



Unsere Angebote

So unterstützt die Deutsche Rheuma-Liga
Menschen mit Rheuma – vor Ort und online.

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Für alle mit Rheuma da

Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Menschen mit Rheuma. Rheuma ist ein Sammelbegriff für mehr als 100 Krankheitsbilder: Dazu zählen rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie und viele weitere seltene rheumatische Erkrankungen.

Wir machen uns für alle Betroffenen und ihre Angehörigen stark, informieren und klären auf, beraten und geben Hilfe zur Selbsthilfe. Außerdem fördern wir Wissenschaft und Forschung zum Thema Rheuma und wirken in Politik und Gesundheitswesen mit – überall dort, wo Entscheidungen fallen, die Menschen mit Rheuma betreffen.

Rheuma kennt kein Alter – deshalb setzen wir uns auch für junge Betroffene und Eltern rheumakranker Kinder ein und stehen ihnen zur Seite.

Mit rund 260.000 Mitgliedern ist die Deutsche Rheuma-Liga die größte Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen. Von den Erfahrungen anderer profitieren und umgekehrt eigenes Wissen weitergeben – das macht Selbsthilfe aus.

Niemand ist allein mit seiner Erkrankung. 8.500 Ehrenamtliche, 750 Arbeitsgemeinschaften, 16 Landes-, drei Mitgliedsverbände und ein Bundesverband stehen Rheumabetroffenen mit vielen Angeboten zur Seite. Schauen Sie mal vorbei:

rheuma-liga.de/verbaende

Vorteile nutzen

Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga haben Sie viele Vorteile. Es gibt Bewegungs- und Entspannungsangebote und Möglichkeiten zum Austausch. Erhalten Sie zudem sechsmal im Jahr unsere Mitgliederzeitschrift „mobil“ direkt nach Hause. Unterstützen Sie mit Ihrer Mitgliedschaft unsere Arbeit als Interessenvertretung in Politik und Forschung.

rheuma-liga.de/mitgliedschaft

Information und Beratung

„Sie haben Rheuma“ – mit diesem Satz beginnt meist eine Zeit der Verunsicherung. Was bedeutet die Erkrankung? Wo gibt es Hilfe? Die Deutsche Rheuma-Liga möchte Sie im selbstbestimmten Umgang mit Ihrer Erkrankung stärken. Medizinisch gesicherte Informationen finden Sie unter anderem in der Mitgliederzeitschrift „mobil“ und den mehr als 100 Ratgeber-Publikationen.

Fundiert beraten werden Sie von ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern. Die meisten von ihnen leben selbst mit einer rheumatischen Erkrankung: Sie helfen mit ihren eigenen Erfahrungen. Außerdem gibt es in vielen Rheuma-Liga-Verbänden Sozialfachkräfte, die beispielsweise bei Fragen zu den Themen Schwerbehindertenausweis und Rente helfen.

Bei Patientenschulungen, Infoveranstaltungen, Vorträgen und Seminaren haben Sie die Möglichkeit, mehr über Rheuma und das Leben mit Ihrer speziellen Erkrankung zu lernen.

Für Eltern rheumakranker Kinder und junge Menschen mit Rheuma gibt es unter anderem das ehrenamtliche Rheumaphone-Team.

Geschulte Transition-Peers helfen jungen Menschen in der Übergangsphase von der Kinder- in die Erwachsenen-Rheumatologie.

[rheuma-liga.de/beratung](https://www.rheuma-liga.de/beratung)

Tipp

Informationen zu Krankheitsbildern und Therapien, aktuelle Nachrichten rund ums Thema Rheuma, Wissenswertes für Eltern rheumakranker Kinder und junge Rheumabetroffene gibt es auf den Internetseiten und den Social-Media-Kanälen der Rheuma-Liga. Die Landes- und Mitgliedsverbände informieren im Internet über Angebote vor Ort.

[rheuma-liga.de](https://www.rheuma-liga.de)
[geton.rheuma-liga.de](https://www.geton.rheuma-liga.de)
[eltern.rheuma-liga.de](https://www.eltern.rheuma-liga.de)

Info

Als selten gilt eine Erkrankung, wenn höchstens fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. Hier hilft das „Netzwerk Seltene“ durch einen regelmäßigen Online-Austausch, Beratungen und viele Informationen.

[seltene.rheuma-liga.de](https://www.seltene.rheuma-liga.de)

Ehrenamt macht's möglich

Nicht nur die Beratung – auch viele weitere Angebote der Deutschen Rheuma-Liga gibt es nur deshalb, weil Tausende Ehrenamtliche mithelfen.

Sie organisieren das Funktionstraining, Vorträge und Bewegungsangebote, leisten Aufklärungsarbeit und informieren über rheumatische Erkrankungen. Sie leiten darüber hinaus Gesprächskreise und fördern Erfahrungsaustausch. Sie sorgen für spezielle Angebote für junge Menschen mit Rheuma, für Eltern rheumakranker Kinder und für Betroffene mit seltenen

Ehrenamtliches Engagement ist in der Rheuma-Liga in vielen Bereichen möglich – da ist für jeden etwas dabei. Ein Ehrenamt kann eine sinnstiftende Aufgabe sein: Machen Sie bei uns mit!
rheuma-liga.de/ehrenamt

Erkrankungen. Viele von ihnen engagieren sich in den Gremien des Vereins und in den Interessenvertretungen. Sie setzen sich als Trainerinnen und Trainer von Selbstmanagementkursen ein oder als Patient Partners, die angehende Medizinerinnen und Mediziner sowie Menschen in Gesundheitsberufen über rheumatische Erkrankungen aufklären. Sie engagieren sich zudem als Forschungspartnerinnen und -partner, die ihre Erfahrung mit Rheuma in wissenschaftliche Forschungsprojekte einbringen.



Austausch mit anderen

Von den Erfahrungen anderer Rheumabetroffener profitieren: Das macht die Selbsthilfe in der Deutschen Rheuma-Liga so wertvoll.

Den langen Weg zur Diagnose, zahlreiche Besuche bei Ärztinnen und Ärzten, unterschiedliche Medikamententherapien und ein Leben mit Rheuma: All das kennen viele Ehrenamtliche in der Rheuma-Liga aus eigener Erfahrung. In Gesprächskreisen, Selbsthilfegruppen und Stammtischen geben sie ihr Wissen weiter – und ersparen so im besten Fall anderen eine schlechte Erfahrung. Auch für Eltern rheumakranker Kinder und für junge Menschen mit Rheuma gibt es in vielen Bundesländern Angebote zum Austausch.

Vor Ort spielen auch gemeinsame Aktivitäten eine große Rolle: Es gibt in vielen Regionen regelmäßig Feiern und Ausflüge.

rheuma-liga.de/verbaende



Tipp

Nehmen Sie Ihr Leben mit Rheuma in die Hand: Unsere Selbstmanagement-Kurse helfen Ihnen dabei. Sie lernen, Ihr Leben mit den Herausforderungen einer rheumatischen Erkrankung selbst zu gestalten.
rheuma-liga.de/selbstmanagement



Sechs Filme zeigen Ihnen die Arbeit des Selbsthilfeverbands. Es kommen Menschen zu Wort, die sich in Politik, Forschung, Beratung, bei Bewegungsangeboten und für junge Betroffene engagieren. Lernen Sie uns besser kennen, schauen Sie mal rein!
youtube.com/RheumaLiga

Für jeden das passende Bewegungsangebot

Bewegung ist ein wichtiger Teil der Therapie für Menschen mit Rheuma. Das spezielle Funktionstraining der Rheuma-Liga stärkt Kreislauf, Knochen und Muskeln und hält die Gelenke fit. Je nach persönlichen Vorlieben können Sie die Übungen gemeinsam in der Gruppe oder allein zu Hause machen.

Vor Ort: Neben dem Funktionstraining bieten die Arbeitsgemeinschaften vor Ort unterschiedliche Kurse an: Ob Nordic Walking, Tanz oder Yoga – sicher ist auch für Sie etwas dabei. Gleichzeitig können Sie sich bei den Bewegungsangeboten mit anderen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Schauen Sie bei Ihrer Arbeitsgemeinschaft vorbei oder fragen Sie bei Ihrem Landes- oder Mitgliedsverband nach.

Zu Hause: Ganz einfach Übungen im Wohnzimmer wiederholen – das ist möglich mit den vielen Bewegungsvideos

auf dem YouTube-Kanal der Rheuma-Liga und in der App „Rheuma Auszeit“. Wer eine längere Übungs-Einheit mit Anleitung mitturnen möchte, kann das auf dem YouTube-Kanal der Rheuma-Liga Bremen. Dort gibt es ein Bewegungsprogramm, das von einem erfahrenen Physiotherapeuten angeleitet wird.
youtube.com/RheumaLiga

Ein komplettes Online-Bewegungsprogramm hat die Rheuma-Liga Baden-Württemberg entwickelt. Das Programm kann bundesweit genutzt werden.

bewegung.rheuma-liga-bw.de/

Kurze Übungen, die Sie schnell und unkompliziert in Ihren Tagesablauf einbinden können, finden Sie auf unseren Bewegungspostern. Die Poster können Sie zu Hause oder im Büro an die Wand hängen.

rheuma-liga.de/publikationen

6 hilfreiche Angebote auf einen Blick

Diese Services der Rheuma-Liga machen den Alltag mit einer rheumatischen Erkrankung leichter.

Austauschen

Tauschen Sie sich mit Betroffene-n in der App „Team Rheuma“ aus. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer und helfen Sie selbst mit Ihren eigenen Erfahrungen weiter.

team-rheuma.de



Reinhören

Leben mit einer seltenen Erkrankung, Ehrenamt, Selbstmanagement: Im Rheuma-Podcast erzählen Betroffene und Ehrenamtliche aus ihrem Leben mit Rheuma.

rheuma-podcast.de



Mitmachen

Mit der App „Rheuma Auszeit“ haben Sie Entspannungs- und Bewegungsübungen mit genauen Anleitungen immer auf Ihrem Smartphone dabei.

rheuma-liga.de/app

Informieren

Erfahren Sie mehr über Ihre rheumatische Erkrankung in unseren Broschüren. Unsere Ratgeber helfen auch bei Themen wie Ernährung, Gelenkschutz und Fragen zum Sozialsystem.

rheuma-liga.de/publikationen

Finden

Sie suchen eine Rheumatologin, einen Physiotherapeuten, eine Klinik oder Praxis? Dann nutzen Sie die umfassende Datenbank der Versorgungslandkarte.

versorgungslandkarte.de



Nachlesen

Sechsmal im Jahr erhalten Mitglieder die Zeitschrift „mobil“: Neues aus der Rheumaforschung, Aktuelles aus der Rheuma-Liga, Erfahrungsberichte und vieles mehr.

rheuma-liga.de/mobil

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Der Sammelbegriff Rheuma umfasst mehr als 100 Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne. Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.



Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

Sie finden uns auch auf Facebook,
YouTube, Instagram und LinkedIn.



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, rheuma-liga.de, E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Projektmanagement und Text: Katja Hinnemann; Beratung: Rotraut Schmale-Grede (Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband), Diana Becker (Rheuma-Liga Brandenburg), Nicole Haedecke (Rheuma-Liga Bremen), Christiane Solbach (Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz); Gestaltung: studio-petrol.de. Illustrationen: Stefanie Linnartz/DieFarbeBlau.de
2. Auflage, 20.000 Exemplare, 2025; Drucknummer: C196/BV/08/25

Mit freundlicher Unterstützung

