



## **Welt-Rheuma-Tag 12.10.2008** **Deutsche Rheuma-Liga Berlin informiert Arthrosekranke**

*Und dazu: O-Töne als mp3-Download auf der Homepage*

---

Ob Schulter, Hüfte, Knie oder Finger – arthrosekranke Gelenke müssen bewegt werden. Allein durch die regelmäßige, lockernde Bewegung wird der gestresste Knorpel entlastet und das umliegende Gewebe mit Nährstoffen versorgt. Auch Gewichtsreduktion hilft nachweislich, weil sich der Druck auf den Gelenkpuffer in Knien und Hüfte reduziert. Darauf weist die Deutsche Rheuma-Liga hin.

Unter dem Motto „Arthrose? Wir helfen weiter“ informiert der Verband aus Anlass des Welt-Rheuma-Tags, 12. Oktober, über seine vielfältigen Beratungs- und Bewegungsangebote. Das Funktionstraining zum Beispiel, eine Bewegungstherapie in Gruppen, wurde speziell für rheumakranke Menschen entwickelt und kann vom Hausarzt oder Facharzt verschrieben werden.

Wer lieber zu Hause eigenständig übt, kann ein Faltblatt mit bewährten Bewegungsübungen bestellen. Ist die Arthrose weit fortgeschritten, hilft oft nur noch ein künstliches Gelenk. Das Merkblatt „Endoprothesen“ enthält dafür hilfreiche Informationen.

Das kostenlose Infomaterial und Beratung gibt es hier:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.  
Schützenstraße 52  
12165 Berlin  
Tel. 030-32 290 290  
Fax: 030-32 290 29 39  
zirp@rheuma-liga-berlin.de

### **Medienservice: O-Töne für Radiobeiträge zum Welt-Rheuma-Tag:**

***mp3-Dateien der Deutschen Rheuma-Liga e.V. zur Bearbeitung für Radiobeiträge zum Welt-Rheuma-Tag am 12.10.2008 (Schwerpunkt Arthrose) und regionale O-Töne (für Berlin: Geschäftsführer Gerd Rosinsky) stehen auf [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) unter „Aktuelles“ zum Download bereit.***

*Bei Verwendung würden wir uns über einen kurzen Hinweis zum Ausstrahlungstermin sehr freuen.*

---

Susanne Roßbach  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.  
Schützenstraße 52  
12165 Berlin  
Tel. 030-32 290 29 24  
Fax: 030-32 290 20 39  
E-Mail: [rossbach@rheuma-liga-berlin.de](mailto:rossbach@rheuma-liga-berlin.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)