

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

R

LEBEN

AUSGABE 15

Ratgeber

Mit Rheuma mittendrin: Beruf und Karriere

**Im Gespräch: Drei Patient*innen
zum Thema Rheuma und Job**

„Die Diagnose war ein Katalysator“

Rezept

Geschmortes Wintergemüse
mit Zitrone-Thymian-Dressing

ZUM MITNEHMEN

● Inhalt



4

● **Im Gespräch: Drei Patient*innen zum Thema Rheuma und Job**

„Die Diagnose war ein Katalysator“

8

● **Ratgeber**

Mit Rheuma mittendrin:
Beruf und Karriere

11

● **Gecheckt**

Rheuma und Job:
Welche Rechte habe ich?

12

● **Rezept**

Geschmortes Wintergemüse
mit Zitrone-Thymian-Dressing

13

● **Was is(s) dran?**

Sollten Menschen mit Rheuma
weniger Fleisch essen?

15

● **Rheuma-Life-Balance**

Digitale Helfer für die
Work-Life-Rheuma-Balance

16

● **Sprechen Sie Arzt?**

CRP und BSG

17

● **News**

Wissenswertes rund um Rheuma

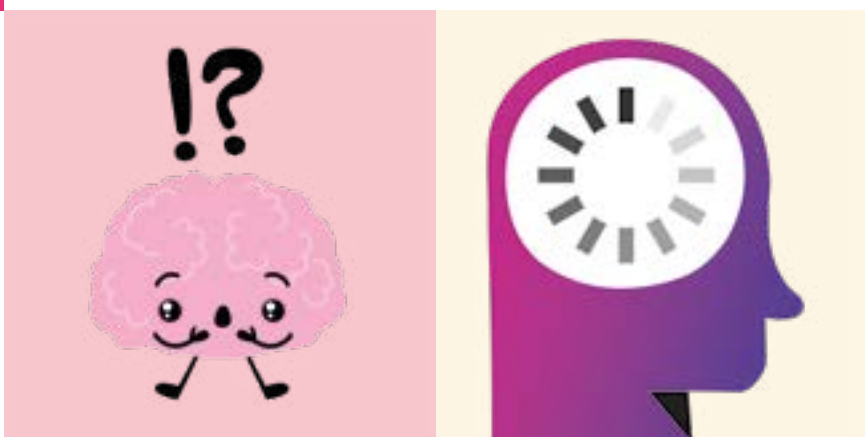
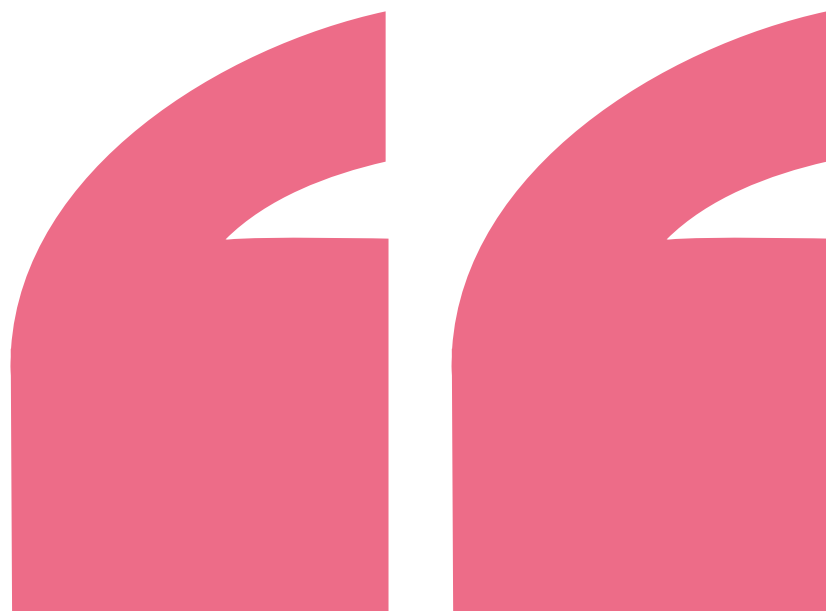
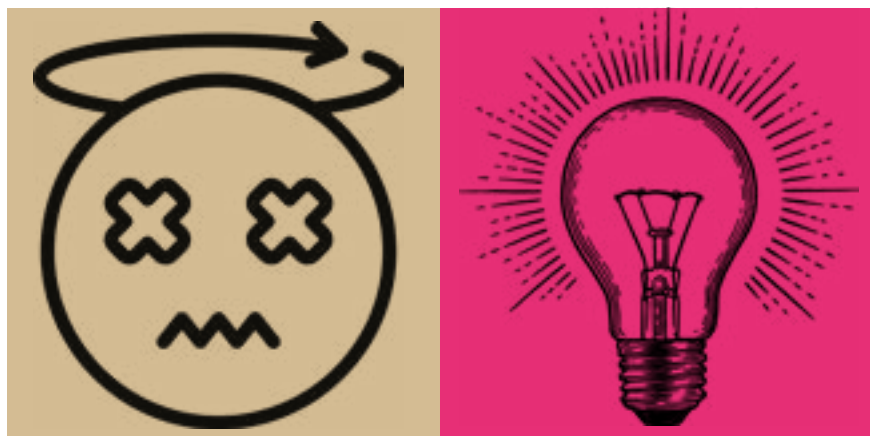
18

● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**

Wissen und Rätselspaß im Abo



Ab sofort finden Sie alle Ausgaben der RLeben
zum Download unter
www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn morgens wieder die Gelenke schmerzen, der Schlaf keine Erholung gebracht hat und sich eine bleierne Erschöpfung breit macht – dann beginnt sich oft das Gedankenkarussell zu drehen: Ist es sinnvoll, heute zur Arbeit zu gehen? Schaffe ich den Tag? Was denken die Kolleg*innen, wenn ich erneut fehle? Möglicherweise sind die Gedanken noch drängender: Kann ich meinen Job überhaupt noch ausüben? Und wenn nicht, was dann?

Wegen solcher Fragen beleuchten wir in dieser RLeben das Thema Rheuma und Job. Wir möchten Betroffenen helfen, beruflich aktiv und erfüllt zu bleiben oder es wieder zu werden. Im Ratgeber ab Seite 8 verraten wir, wo Sie sich informieren und beraten lassen können und Unterstützung erhalten. Die eine Lösung gibt es nicht:

So verschieden die Menschen und ihre rheumatischen Erkrankungen sind, so individuell sind die Wege zur beruflichen Zufriedenheit und Freude an der Arbeit. Im Interview ab Seite 4 erzählen drei Personen mit Rheuma, welche Pfade sie eingeschlagen haben.

Was in der Hektik des Alltags oftmals zu kurz kommt, sind gutes Essen und Zeit für sich selbst. Auf Seite 15 stellen wir digitale Tools vor, die Ihnen zeitliche Freiräume verschaffen. Ein Rezept für eine leckere und gesunde Mahlzeit finden Sie auf Seite 12 – es gibt geschmortes Wintergemüse!

**Viel Vergnügen beim Lesen wünschen
das Redaktionsteam der RLeben und Novartis**



„Die Diagnose war ein Katalysator“

Drei Betroffene berichten im Interview, wie sie Rheuma und Arbeit unter einen Hut bekommen ● Für Jennifer Diedrichs war die Diagnose ein Katalysator. Sie kündigte und orientiert sich derzeit beruflich um ● Matthias Diener und Max Müller sind selbstständig und erzählen, worauf sie wegen ihrer Erkrankung in Job und Alltag besonders achten ●

Max Müller, Industriemechaniker und Gründer

Steckbrief:

- Max ist gelernter Industriemechaniker und baute schon in Australien Campingbusse aus.
- Vor fünf Jahren gründete er mit zwei Partnern die Firma PlugVan. Sie stellt flexible Module her, mit denen sich Lieferwagen in fünf Minuten in einen Campingbus oder Werkstattwagen verwandeln lassen. Max verantwortet die Konstruktion, Produktion und Qualität der Module.
- Die ersten Symptome seiner rheumatischen Erkrankung traten auf, als Max 26 war. Die Diagnose Morbus Bechterew bekam er vier Monate später. Nach anfänglichem Auf und Ab hat sich die Erkrankung gut stabilisiert.

Max, du hast Morbus Bechterew und bist als Produktionsleiter bei einem Start-up in der Campingbranche tätig.

Wie bist du dazu gekommen?

Das war ein eher wilder Weg: Ich habe mit 16 Jahren die Ausbildung zum Industriemechaniker angefangen und dann gearbeitet. Gleichzeitig sind Freunde nach dem Abi durch Australien gereist. Das wollte ich auch! Also kündigte ich, flog nach Australien und blieb gleich zwei Jahre. Dort habe ich angefangen, erste Vans, also Campingbusse, auszubauen und zu verkaufen. Als ich wieder zurück in Deutschland war, wollte ich das selbstständige Arbeiten beibehalten und landete zur richtigen Zeit am richtigen Ort: Auf einer Campingmesse traf ich meine jetzigen Mitgründer Florian und Jörg, die dort das PlugVan-Konzept vorstellten. Das passte super, wir haben dann zusammen die Firma gegründet.



Welchen Einfluss hatte deine Erkrankung auf deinen beruflichen Weg?

Eigentlich keinen: Ich war schon bei PlugVan fest eingebunden, als ich vor rund zwei Jahren meine Diagnose erhielt. Ich bin damals direkt vom Arzttermin zur Arbeit gefahren und habe mit meinen Mitgründern darüber gesprochen. Die beiden haben das super angenommen. Wir haben zusammen nach Lösungen gesucht und Pläne gemacht, wer was übernimmt, falls ich einmal länger ausfalle. Außerdem habe ich die persönlichen Risiken etwas zurückgefahren.

Wie gestaltest du deinen Alltag, damit Beruf und Rheuma gut zusammenpassen?

Gleich nach der Diagnose machte meine Ärztin mir klar: Zwölfstündige Arbeitstage, an denen ich nur am PC sitze, sind keine gute Idee. Wir haben über meine Arbeitsanforderungen gesprochen und eine Tagesstruktur entwickelt: Rund ein Drittel der Arbeitszeit stehe ich, am Stehtisch oder während Meetings in der Werkstatt. Ein weiteres Drittel der Zeit arbeite ich körperlich, zum Beispiel an einem Modul. Nur ein Drittel der Zeit sitze ich am Schreibtisch. Außerdem gehe ich dreimal pro Woche vor der Arbeit zur Physiotherapie, das ist eine feste Größe im Alltag.

Was gefällt dir besonders an deinem Job, was ist manchmal schwierig?

Die Freiheit in der Arbeitsgestaltung und die Abwechslung gefallen mir am besten – es ist kein Tag wie der andere. Das Schwierigste ist: In Start-ups, auch bei uns, wird meist zu viel gearbeitet – es macht ja Spaß, trotz stressiger Phasen. Mich selbst zu bremsen ist da nicht so einfach.

Welchen Rat hast du für andere Betroffene?

Offen mit den engsten Kollegen und den Vorgesetzten über die Erkrankung zu reden – ich habe damit überall gute Erfahrungen gemacht. Wahrscheinlich merken die Kollegen sowieso, dass etwas nicht stimmt, und machen sich im Zweifel ein eigenes Bild. Dann lieber gleich offen damit umgehen.

Matthias Diener, Spezialist für Digitalmarketing und Gründer

Steckbrief:

- Matthias hat Marketing studiert und war schon während des Studiums in der Start-up-Szene aktiv.
- Seit mehreren Jahren ist er im Bereich Digitalmarketing tätig, unter anderem mit seiner eigenen Firma Digital Rheuma Lab. Dort ist er zuständig für die Entwicklung und Vermarktung digitaler Tools für Menschen mit Rheuma.
- Erste Anzeichen seiner rheumatischen Erkrankung traten mit 19 Jahren auf. Die Erstdiagnose lautete reaktive Arthritis, die endgültige Diagnose periphere Spondyloarthritis bekam er mit 26 Jahren. Besonders betroffen sind seine Sehnenansätze in den Fußsohlen. Seit einigen Jahren ist Matthias nahezu beschwerdefrei.

Matthias, du hast eine periphere Spondyloarthritis und bist Mitbegründer eines Start-ups im Gesundheitswesen. Wie bist du dazu gekommen?

Das war im Grunde ein kreativer Zickzackkurs: Als ich studierte, habe ich mich während einer Krankheitsphase mit Onlinemarketing beschäftigt und angefangen, Webseiten zu bauen. Einfach, weil ich es zu Hause am Computer machen konnte. Darüber lan-

dete ich bei einem Kölner Start-up, mein erster Berührungspunkt mit der Gründerszene. Das war für mich richtungsweisend. Die Idee für das Digital Rheuma Lab entstand Anfang 2020 – da war aufgrund von Corona beruflich und im Studium gefühlt ein halbes Jahr Leerlauf. Also habe ich mich damit beschäftigt, welche digitalen Anwendungen Menschen mit Rheuma helfen könnten und ob es einen Markt dafür gibt. Das war auch das Thema meiner Bachelorarbeit. Und dann ging es los.

Welchen Einfluss hatte deine Erkrankung auf deinen beruflichen Weg?

Meine ersten Beschwerden traten im letzten Schuljahr auf. So war schon vor der Berufswahl klar, dass einiges von vornherein ausgeschlossen ist und es ein Job sein sollte, der sich auch zu Hause mit dem Laptop ausüben lässt. Vorher hätte ich mir gut vorstellen können, etwas Handwerkliches zu machen. Echte geplatzte Träume gab es aber nicht. Rückblickend denke ich: In einer Welt, in der es hunderttausende Optionen gibt, können Einschränkungen bei der Berufswahl auch ein Vorteil sein.

Wie gestaltest du deinen Alltag, damit Beruf und Rheuma gut zusammenpassen?

Ich habe keine spezielle Routine, die nur durch das Rheuma geprägt ist. Wenn ich beruflich unterwegs bin, muss ich daran denken, dass meine Medikamente immer gekühlt sind. Abgesehen davon entlastet es mich, dass ich von zu Hause aus arbeiten kann. Und ich mache ziemlich viel Sport, auch um mobil zu bleiben.

Was gefällt dir besonders an deinem Job, was ist manchmal schwierig?

Mitunter treibt mich schon die Sorge um, durch einen Krankheits Schub länger auszufallen. Auf der anderen Seite habe ich sehr viele Freiheiten. Ich kann meinen Arbeitsalltag flexibel gestalten und mich um mein Wohlbefinden kümmern.

Welchen Rat hast du für andere Betroffene?

Es hilft, möglichst bald zu akzeptieren, dass diese Erkrankung da ist und einen weiter begleiten wird. Ich wollte da eine Zeitlang eher mit dem Kopf durch die Wand. Wer sich selbstständig machen möchte, sollte sich gut absichern und unnötige finanzielle Risiken möglichst reduzieren.

Jennifer Diedrichs, Investment-Managerin und Beraterin in den Bereichen Energie und Nachhaltigkeit

Steckbrief:

- Jennifer studierte Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre. Ihr Interesse für Investment und Nachhaltigkeit entdeckte sie während ihrer Bachelorarbeit.
- Nach rund fünf Jahren intensiver festangestellter Tätigkeit bei einem Energieversorger steht eine Umorientierung an.
- Mit 32 Jahren wurde bei Jennifer Morbus Bechterew diagnostiziert. Erste Symptome traten im Rückblick jedoch schon mit 19 Jahren auf. Ihre gesamte Wirbelsäule ist betroffen und im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule teilweise verknöchert. Inzwischen haben sich die Symptome verbessert.

Jennifer, du hast Morbus Bechterew und orientierst dich derzeit beruflich um. Wie bist du dazu gekommen?

Meine Tätigkeit im Investment-Management mit Fokus auf Start-ups aus den Bereichen Nachhaltigkeit und Energie hatte vieles vereint, was ich großartig finde: Mir liegen Zahlen und ich mag Analytisches, habe aber auch unglaublich gern mit passionierten Menschen zu tun. Der Job hat mir Spaß gemacht, aber ich wollte unbedingt remote, also ortsunabhängig arbeiten, um die Winter in wärmeren Ländern zu verbringen. Deshalb hatte ich schon vor der Diagnose mit meinem Arbeitgeber verhandelt, leider ohne positives Ergebnis.

Letztlich war die Diagnose ein Katalysator: Sie hat es mir erleichtert, zu kündigen. So habe ich jetzt den Raum, mich umzuorientieren und zu schauen: Was ist mir wirklich wichtig, wie will ich arbeiten? Im Moment reise ich viel, ein Lebenstraum, den ich vorher hintangestellt habe. Ich war gerade in Brasilien und Costa Rica, als Nächstes geht es nach Südostasien.

Welchen Einfluss hatte deine Erkrankung auf deinen beruflichen Weg?

Ich hatte die meiste Zeit meiner Ausbildung und meines Berufslebens zwar mit ständigen Rückenproblemen zu kämpfen, aber ohne diagnostizierte chronische Erkrankung. Ich war beruflich sehr ambitioniert, habe meinen Körper ignoriert und mich von nichts abhalten lassen, trotz Schmerzen und zeitweise starker Einschränkungen. Jetzt denke ich um und bin froh darüber.

Wie hast du deinen Alltag gestaltet, damit Beruf und Rheuma gut zusammenpassen?

Nach der Diagnose musste ich hinsichtlich Ernährung oder Sport mein Leben nicht wirklich ändern, das war alles so, wie es sein sollte. Was ich gelernt habe, ist, mehr auf meinen Körper zu hören, auch mal Nein zu sagen, im Job Aufgaben zu delegieren und auf Pausen zu achten. Was bei mir den größten Effekt auf die Beschwerden hat, sind Stress und emotionale Belastungen. Auch da habe ich gelernt, besser auf mich zu achten.

Was gefiel dir besonders an deinem Job, was war manchmal schwierig?

Ich habe mit meinem damaligen Arbeitgeber offen über die Erkrankung gesprochen. Flexible Arbeitszeiten, mehr Homeoffice, all das war möglich. So konnte ich mich zwischendurch mehr bewegen und Sport und Physiotherapie besser integrieren. Doch was mir wirklich wichtig war, remote aus dem Ausland zu arbeiten, ging leider nur sehr eingeschränkt.

Welchen Rat hast du für andere Betroffene?

Am wichtigsten ist es, beruflich etwas zu machen, das einem Spaß macht. Dafür muss man sich manchmal in eine Veränderung hineintrauen. Das muss man aber nicht allein machen. Es ist völlig okay, sich Hilfe zu holen, durch Selbsthilfegruppen, Coaching oder Therapie.

Mit Rheuma mittendrin: Beruf und Karriere

Wie lassen sich eine chronische Erkrankung wie Rheuma und ein erfülltes Berufsleben vereinen? ● In vielen Fällen ist es möglich, mit Unterstützung des Arbeitgebers und einem angepassten Arbeitsplatz den Beruf weiter auszuüben ● Manchmal ist aber eine berufliche Umorientierung nötig ● Wir zeigen, wo es Informationen und Beratungsstellen gibt, die weiterhelfen ●

So vielfältig die Krankheitsbilder bei Rheuma sind, so unterschiedlich wirken sich die individuellen Beschwerden auf die persönliche Arbeitssituation aus. Die Erzieherin, die zeitweise aufgrund des Rheumas in ihren Händen Kleinkinder nicht mehr heben kann, oder der Sachbearbeiter mit Morbus Bechterew, der nicht länger als zwei Stunden sitzen kann: Womöglich taucht dann der Gedanke an eine berufliche Neuorientierung auf. Doch oftmals lassen sich der Arbeitsplatz und der Aufgabenbereich so gestalten, dass es im selben Job weitergehen kann. Die Erzieherin könnte künftig ältere Kinder betreuen, der Sachbearbeiter zu flexiblen Arbeitszeiten an einem Stehtisch tätig sein. Was machbar und umsetzbar ist oder ob doch eine Neuorientierung angestrebt werden sollte, lässt sich nicht pauschal bestimmen. Es gilt vielmehr, die jeweils individuell passende Lösung zu finden.

Es ist oft keine leichte Aufgabe, sich mit einer chronischen Erkrankung neu in seinem bisherigen Beruf zu organisieren oder zu neuen Ufern aufzubrechen. Doch es gibt viele Angebote zur Unterstützung und Beratung, die wir hier vorstellen.

Was ist wichtig, um meinen Weg zu finden?

Eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft mit dem Titel „Mit rheumatoider Arthritis im Job“ aus dem Jahr 2020 ergab: Bei fast 80 Prozent der Befragten bestanden Einschränkungen durch die rheumatoide Arthritis. Dennoch war bei 71 Prozent der Umfrageteilnehmenden die Arbeit so gestaltet, dass sie ihrer

Tätigkeit trotz Rheuma weiter nachgehen konnten. Die Befragung zeigt auch, welche Faktoren wichtig sind, damit sich Beruf und Rheuma gut miteinander vereinen lassen: Je informierter die Teilnehmenden über ihre Möglichkeiten der Arbeitsplatzgestaltung waren, desto eher fühlten sie sich in ihrem Job gut integriert. Der Hintergrund: Sie sprachen eher mit Kolleg*innen und Vorgesetzten über ihre Erkrankung. Dies wiederum erhöhte die Wahrscheinlichkeit, dass die Bedingungen am Arbeitsplatz angepasst wurden oder es andere Formen der Unterstützung gab. Auch das zeigte die Befragung.

Sag ich es meinem Arbeitgeber?

Viele Betroffene sind unsicher, wie offen sie im Job über ihre Erkrankung sprechen sollten. Einerseits lassen sich Arbeitsplatz und Arbeitsbedingungen nur dann rheumagerecht gestalten, wenn die Erkrankung bekannt ist. Andererseits stehen Befürchtungen im Raum: Gefährdet der offene Umgang meine anstehende Beförderung, reagieren meine Kolleg*innen verständnisvoll? Eine gute Hilfe zur Entscheidungsfindung ist der Onlineselbsttest „Sag ich's?“ der Universität zu Köln, der Menschen mit chronischen Erkrankungen durch einen fundierten Fragenkatalog führt. Der Test kann Ihnen die Entscheidung nicht abnehmen, aber mit seiner ausführlichen Auswertung zielführende Hinweise geben und Ordnung in die Gedanken bringen. Den Selbsttest finden Sie auf www.sag-ichs.de.





Welcher Job ist der richtige für mich?

In welche berufliche Richtung es gehen soll – diese Frage stellt sich zumeist mit Eintritt ins Arbeitsleben. Viele Menschen mit Rheuma sehen sich im Laufe ihres Berufslebens erneut damit konfrontiert. Sie müssen sich überlegen, ob ihr derzeitiger Job noch der richtige ist. Oder es ist bereits offensichtlich, dass sich die bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben lässt.

Tritt das Rheuma im Kindes- oder Jugendalter auf, ist schon die erste Berufswahl durch die chronische Erkrankung beeinflusst – wie es auch bei Matthias Diener der Fall war (mehr dazu im Interview auf Seite 6). Doch ob frisch aus der Schule oder am beruflichen Scheideweg: Das Rheuma sollte nicht allein im Fokus stehen. Ebenso wichtig sind die persönlichen Wünsche und Fähigkeiten. Bei der beruflichen Orientierung hilft es, sich die folgenden Fragen zu beantworten:

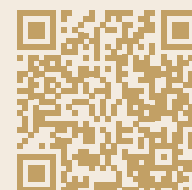
- Welche Tätigkeiten machen mir Spaß, wo liegen meine Stärken und besonderen Fähigkeiten?
- Wie und in welchem Umfeld möchte ich arbeiten? Lieber allein, im Team oder in Kontakt zu vielen Menschen?
- Welche Berufsfelder sind für mich geeignet, wie körperlich belastbar bin ich mit meinem Rheuma?
- Wie sollten die Rahmenbedingungen aussehen, damit ich mich trotz Job um die rheumatische Erkrankung kümmern kann? Benötige ich etwa Zeit für die Physiotherapie oder die Möglichkeit, Teilzeit oder im Homeoffice zu arbeiten?



Informationen für Berufseinsteiger*innen: Verschiedene Angebote richten sich speziell an junge Menschen mit Rheuma.

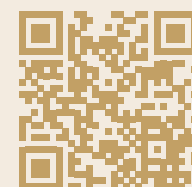
Das Portal **get on!** der Deutschen Rheuma-Liga wendet sich mit vielen Infos, Tipps und Fallbeispielen speziell an junge Leute zu Beginn ihres Berufslebens. Hilfreich ist auch die „Checkliste Ausbildung“.

geton.rheuma-liga.de/dein-leben/dein-werdegang



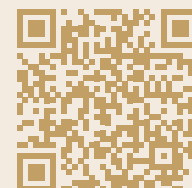
Aktion Luftsprung: Die gleichnamige Stiftung möchte mithilfe von Stipendien, Bewerbungstrainings, einem Mentorenprogramm und Workshops die Chancen von chronisch kranken jungen Leuten auf dem Arbeitsmarkt verbessern.

www.aktion-luftsprung.de

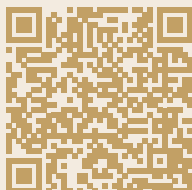


„Von der Schule in den Job – Finde Deinen Weg“: Die Broschüre mit vielen Infos zur Berufswahl und zu Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie Fallbeispielen lässt sich bei der Deutschen Rheuma-Liga bestellen.

www.rheuma-liga.de/infothek/publikationen



Informationen zu Umschulung, Neuorientierung, Hilfsmitteln: Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Rheuma haben das Recht auf berufliche Reha, damit sie beruflich aktiv bleiben können. Darunter fallen sowohl Hilfsmittel zum Erhalt des Arbeitsplatzes als auch Unterstützungsangebote zur Um- oder Neuorientierung. Mehr zu Ihren Rechten als Patient*in erfahren Sie auf Seite 11.



Beratungsteams der Agentur für Arbeit: Speziell geschulte Mitarbeiter*innen unterstützen bei der beruflichen Rehabilitation und legen dabei den Fokus auf die jeweiligen persönlichen Fähigkeiten und Wünsche.

www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/berufliche-rehabilitation



„Ich brenne für meine Arbeit“: Die Broschüre des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Projekts REHADAT widmet sich der beruflichen Teilhabe von Menschen mit Rheuma. Sie informiert umfassend über rheumatische Erkrankungen, die verschiedenen Gebiete der beruflichen Rehabilitation, Förderleistungen und zuständige Ämter und Beratungsstellen. Verschiedene Fallbeispiele zeigen: Es gibt viele Lösungswege – auch bei einer chronischen Erkrankung wie Rheuma.

www.rehadat-wissen.de/ausgaben/11-rheuma



Infomaterialien der Deutschen Rheuma-Liga: Die Broschüre **„Im Job mit Rheuma“** möchte Betroffenen Mut machen für den Verbleib oder die Rückkehr ins Arbeitsleben – indem sie beispielsweise zeigt, wie schon kleine Veränderungen am Arbeitsplatz den Berufsalltag erleichtern können. Der Ratgeber **„Mit Rheuma gut arbeiten“** für Arbeitgeber und Personalverantwortliche fasst zusammen, welche betrieblichen Förderungen zur Optimierung von Arbeitsbedingungen für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung Unternehmen in Anspruch nehmen können.

www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/beruf



Weitere Informationen zu Rheuma im Job gibt es auf

www.ratgeber-rheuma.de/leben-mit-rheuma/rheuma-job

Sie sehen: Es gibt sehr viele Mittel und Wege, um mit Rheuma ein aktives Berufsleben zu führen! Falls es Ihnen schwerfällt, die für Sie passende Lösung zu finden, können Sie sich beraten lassen: etwa bei den Reha-Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung. Helfen kann auch, mit den behandelnden Ärzt*innen zu sprechen oder sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Das ist beispielsweise in den Selbsthilfegruppen der Landes- und Mitgliedsverbände der Deutschen Rheuma-Liga und der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) möglich.





Stress lass nach! Ausgleich zum Arbeitsalltag leicht gemacht.

Wie komme ich entspannter durch einen langen Tag mit unzähligen To-dos? Und wie gelingt es mir, nach der Arbeit abzuschalten? Natürlich sind die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Rheuma unterschiedlich, aber zur Inspiration haben wir hier fünf Tipps für eine bessere Work-Life-Rheuma-Balance:

Aufgaben priorisieren.

Sie haben unzählige To-dos auf Ihrer Liste und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Atmen Sie tief durch und erstellen Sie eine Prioritätenliste, die Sie dann nach und nach abarbeiten können.

Ja zum Nein!

Jeder von uns hat schon einmal Ja gesagt, obwohl eigentlich Nein gemeint war. Im Job auch einmal Nein zu sagen, stärkt das Selbstbewusstsein und schützt vor Stress und Überlastung.

Unterwegs Entspannungsmusik hören.

Natürlich können Sie im Bus oder in der Bahn auch meditieren, wenn Ihnen danach ist. Oder Sie schauen einfach aus dem Fenster, statt sich mit Social Media abzulenken. Ist eh viel spannender!

Regelmäßig kleine Auszeiten.

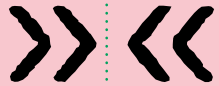
Machen Sie sich einmal Gedanken darüber, was Ihnen Freude bereitet und was Sie brauchen, um Kraft zu tanken. Und planen Sie diese Me-Momente dann fest in Ihren Tagesablauf ein.

Freunde treffen.

Ein gemütlicher Abend im Freundeskreis rückt den Alltagsstress für eine Weile in den Hintergrund und kann dabei helfen, Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten.



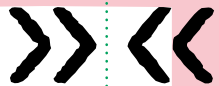
*VORURTEIL: MENSCHEN MIT RHEUMA
SIND STÄNDIG KRANK.*



REALITÄT:
Rheuma ist zwar eine chronische Erkrankung - aber das bedeutet nicht automatisch, dass Betroffene ständig krank sind.

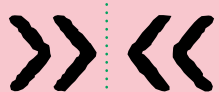


*VORURTEIL:
RHEUMA IST ANSTECKEND.*



REALITÄT:
Rheuma ist keine ansteckende Krankheit.

*VORURTEIL: NUR ALTE MENSCHEN
BEKOMMEN RHEUMA.*



REALITÄT:
Es gibt zwar rheumatische Erkrankungen, die hauptsächlich bei älteren Menschen auftreten. Aber auch Kinder können an Rheuma erkranken.

ICH RHEU'MA AUF MIT DEN VORURTEILEN:



.....
.....
.....
.....



ICH RHEU'MA AUF MIT DEN VORURTEILEN:



.....
.....
.....
.....



ICH RHEU'MA AUF MIT DEN VORURTEILEN:



.....
.....
.....
.....



Rheuma und Job: Welche Rechte habe ich?

Eine rheumatisch-entzündliche Erkrankung kann zu langen Krankenschreibungen führen ● Manchmal lässt sich der bisherige Job nicht mehr ausüben ● Welche Rechte auf Reha, Wiedereingliederung, Hilfsmittel und Umschulung Menschen mit Rheuma haben, erklären wir hier ●



Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können Arbeitstage zur Hölle werden lassen – auch wenn die Betroffenen ihren Job lieben und ihnen die Kontakte und Anerkennung im Beruf guttun. Verschiedene gesetzlich festgeschriebene Maßnahmen sollen dazu beitragen, bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Die wichtigsten stellen wir hier vor.*

Stufenweise Wiedereingliederung: Rückkehr in den Job nach längerer Krankenschreibung

Betroffene können ihre Arbeitszeit schrittweise erhöhen, statt nach einer Erkrankungsphase von null auf 100 Prozent zu gehen. Die stufenweise Wiedereingliederung ist möglich, wenn eine Person länger als sechs Wochen im Jahr krankgeschrieben war – egal ob an einem Stück oder über das Jahr verteilt. Arbeitgeber sind verpflichtet, ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten und individuelle Lösungen für die Wiedereingliederung zu entwickeln.

Medizinische Reha: Wieder fit fürs Arbeitsleben werden

Während einer Rehabilitation liegt der Fokus ganz darauf, wieder möglichst fit und arbeitsfähig zu werden: Bei einer solchen mehrwöchigen Reha stehen Bewegung, Physiotherapie, die Einstellung der medikamentösen Behandlung und Schulungen auf dem Plan.

Ob eine medizinische Reha erforderlich und sinnvoll ist, besprechen Sie zunächst mit den behandelnden Ärzt*innen. Ist dem so, können Sie die Reha bei der Rentenversicherung oder der Krankenkasse beantragen.

Berufliche Reha: Hilfsmittel, Umschulungen, Fortbildungen

Ist durch eine Erkrankung die Ausübung des Jobs eingeschränkt oder der Arbeitsplatz gefährdet, können im Rahmen einer beruflichen Reha sogenannte Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben in Anspruch genommen werden:

- **Persönliche und technische Hilfsmittel** wie orthopädische Sicherheitsschuhe, ein orthopädischer Stuhl oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch sollen es Betroffenen ermöglichen, trotz Einschränkungen weiter ihrem Beruf nachzugehen. Der Arbeitgeber ist zudem zur Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes verpflichtet.
- Die **berufliche Aktivierung und Fortbildung** dient dazu, die beruflichen Fähigkeiten aufzufrischen oder zu erweitern. Das Ziel ist es, den Wiedereinstieg in den Beruf nach längerer Erkrankungsphase zu erleichtern oder im bisherigen Job ein neues Tätigkeitsfeld zu erschließen.
- Ist es Betroffenen nicht mehr möglich, ihren ehemaligen Beruf auszuüben, können sie über die berufliche Reha eine **Umschulung** absolvieren.

Eine wichtige Anlaufstelle bei allen Fragen zu Rehabilitierungsmaßnahmen ist der kostenlose Reha-Beratungsdienst der Deutschen Rentenversicherung.



Zusätzliche Infos finden Sie in unserer Broschüre „Ihre Rechte als Patient“, die Sie auf www.ratgeber-rheuma.de als PDF herunterladen können.

* Die hier angegebenen Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine rechtliche Beratung dar.

Geschmortes Wintergemüse mit Zitrone-Thymian-Dressing

Das Schmoren im Ofen verleiht dem Gemüse eine angenehme Süße und Röstaromen ● Zitrone und Thymian steuern eine frische Leichtigkeit bei ● Möhren, Kürbis und Rote Bete liefern entzündungshemmende antioxidative Pflanzenstoffe ●

Zutaten für 4 Portionen

400 g	klein geschnittene Rote Bete
400 g	Möhren (mit Grün)
500 g	Kürbis
300 g	Champignons
4	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
5	Zweige Thymian
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Rote Bete (am besten Handschuhe tragen!) und die Möhren schälen, dabei etwas vom Grün an den Karotten lassen. Jeweils je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Champignons putzen, größere Exemplare halbieren. Knoblauchzehen pellen.
2. In einer Schüssel das Rapsöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Das vorbereitete Gemüse, die Knoblauchzehen und 4 Thymianzweige dazugeben, alles gut vermischen. In einer Auflaufform oder auf einem tiefen Backblech verteilen.
3. Etwa 60 Minuten lang in der Mitte des vorgeheizten Ofens (200 Grad Ober-/Unterhitze) schmoren lassen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse einmal wenden.
4. Zitronensaft und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom übriggebliebenen Thymianzweig die Blättchen abstreifen und mit dem Olivenöl darunter rühren. Das Zitrone-Thymian-Dressing über das Gemüse träufeln – fertig! Dazu passen Reis und ein Klecks Naturjoghurt oder etwas zerbröckelter Feta.

Nährwerte pro Portion:

253 kcal | 22 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 15 g Fett – außerdem fast ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge an Ballaststoffen, die Darmgesundheit und Verdauung fördern. Neben entzündungshemmenden Pflanzenstoffen sind zudem Eisen, Zink und viel Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) enthalten – alle drei sind wichtig für eine gute Funktion des Immunsystems.

Sollten Menschen mit Rheuma weniger Fleisch essen?

Fleisch- und Wurstwaren enthalten Fettsäuren, die Entzündungen fördern können ● Fachleute raten deshalb, bei einer rheumatischen Erkrankung eher wenig Fleisch zu essen ● Worauf Sie achten können, um rundum gut mit Nährstoffen versorgt zu sein ●

Ja, für Menschen mit Rheuma ist es tatsächlich ratsam, weniger Fleisch zu essen. Dazu rät auch die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V. (DGRh) in ihrer aktuellen Empfehlung zur Ernährung bei Rheuma. Die zuständige Kommission der DGRh wertete verschiedenste Studien aus und kam zu dem Schluss, dass sich ein reduzierter Fleischverzehr günstig auf den Verlauf rheumatischer Erkrankungen auswirken kann. Doch was steckt dahinter? Und ist Fleisch nicht auch wichtig für die Versorgung mit Nährstoffen wie Eisen oder Vitamin B12? All diese Fragen klären wir hier.

Arachidonsäure: Ein tierischer Entzündungs-Pusher

Der Hauptgrund für die angeratene Fleischreduktion bei rheumatischen Erkrankungen heißt Arachidonsäure: Die tierische Fettsäure ist der Grundbaustein für die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen wie den Prostaglandinen und Leukotrienen. Diese wirken proinflammatorisch, befeuern also das Entzündungsgeschehen im Körper, auch bei rheumatischen Prozessen. Der weitgehende Verzicht auf Arachidonsäure lohnt sich bei Rheuma daher in jedem Fall.

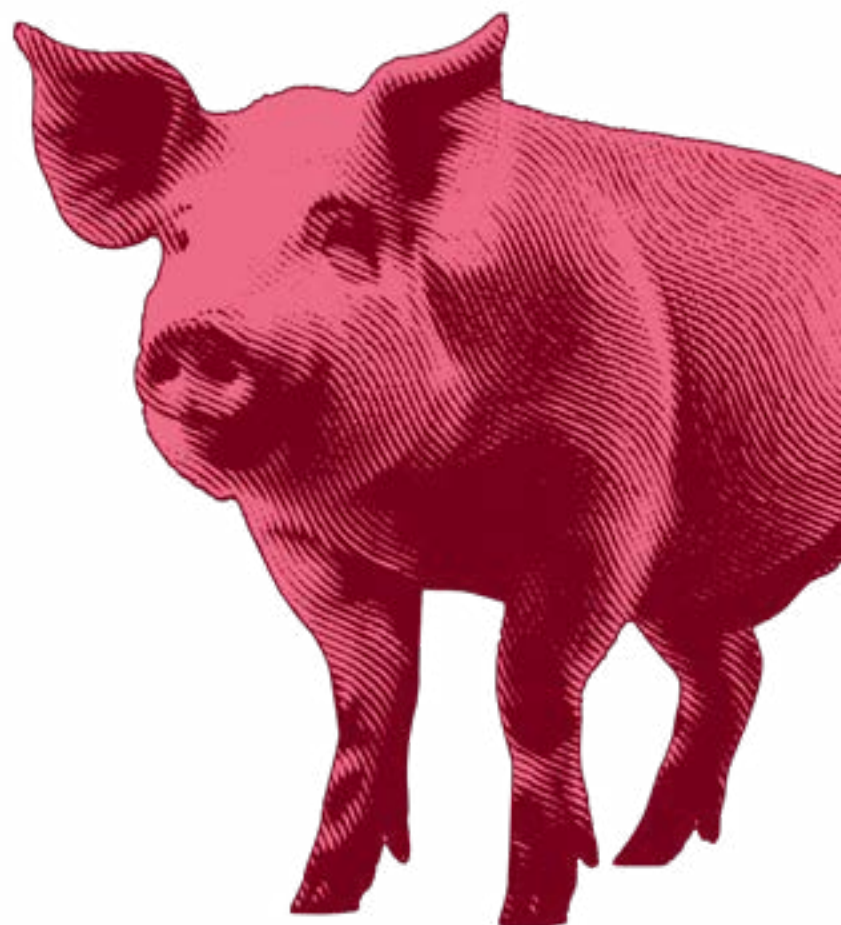
Doch nicht nur Personen mit Rheuma profitieren: Auch bei Menschen ohne rheumatische Erkrankung werden aus Arachidonsäure entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet, die auf Dauer etwa zu Arteriosklerose in den Gefäßen führen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt deshalb und aus weiteren Gründen ebenfalls, eher wenig Fleisch zu essen: 300 bis maximal 600 Gramm in der Woche. Dabei sollte insbesondere auf Fleisch- und Wurstsorten mit hohem Gehalt an Arachidonsäure möglichst verzichtet werden.

Lebensmittel mit hohem Anteil an Arachidonsäure

Besonders viel von der Fettsäure steckt in Schmalz, besonders vom Schwein. Dasselbe gilt für Innereien, vor allem Leber und Nieren. Bei Geflügel verbirgt sich die Arachidonsäure insbesondere im Fett der knusprigen Haut. Auf die sollte besser verzichtet werden. Hühnerbrustfilet ohne Haut enthält dagegen vergleichsweise wenig der entzündungsfördernden Fettsäure, wie auch mageres Rind- oder Lammfleisch.

Auf welche Nährstoffe sollte ich achten, wenn ich wenig Fleisch esse?

Fleisch ist ein guter Lieferant von Eiweiß, Eisen und Vitamin B12. Ist die Ernährung ausgewogen und beinhaltet neben viel Gemüse und Obst auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide und Milchprodukte, sollte die Versorgung mit diesen wichtigen Nährstoffen sichergestellt sein – auch wenn wenig oder gar kein Fleisch gegessen wird. Fetthaltige Fische wie Lachs, Thunfisch oder Makrele liefern neben Eiweiß, Vitamin B12 und etwas Eisen zusätzlich entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und sind deshalb für Menschen mit Rheuma eine sehr gute Alternative. Tofu und andere Sojaprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten ebenfalls verhältnismäßig viel Eiweiß und Eisen, Eier und



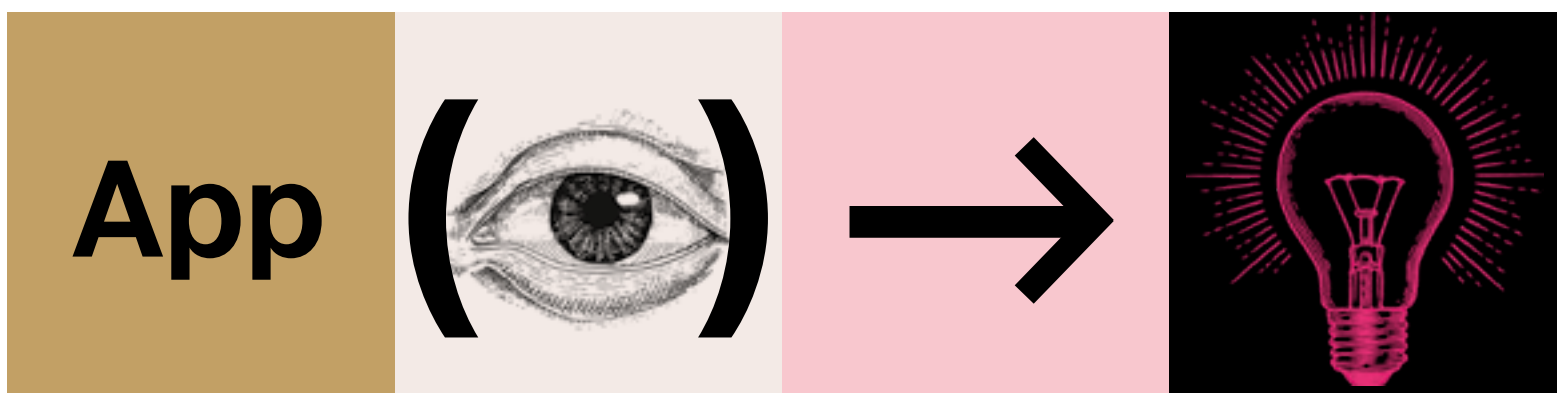


Milchprodukte liefern Vitamin B12: Eine gute Versorgung mit Eiweiß, Eisen und Vitamin B12 ist somit auch bei einer vegetarischen Ernährung gut möglich. Wichtig: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Ein Salat oder etwas Rohkost zur Mahlzeit, einige Beeren im Müsli und Paprika in der Lunchbox sind also eine gute Idee – und liefern dem Organismus zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und weitere gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Nährstoffe.

Beispiele für Fleisch- und Wurstwaren mit viel Arachidonsäure	Arachidonsäure (Milligramm pro 100 Gramm)
Schweineschmalz	1.700
Schweineleber	520
Kalbskotelett	320
Leberwurst, fein	270
Schweinegulasch	230
Brathähnchen	230
Kalbfleisch	220
Bauernbratwurst	190

Digitale Helfer für die Work-Life-Rheuma-Balance

Arbeit, Familie, Freundeskreis, Freizeit – und dazwischen Physiotherapie- und Arzttermine: Der Alltag mit Rheuma kann fordernd sein ● Verschiedene digitale Angebote helfen, Entspannung, Ruhe und Struktur in den Alltag zu bringen ●



Bei rheumatischen Erkrankungen und der Hektik des Alltags ist es wichtig, den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen und der Erkrankung gerecht zu werden. Wir stellen digitale Angebote vor, die bei der Koordination von Alltag, Job und Anforderungen durch die Erkrankung unterstützen. So können Sie Energie und Zeit sparen und sich mehr Raum für Ruhe schenken.

Zu viel um die Ohren? Diese digitalen Möglichkeiten bieten Krankenkassen und Praxen

Bescheinigungen, Krankschreibungen, Anträge, Kostenerstattungen – bei einer chronischen Erkrankung gibt es einiges mit der Krankenkasse zu regeln. Viele Angelegenheiten lassen sich inzwischen bequem digital erledigen: Die meisten Krankenkassen bieten eigene Apps und Onlineportale an. Dort lassen sich Anträge und Bescheinigungen hochladen und dann im Blick behalten – auch für mitversicherte Angehörige. Wege in die Praxis und zur Apotheke lassen sich durch das E-Rezept einsparen. Dabei werden die Rezeptdaten in der Gesundheitskarte gespeichert oder auf eine App übertragen. Weitere Informationen und die dazugehörige App finden sich auf www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de Ebenfalls für Entlastung sorgen Videosprechstunden, die immer mehr Rheumatolog*innen anbieten. Fragen Sie in Ihrer rheumatologischen Praxis nach dieser Option.

Drei Apps für einen strukturierten Alltag

Diese Apps für iOS und Android helfen Ihnen, Ihren Alltag zu organisieren, sich regelmäßig zu bewegen und Stress zu vermindern:

1. Die von Rheumatolog*innen mitentwickelte, kostenlose App **RheCORD** wendet sich speziell an Menschen mit Rheuma. Sie bietet eine Kalender- und Erinnerungsfunktion für die Medikamenteneinnahme und ein Tagebuch, in dem sich der Krankheitsverlauf unter anderem mithilfe von Fragebögen dokumentieren lässt. Auch Impfungen können hinterlegt werden – eine super Vorbereitung für den nächsten Arzttermin.
2. Mit **FAMILY COCKPIT** organisieren Familien all ihre Termine und To-dos, sogar Einkaufslisten lassen sich anlegen. Zudem bietet die App einen Bereich, in dem die Unterstützung von erkrankten Angehörigen organisiert werden kann. So kann der Alltag gemeinsam in der App überschaut und gemanagt werden. Die App kostet nach dem ersten Monat etwa vier Euro monatlich.
3. Die kostenlose App **Rheuma-Auszeit** der Deutschen Rheuma-Liga bietet verschiedene Übungen zur Lockerung, Bewegung und Entspannung für Menschen mit Rheuma. Die Übungen mit Audio- oder Videoanleitung lassen sich individuell zusammensstellen und sind meist zwischen einer und sieben Minuten lang – sie lassen sich also prima zum Beispiel in eine Arbeitspause einbauen.

„Da sind ja die Laborergebnisse. Sehr schön, sowohl BSG als auch CRP sind deutlich zurückgegangen!“

Nanu, und was heißt das jetzt – was bedeutet **CRP**, was ist **BSG**? ● Manches Gespräch in der Arztpraxis lässt Betroffene ratlos zurück ● Hier geben wir Übersetzungshilfe und erklären medizinische Fachbegriffe ●

CRP ist die Abkürzung für C-reaktives Protein. Unser Körper bildet diesen wichtigen Entzündungsmarker, wenn entzündliche Prozesse ablaufen, etwa bei bakteriellen Infektionen oder rheumatischen Erkrankungen. Je höher der CRP-Wert ist, der nach Blutabnahme im Labor ermittelt wird, desto höher ist auch die Entzündungsaktivität. Im Rahmen der Diagnosefindung kann ein erhöhter Wert darauf hindeuten, dass Gelenkbeschwerden einen entzündlich-rheumatischen Hintergrund haben. Zudem lässt sich über den CRP-Wert bei vielen rheumatischen Erkrankungen die Krankheitsaktivität bestimmen oder erkennen, ob eine Therapie anschlägt. Es gibt jedoch auch rheumatische Erkrankungen, bei denen der CRP-Wert im Normalbereich liegt. Auch deshalb ist es für die Diagnose wichtig, alle Beschwerden im Arztgespräch zu thematisieren.

BSG steht für Blutkörperchensenkungsgeschwindigkeit. Um sie zu ermitteln, wird bei der Blutabnahme Blut in ein spezielles Röhrchen gefüllt, das dann senkrecht aufgestellt wird. Nach einer bestimmten Zeit lässt sich an dem Röhrchen ablesen, wie schnell die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) nach unten gesunken sind. Bei entzündlichen Prozessen verändert sich die Zusammensetzung der Blutflüssigkeit. Das führt dazu, dass die Erythrozyten schneller absinken als gewöhnlich. Auch bei rheumatischen Erkrankungen ist in einer aktiven Krankheitsphase die BSG erhöht. Ihre Untersuchung kann daher erste Hinweise auf eine entzündlich-rheumatische Erkrankung geben und zur Verlaufs- und Therapiekontrolle bei Rheuma eingesetzt werden.



News

29 Monate vergehen im Durchschnitt, bis bei Psoriasis-Arthritis nach dem Auftreten der ersten Symptome die abschließende Diagnose feststeht ● Menschen mit Morbus Bechterew erhalten ihre Diagnose sogar erst nach durchschnittlich 67 Monaten ● Das berichtete die Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, Rotraut Schmale-Grede, im Rahmen des Deutschen Rheumatologiekongresses 2023 in Leipzig ●



Bei Morbus Bechterew auf die Haut achten

Oh, was sind das denn für rote, verdickte und schuppelige Stellen am Ellenbogen und auf der Kopfhaut? Bei Menschen mit Morbus Bechterew können die entzündlichen Prozesse neben der Wirbelsäule auch andere Organe wie die Haut betreffen: Bis zu 20 Prozent von ihnen entwickeln zusätzlich eine Schuppenflechte (Psoriasis), eine ebenfalls chronisch-entzündliche und schubweise verlaufende Erkrankung der Haut. Tritt Psoriasis bei Morbus Bechterew in einer eher milden Form auf, wird sie häufig spät oder gar nicht diagnostiziert. Das stellten Forschende des University Medical Center Groningen in den Niederlanden fest. Doch selbst milde Symptome einer Psoriasis können die Lebensqualität weiter beeinträchtigen. Mit den behandelnden Ärzt*innen über die Symptome zu sprechen, ist der erste Schritt zur Diagnose und damit zu einer passenden Behandlung. Mehr Informationen zur Psoriasis gibt es auf psoriasis.info.



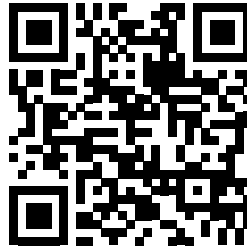
Frisch auf den Tisch: Rote Bete

Tief dunkelrot und mit leicht süßlichem und nussigem, etwas erdigem Aroma: Die Rote Bete ist im Herbst und Winter eine wunderbare Bereicherung des Speiseplans. Das Wurzelgemüse enthält viele Ballaststoffe, Kalium und in roher Form eine gute Portion Folsäure – wichtig für die Zellteilung. Der Farbstoff, der der Roten Bete ihre Farbe verleiht, heißt Betanin und hat eine stark antioxidative Wirkung: Das bedeutet, dass er oxidative Prozesse eindämmen kann. Diese werden beispielsweise bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen durch die vermehrte Freisetzung freier Radikale hervorgerufen und können Schäden an Zellstrukturen verursachen. Tipp für die Zubereitung: Rote Bete ungeschält im Ganzen garen, so bleibt das Betanin am besten erhalten.



RLeben Sie mehr im Abo!

Mit einem kostenlosen Abo direkt nach Hause verpassen Sie kein Thema mehr ● In jeder RLeben-Ausgabe bieten wir Ihnen tiefgehende Artikel, ein Interview sowie immer eine Überraschung in der Hefmitte ● Und das jeden Monat frisch in Ihrem Briefkasten ●



So werden Sie im Alltag mit Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gut und kontinuierlich begleitet und bleiben auf dem Laufenden. Bestellen Sie gleich hier Ihr kostenloses Abo: einfach QR-Code scannen oder auf www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo

● Sudoku

Auflösung im nächsten Heft

3				1		4	2	
	1	6		2			7	
		4		9			5	
						4	8	5
	6		8	7	5		3	
9	5	8						
	3			5		8		
	9			4		3	6	
6	4		3					7

leicht

1		6	5			3		
5	4	9	3	2				
		7		1				2
	5				9			
	8	3		6		4	7	
			8				6	
4				5		7		
				7	8	9	1	3
		8			2	6		4

mittel

8				6			9	
	7	4	8				5	
				1	9			8
				7	2			4
1	8						2	7
2			3	5				
3			4	8				
	2				5	8	7	
	9			3				5

schwer

● Impressum

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
r.leben@novartis.com

Novartis Infoservice:

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter:

Telefon: 0911-273 12 100
Mo.-Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr
Fax: 0911-273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Redaktion:

Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout:

PEIX Health GmbH, Berlin

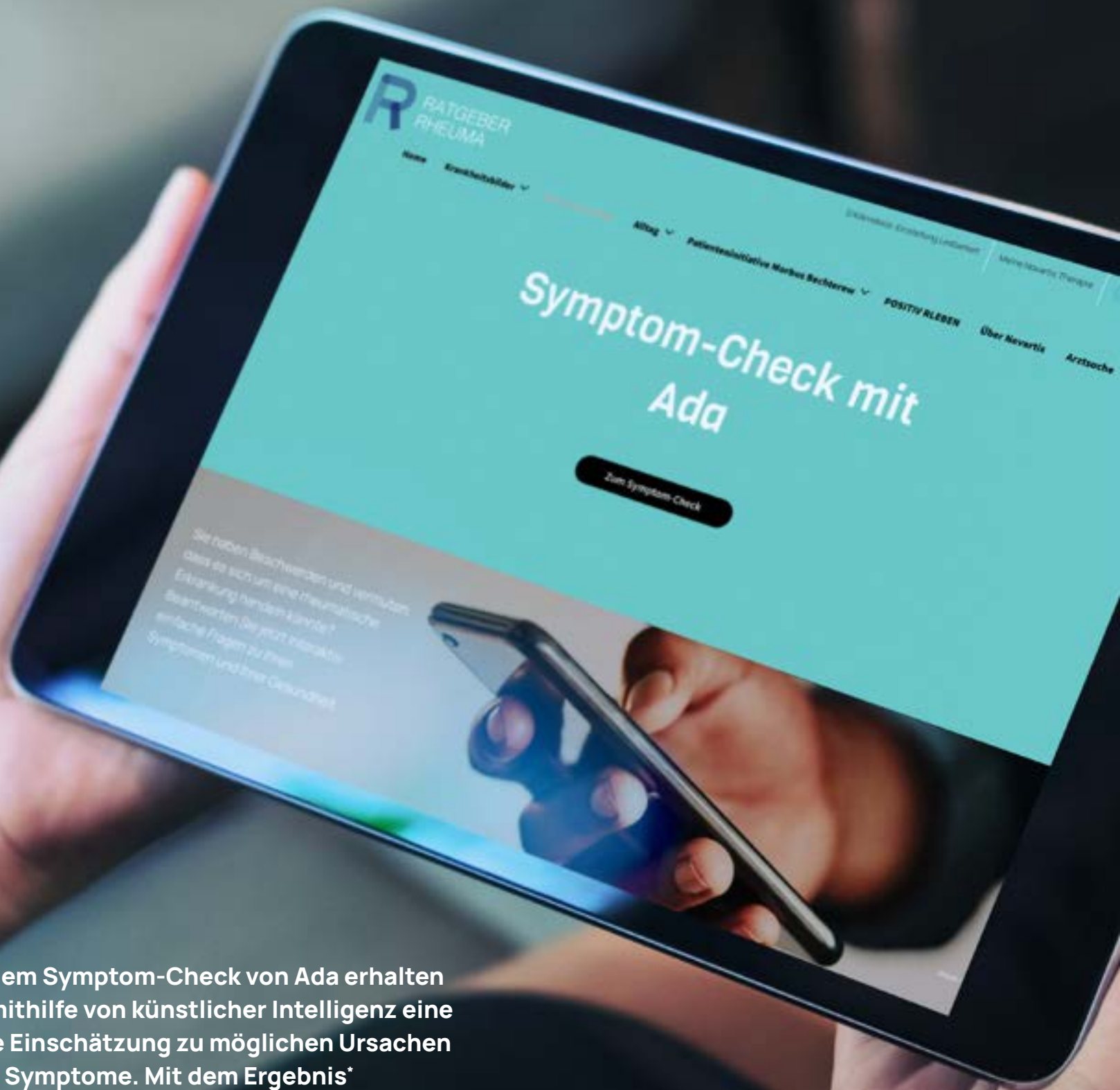
Bildnachweise:

S. 1: PeopleImages, iStock; S. 2: Misbahul, AdobeStock; S. 3: ylivdesign, AdobeStock; Nattle, AdobeStock; Valentina, AdobeStock; Vladimir Ivankin, AdobeStock; S. 9/10: stonepic, AdobeStock; S. 11: XaMaps, AdobeStock; Curly, AdobeStock; S. 12: vaaseenaa, iStock; S. 13: Misbahul, AdobeStock; S. 14: Iryna, AdobeStock; S. 15: artbalitskiy, AdobeStock; Nattle, AdobeStock; S. 16: Visualmind, AdobeStock; S. 17: Olivier Le Moal, AdobeStock; Christos Georgiou, AdobeStock; Olga Lysenko, iStock

3	7	9	5	8	1	6	4	2	1	2	6	5	8	4	3	9	7	8	1	3	5	6	4	7	9	2
5	1	6	4	2	3	9	7	8	5	4	9	3	2	7	1	8	6	9	7	4	8	2	3	1	5	6
2	8	4	6	9	7	1	5	3	8	3	7	9	1	6	5	4	2	5	6	2	7	1	9	4	3	8
7	2	3	1	6	9	4	8	5	6	5	2	7	4	9	8	3	1	6	3	9	1	7	2	5	8	4
4	6	1	8	7	5	2	3	9	9	8	3	2	6	1	4	7	5	1	8	5	9	4	6	3	2	7
9	5	8	2	3	4	7	1	6	7	1	4	8	3	5	2	6	9	2	4	7	3	5	8	9	6	1
1	3	7	9	5	6	8	2	4	4	9	1	6	5	3	7	2	8	3	5	6	4	8	7	2	1	9
8	9	5	7	4	2	3	6	1	2	6	5	4	7	8	9	1	3	4	2	1	6	9	5	8	7	3
6	4	2	3	1	8	5	9	7	3	7	8	1	9	2	6	5	4	7	9	8	2	3	1	6	4	5

Auflösung Sudoku Ausgabe 14

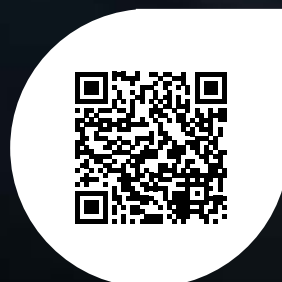
Checken Sie Ihre Symptome!



Mit dem Symptom-Check von Ada erhalten Sie mithilfe von künstlicher Intelligenz eine erste Einschätzung zu möglichen Ursachen Ihrer Symptome. Mit dem Ergebnis*

- sind Sie bereits vorab gut informiert,
- können vorbereitet zu Ihrem nächsten Untersuchungstermin gehen und
- können mit Ihren Ärzt*innen ein Gespräch auf Augenhöhe führen.

* Als PDF zum Ausdrucken oder Abspeichern



R RATGEBER
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter
www.ratgeber-rheuma.de

