
- Ratgeber, Broschüren und Infos zu Diagnosen, Therapien und Alltagstipps.
- Kompetente Beratung zu medizinischen, selbstmanagement- und sozialrechtlichen Fragen.

Und mehr:
Durch deine Mitgliedschaft stärkst du zugleich eine starke Interessenvertretung, die sich politisch und sozial für Menschen mit Rheuma einsetzt.

Werde Teil der Community!

Jede*r kann Mitglied werden – auch wenn du selbst nicht betroffen bist, aber jemanden in deinem Umfeld kennst, der Rheuma hat. Deine Freunde und Bekannten sind ebenfalls herzlich willkommen!

Wir gehören zu den ersten Landesverbänden, die den digitalen Mitgliedsantrag anbieten – einfach und schnell online ausfüllen!

Hier geht's direkt zum Mitgliedsantrag:

AstraZeneca



Weil Leben mehr ist als eine Diagnose.

Engagiert für Menschen mit Lupus oder EGPA*

Weitere Informationen auf: Mein-A-Z.de



AstraZeneca begleitet Menschen mit **seltenen immunologischen Erkrankungen** über die Therapie hinaus.

Dafür stellen wir **vielfältige Informations- und Serviceangebote** zur Verfügung, die dabei helfen, die **Erkrankungen besser zu verstehen**, Sicherheit zu gewinnen und den eigenen Weg zu finden.



Jetzt folgen

*Eosinophile Granulomatose mit Polyangiitis (rheumatische Erkrankung)

DE-94631/05-26

Praxis Concierge

Besser erreichbar.
Mehr Zeit fürs Wesentliche.



Immer mehr Arzt- und Therapiepraxen setzen im Alltag auf KI-Telefonassistenz und Online-Rezeption.

Um den Ansturm von Patient:innen zu bewältigen, setzen immer mehr Arztpraxen auf digitale Helfer im Alltag. Besonders rheumatologische Praxen stehen täglich unter Druck: Während Anrufer:innen nicht durchkommen, klingelt in der Sprechstunde pausenlos das Telefon – das Team arbeitet im Dauerstress.

PraxisConcierge nimmt Telefon- und Online-Anfragen automatisiert entgegen, kategorisiert sie und bündelt alles übersichtlich in einer einheitlichen Plattform. So geht kein Anruf und keine Anfrage mehr verloren – und Ihr Team gewinnt Zeit für die Patientenversorgung vor Ort.

Mit PraxisConcierge bearbeiten Praxen Anliegen sicher und strukturiert – genau dann, wenn im Alltag Zeit ist, ohne die Sprechzeiten zu stören. Das Ergebnis: bessere Erreichbarkeit, spürbare Entlastung und zufriedenere Patient:innen.

Kurz zusammengefasst

- Verbesserte Erreichbarkeit für Arztpraxen
- Deutliche Entlastung am Empfang
- Anbindung an führende PVS-Systeme
- Datenschutzkonform

Verlässliche Erreichbarkeit

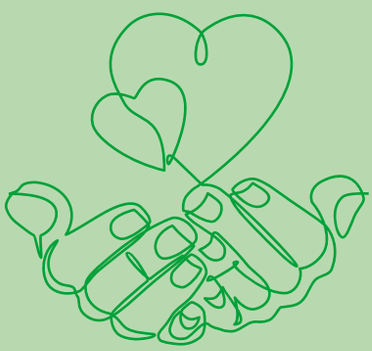
Effiziente Bearbeitung

Nahtlose PVS-Anbindung

Sie möchten erfahren, wie wir rheumatologische Praxen entlasten?
Dann besuchen Sie unsere Website:

praxisconcierge.de

RHEUMA LIGA
Hessen e.V.



Rheuma-Liga Hessen e. V.

Dornhofstraße 18
63263 Neu-Isenburg

Tel: 06102 / 88 3 66 - 0
Fax: 06102 / 88 3 66 - 20
info@rheuma-liga-hessen.de

Telefonische Sprechzeiten:
Mo - Fr: 9.00 - 12.30 Uhr

Instagram:
rheuma_liga_hessen

Spenden & Unterstützung

Du kannst die Rheuma Liga Hessen auch ohne Mitgliedschaft unterstützen – zum Beispiel mit einer Spende.

**Deine Unterstützung hilft,
unsere Angebote weiter auszubauen.**

JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 128142 • www.jsdeutschland.de