

# Gesundheitsnachrichten



**Deutsche  
Schmerzliga e.V.**

*Liebe Mitglieder und Freunde,*

*mit den ersten warmen Tagen in diesem Jahr steigt die Vorfreude auf den Frühling und die Aussicht auf Sonne und Wohlfühltemperaturen. Dennoch sind die Abende noch winterlich kalt. Der Senioren-Ratgeber hat hierzu einige ausgefallene aber leicht nachzumachende Getränke-Rezeptideen zum Aufwärmen zusammengestellt (siehe Beitrag).*

*Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen der aktuellen  
Gesundheitsnachrichten,  
Ihr Team der DSL*

[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

## Aktuelles aus den Medien

**Ärzte Zeitung online, 13.02.2019**

**Bewegung ist das A & O für Rückenschmerzpatienten. Sie zur Bewegung zu motivieren, ist das Ziel der Kampagne „Tanz Dich fit“**

„Aufforderung zum Tanz – Rücken im Fokus

NEU-ISENBURG. Anhaltende oder wiederkehrende Rückenschmerzen zählen zu den am meisten verbreiteten Schmerzen überhaupt. Wichtigster Baustein eines multimodalen Therapiekonzeptes ist Bewegung.“

[https://www.aerztezeitung.de/politik\\_gesellschaft/praevention/article/981213/praeventionskampagne-aufforderung-tanz-ruecken-fokus.html?wt\\_mc=nl.upd.AEZ\\_NL\\_NEWSLETTER.2019-02-13.R%c3%bcckenschmerzen.x](https://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/praevention/article/981213/praeventionskampagne-aufforderung-tanz-ruecken-fokus.html?wt_mc=nl.upd.AEZ_NL_NEWSLETTER.2019-02-13.R%c3%bcckenschmerzen.x)

**Ärzte Zeitung online, 13.02.2019**

**Patientenservice: Expertenforum zu „Seltene rheumatische Erkrankungen“ ab 28. Februar**

BONN. Am 28. Februar startet auf der Homepage der Deutschen Rheuma-Liga das Expertenforum „Seltene rheumatische Erkrankungen“ anlässlich des Tages der Seltene Erkrankungen. Ärzte und eine erfahrene Betroffene antworten bis zum 7. März 2019 auf Fragen und geben hilfreiche Tipps. (eb)  
[https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett\\_und\\_weichteilkrankheiten/rheuma/article/981127/patientenservice-expertenforum-seltenen-rheumatischen-erkrankungen-ab-28-februar.html?wt\\_mc=nl.upd.AEZ\\_NL\\_NEWSLETTER.2019-02-13.Rheuma.x](https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett_und_weichteilkrankheiten/rheuma/article/981127/patientenservice-expertenforum-seltenen-rheumatischen-erkrankungen-ab-28-februar.html?wt_mc=nl.upd.AEZ_NL_NEWSLETTER.2019-02-13.Rheuma.x)  
Weitere Informationen und das Forum finden Sie unter: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Sozialverband VdK**

**Video des VdK-TV zum Thema: Pflege von Angehörigen - Pflegekosten absetzen?**

Damit pflegende Angehörige zumindest finanziell etwas entlastet werden, können sie Pflegekosten teils von der Steuer absetzen. Der Sozialverband VdK zeigt, wie das funktioniert (am 18.02.2019 veröffentlicht).

Homepage des VdK: <https://www.vdk.de/deutschland/>

Videobeitrag: <https://www.youtube.com/watch?v=slo1tksJ7nE&feature=youtu.be>

**Unabhängige Patientenberatung Deutschland, UPD**

**Pressemitteilung vom 15.02.2019: Patientenbeauftragte zu Gast bei der Unabhängigen Patientenberatung**

„Seit einigen Monaten findet über die Entwicklung der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) eine intensive Debatte statt. Die neue Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten, Prof. Dr. Claudia Schmidtke, MdB, hat mit einem Besuch in der Beratungszentrale in Berlin damit begonnen, sich ein eigenes Bild von der gemeinnützigen Einrichtung zu machen.“

<https://www.patientenberatung.de/de/presse#/pressreleases/patientenbeauftragte-zu-gast-bei-der-unabhaengigen-patientenberatung-2836987>

**Unabhängige Patientenberatung Deutschland, UPD**

**Die Tour Daten 2019 des Beratungsmobils - diese werden laufend ergänzt und aktualisiert**

Die UPD schreibt hierzu: „Hier finden Sie alphabetisch sortiert die ersten Städte und die entsprechenden Termine der UPD-Beratungstour. Die barrierefreien Beratungsmobile sind mit jeweils einem Beratungsplatz ausgestattet, so dass sichergestellt ist, dass Ihre Privatsphäre gewahrt ist. Bei speziellen Fragestellungen können die Berater in den Mobilien per Videotelefonie Experten aus der Berliner Beratungszentrale zuschalten. Eine Vor-Ort-Beratung ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich! So können Wartezeiten vermieden werden und wir stellen sicher, dass der richtige Experte für Ihr Anliegen zur Verfügung steht.“

<https://www.patientenberatung.de/de/beratung/beratungsstellen-mobil>

**Fokus-Online, 15.02.2019****Onkolotsin Alexandra hilft, wenn der Kampf gegen den Krebs beginnt**

„Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Haarausfall, Hautausschlag - die Liste der Nebenwirkungen von Krebstherapien ist lang und vielfältig. Sie machen eine Erkrankung noch belastender - sowohl körperlich als auch psychisch. Onkolotsen begleiten Betroffene durch die Krebserkrankung - Alexandra Sprengel ist eine davon.“

[https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/krebs/es-geht-um-existentielle-fragen-optimismus-als-kampfansage-als-onkolotsin-hilft-alexandra-krebspatienten-im-alltag\\_id\\_10324943.html?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newsletter\\_GESUNDHEIT](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/krebs/es-geht-um-existentielle-fragen-optimismus-als-kampfansage-als-onkolotsin-hilft-alexandra-krebspatienten-im-alltag_id_10324943.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter_GESUNDHEIT)

**MDR Sendung „Hauptsache gesund“ vom 14.02.2019  
mit Beiträgen zu den Themen:****- Pflegekräfte auf Stundenbasis buchen**

„Jeder pflegende Angehörige hat das Recht auf eine Auszeit. Oft helfen da auch schon ein paar Stunden in der Woche. Wie man Menschen findet, die einen unterstützen, zeigt der Fall von Familie Wilke.“

[https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/video-274938\\_zc-dc982ca6\\_zs-f4e2e418.html](https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/video-274938_zc-dc982ca6_zs-f4e2e418.html)

**- Pflegeschulung für Angehörige**

„Allein in Sachsen gibt es rund 200.000 pflegebedürftige Menschen. Die Hälfte von ihnen werden zu Hause von Angehörigen betreut – so wie Hans Mehnert. Doch woher bekommen pflegende Angehörige Unterstützung?“

[https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/video-274934\\_zc-dc982ca6\\_zs-f4e2e418.html](https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/video-274934_zc-dc982ca6_zs-f4e2e418.html)

**- Mit Orthesen gegen Arthrose**

„Winfried Kruppa hat beim Gehen chronischen Schmerzen in den Knien. Im Beruf hat er seine Beine nie geschont. Mit einer Orthese und der sogenannten Denervierung soll er nun um eine Operation herumkommen.“

[https://www.mdr.de/mediathek/suche/video-274932\\_zc-f24cd3d3\\_zs-20a70875.html](https://www.mdr.de/mediathek/suche/video-274932_zc-f24cd3d3_zs-20a70875.html)

**rbb „Praxis“ vom 13.02.2019 mit einem Beitrag über****Rheumatische Gelenkerkrankung – früh erkennen und behandeln**

„Lebenslang Schmerzen, zerstörte Gelenke – eine rheumatoide Arthritis lässt sich nur schwer stoppen. Wird die Krankheit frühzeitig erkannt und behandelt, steigen die Chancen, dass die entzündlichen Gelenkveränderungen nicht weiter voranschreiten. Die rbb Praxis zeigt, wie die Krankheit diagnostiziert wird und warum gerade Bewegung die Therapie unterstützen kann.“

[https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/archiv/20190213\\_2015/Rheuma-frueh-erkennen-und-behandeln.html](https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/archiv/20190213_2015/Rheuma-frueh-erkennen-und-behandeln.html)

**SWR Sendung „Kaffee oder Tee“ vom 28.01.2019****Beitrag zum Thema: Neue Rechte gegenüber Arzt und Krankenkasse**

„Schmerzen im Fuß. Der Arzt will gleich operieren, doch sie wollen eine Zweitmeinung einholen. Bisher haben sich die Krankenkassen hier quergestellt. Jetzt hat es eine Gesetzesänderung gegeben, wonach Patienten mehr Rechte haben.“

<https://swrmediathek.de/player.htm?show=dffdcf00-231c-11e9-9a07-005056a12b4c>

### Senioren-Ratgeber

#### Zum Genießen: Heiße Getränke ohne Alkohol

Wenn jeder schon den Frühling herbeisehnt, wird es im Februar oft nochmal richtig kalt. Der Senioren-Ratgeber hat fünf spannende Rezepte für Sie, die Ihnen einheizen werden (von Orla Finegan, 30.01.2019).

<https://www.senioren-ratgeber.de/Magazin/Zum-Geniessen-Heisse-Getraenke-ohne-Alkohol-554029.html>

## Veranstaltungen / Termine

---

### **Veranstungshinweis der Ortenauer Selbsthilfegruppe für chronisch Schmerzkrankte, Offenburg:**

#### **Vortrag zum Thema: Fibromyalgie**

Fibromyalgie oder Fibromyalgie Syndrom ist ein Syndrom weitverbreiteter Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schlafstörungen und vermehrter Erschöpfung. Zu diesen Kernsymptomen kommen eine Reihe von Begleitsymptomen.

Es handelt sich um eine öffentliche Veranstaltung, der Eintritt ist frei.

**Referent: Dr. Michael Fritz**

**Oberarzt Neurologie/Leiter der Schmerztherapie**

**Klinikum Karlsbad-Langensteinbach**

**Termin/Ort:**

**Mi 10.04.2019 / Beginn 19:00 Uhr**

Staatliches Seminar für Lehrerbildung,  
Weingartenstr. 34c, 77654 Offenburg.

Kontakt: Adelbert Fischer und Thomas Schulz

Mailkontakt: [adelbert\\_fischer@t-online.de](mailto:adelbert_fischer@t-online.de)

---

### **Aktuelle Vor-Ort Termine des Beratungsmobils der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, UPD**

<https://www.patientenberatung.de/de/presse/>

---



**Das Schmerztelefon ist geschaltet  
montags, mittwochs und freitags  
in der Zeit von 9:00 – 11:00 Uhr:  
069 / 20 019 019**

**montags von 18:00 – 20:00 Uhr:  
06201-60 49 415**

**Telefonische Rechtsberatung  
für unsere Mitglieder:**

dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr  
donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr

**Telefonische Arzt-Sprechstunde  
für unsere Mitglieder:**

dienstags von 16:00 - 18:00 Uhr

Vereinbaren Sie einen  
Termin unter:

**069 / 26 94 64 00**

**Schreiben Sie uns –**

[info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)

Jede Anregung und Idee, – insbesondere  
„authentische Fallstudien“ aus ihrem  
täglichen Erleben mit Politik,  
Krankenkassen, Ärzten, Apothekern und  
Verbänden – greifen wir gerne auf.

**Selbsthilfegruppe auch in ihrer Nähe?**

Ob wir auch in Ihrer Nähe eine  
Selbsthilfegruppe anbieten, erfahren Sie  
auf [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de) - Auswahl  
Selbsthilfegruppen oder telefonisch unter  
069-26946400

**Besuchen Sie uns auf Facebook**

[www.facebook.com/schmerzliga](http://www.facebook.com/schmerzliga)