



# Jahresbericht 2022



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

## Wer rastet, der rostet

Liebe Mitglieder

2022 markiert einen Meilenstein in der Geschichte der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Zum ersten Mal haben wir einen Mitbewerber akquiriert: das Aquateam Bern.

Die beiden Inhaber des grössten Anbieters von Wasserkursen im Raum Bern suchten eine Nachfolgelösung und gelangten mit ihrem Anliegen schon vor einiger Zeit an uns, da man sich seit vielen Jahren kannte und respektierte. Im Laufe der Gespräche zeigte sich rasch, dass eine Fusion erhebliches Synergiepotential bieten würde. Für die Verkäufer stand dabei nicht die Maximierung des Verkaufserlöses im Vordergrund. Mindestens ebenso wichtig waren dem Gründerpaar, dass ihr Lebenswerk in ihrem Sinn und Geist weitergeführt würde und die Arbeitsplätze der Kursleitenden sowie der administrativen Mitarbeiterinnen erhalten bleiben.

Für die Rheumaliga bot sich die einmalige Chance, unseren Anteil am Markt für Wasserkurse auf einen Schlag markant zu steigern und gleichzeitig unsere Professionalität in diesem Bereich weiter zu erhöhen. Aufgrund der laufend schwierigeren Finanzierung durch die öffentliche Hand ist eine Steigerung des selbsterarbeiteten Ertrages aus dem Kurswesen überlebenswichtig. Selbstverständlich haben wir Chancen und Risiken sorgfältig abgewogen und innerhalb des Vorstandes wurden harte Diskussionen geführt. Ich kann Ihnen versichern, dass wir uns nicht blauäugig in ein finanzielles Abenteuer stürzen.

Ich ermuntere Sie, von unserem Kursangebot Gebrauch zu machen.  
Denn bekanntlich rostet, wer rastet.

Schön, dass Sie uns unterstützen!

Herzlich, Ihr Adrian Dätwyler, Präsident



### **Vorstand Rheumaliga Bern und Oberwallis**

#### **Präsident**

- › Herr Adrian Dätwyler,  
dipl. Finanzanalyst, MBA Rochester-Bern

#### **Vizepräsident**

- › Herr Dr. Markus Gerber,  
Rheumatologe, Bern

#### **Quästorat**

- › Frau Karin Thomet,  
eidg. dipl. Bankfach-Expertin Finanz

#### **Beisitz**

- › Herr Prof. Dr. med. Burkhard Moeller,  
Rheumatologe, Inselspital Bern
- › Frau Sandrine Anliker,  
Marketingfachfrau, mit Rheuma
- › Herr Franz Stämpfli,  
Fürsprecher/Notar, Bern
- › Frau Anita Herren Brauen,  
Grossrätin BDP Kt. Bern
- › Frau Cornelia Gerber,  
Kleinkind-Erzieherin, mit Rheuma  
(bis Juni 2022)
- › Herr Dr. med. Ferdinand Krappel,  
Chefarzt Spitalzentrum Brig (seit Juni 2022)
- › Frau Helene Tenisch,  
dipl. Masseurin, Familienfrau aus Glis  
(seit Juni 2022)

## Nach Corona ist nicht vor Corona

Liebe Mitglieder und Freunde der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Wir konnten im Frühling letzten Jahres endlich aufatmen – ein Ende der Corona-Krise wurde sehr wahrscheinlich. Aber – wir standen buchstäblich vor einem Trümmerhaufen. Unser ganzes Kurs- und Veranstaltungswesen (Bewegungskurse, Freizeitangebote, Ferienwochen) hatte durch die anhaltenden Schliessungen stark gelitten. Viele Kursteilnehmende waren aus den Kursen ausgetreten, einige Kursräume wurden uns gekündigt, Kursleiterinnen hatten sich eine neue Anstellung gesucht und Anlässe, die wir mehrmals verschieben mussten, konnten schlussendlich trotzdem nicht stattfinden.

Wir haben also die Ärmel hochgekremgelt und unser Angebot Schritt für Schritt wiederaufgebaut. Zögerlich kamen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer zurück. Doch nach Corona ist nicht vor Corona. Viele Menschen haben ihre Gewohnheiten geändert – zum Beispiel wollen sie keine verbindlichen, fixen Termine mehr. Lieber geniessen sie das Leben frei und in der Natur als mit vielen Leuten in Innenräumen versammelt zu sein.

Obwohl wir viel in die Werbung und Kommunikation investiert haben, konnten wir einige Angebote mangels Anmeldungen nicht durchführen. Das war eine neue Erfahrung für uns. In Anbetracht der Umstände konnten wir uns jedoch recht gut wieder aufrappeln, was uns zuversichtlich stimmt.

Wir danken Ihnen an dieser Stelle für Ihre Treue und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Gerne sind wir, mit Beratungen und allen anderen vielfältigen Angeboten, weiterhin voller Tatendrang im Dienst von Menschen mit Rheuma unterwegs.

Herzliche Grüsse

Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin Rheumaliga Bern und Oberwallis



### Finanzielle Unterstützung dank Rheumaliga-Fonds

Rheumabetroffene Menschen, die sich in Geldnot befinden, sollen finanziell unterstützt werden. Denn häufig fallen **Zusatzkosten** für nicht kassenpflichtige Therapien, für dringend nötige Umbauten oder Hilfsmittel an. Es können beispielsweise auch Beiträge an Bewegungswochen oder Kurse gesprochen werden. Im Zusammenhang mit einer Finanzierung finden vorgängig immer sorgfältige Abklärungen via Beratungsteam statt.

**Im 2022 hat die RLBO 16 Betroffene aus dem Härtefall- oder dem SOS-Fonds unterstützt.**

## Bewegungswochen und Kurswesen



Die Wandergruppe hat sich eine Verschnaufpause verdient.

### **Wandernd die Flimser Sehenswürdigkeiten entdecken**

Wie praktisch jedes Jahr waren zwei Bewegungswochen geplant gewesen. Die Ferientage im Allgäu (D) im Mai konnten wegen der sich erst langsam erholenden Pandemielage leider nicht stattfinden.

Bis zur zweiten Woche im Frühherbst hatte sich die Situation aber gut stabilisiert, so dass wir mit 24 Teilnehmenden und zwei Leiterinnen ins schöne Bündnerland nach Flims fahren konnten. Die Morgengymnastik sowie das Wassergym gehörten zum täglichen Bewegungsprogramm. Zusätzlich erkundete die Gruppe auf ihren Wanderungen die bekannten Wahrzeichen der Surselva-Region: die bis zu 400 Meter tiefe und 13 Kilometer lange Rheinschlucht, den türkisblauen Caumasee und den kleineren, aber nicht weniger klaren Crestasee.



Die neu ins Programm aufgenommenen Kurse Bauch-Beine-Po erfreuen sich grosser Beliebtheit.

### **Nach der Pandemie warten neue Herausforderungen**

Nach den strengen 2G-Vorschriften wurden im Februar 2022 die Corona-Massnahmen grösstenteils aufgehoben. Es konnten wieder alle an unseren Bewegungskursen teilnehmen. Trotz der sich bessernden Pandemielage kehrte in unserem Kurswesen keine Ruhe ein. Die Kursleitersuche ist nach Corona noch schwieriger geworden, weshalb wir mangels Nachfolge die Kurse in Meiringen und Rüfenacht schliessen mussten. Auch die Wasserkurse in St. Urban mussten per Ende Jahr eingestellt werden, da das Bad für externe Nutzer nicht mehr zur Verfügung steht. Die Bäder Gäbelbach und Bethlehemacker wurden wegen Sanierung vorübergehend geschlossen, es galt den Teilnehmenden Alternativen anzubieten. Als wäre das nicht genug, senkten diverse Bäder ab Herbst aufgrund der steigenden Energiepreise ihre Wassertemperatur. Glücklicherweise konstanter präsentierte sich die Lage in den Trockenkursen und Outdoor-Trainings.

## Veranstaltungen

### Gruseliger Streifzug durchs Berns Schattenwelten

Erstmals hatten wir 2022 zwei Stadtpaziergänge im Veranstaltungsprogramm. Der Rundgang «Gespenstisches Bern» im November war so beliebt, dass wir zwei Abende mit insgesamt 40 Teilnehmenden durchführen konnten. Die Stadtführerin von Bern welcome nahm uns mit auf einen gruseligen Streifzug durch Berns Schattenwelten. Nur mit einer Laterne ausgestattet, ging es durch dunkle, verwinkelte Gässchen und so manche Schauergeschichte jagte einem eine Gänsehaut über den Rücken. Besonders unheimlich war der Halt vor dem «Gespensterhaus» an der Junkerngasse 54. Es heisst, in den verlassenem Gemäuern spuken noch heute verstorbene Bewohner. Bei einer heissen Suppe im Restaurant Goldener Schlüssel konnten die gehörten Sagen und Gruselgeschichten verdaut werden.

Nur mit einer Laterne ausgestattet, ging es auf einen Streifzug durch das «Gespenstische Bern».



### Lehrreicher Ausflug durchs geschichtsträchtige Oberwallis

An einem Freitag im Juni begab sich eine zwölköpfige Gruppe auf einen kulturellen Rundgang durch das Oberwallis. Sie wandelten auf den Spuren von Georg Supersaxo, Kaspar Stockalper sowie Rainer Maria Rilke und Iris von Roten. Der Tagesausflug startete bei der Wallfahrtskirche im Dorf Glis. Auf einem halbstündigen Fussmarsch auf dem Kirchweg ging es nach Brig und u.a. ins Stockalperschloss. Michael Tschanz von chtour wusste unterwegs viel Interessantes zu berichten. Nach der Mittagspause begaben sich die Ausflügler nach Raron, wo neben der Kirche auf dem Burghügel Rainer Maria Rilke begraben liegt. Gleich nebenan im mittelalterlichen Wohnturm der Familie von Roten, hielt sich zeitweise die Frauenrechtlerin Iris von Roten auf. Mit ihrem Buch «Frauen im Laufgitter» schockierte sie 1958 die Schweizer Öffentlichkeit. Mit einem Rucksack voller Wissen ging es abends im Zug wieder Richtung Bern.

Auf dem Burghügel in Raron liegt das Grab von Lyriker Rainer Maria Rilke.

## Mit «Qigong im Park» Lebensenergie tanken



Das Outdoor-Angebot «Qigong im Park» lockt Bewegungsfreudige in Scharen an.

### Was ist «Qigong im Park»?

Das kostenlose Angebot «Qigong im Park» gibt es seit 2021. Damit leisten die Krebsliga Bern, die Lungenliga Bern, die Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Kanton Bern einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Das wöchentliche Training richtet sich an Menschen jeden Alters und findet in den Städten Bern, Biel und Burgdorf bei jedem Wetter statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
<https://www.qigongimpark-bern.ch>

«Qigong» aktiviert einerseits die Selbstheilungskräfte und beruhigt andererseits bei Stress und Nervosität. Ein Besuch auf der kleinen Schanze in Bern.

Es ist ein Mittwochmorgen Ende Mai. Nach einer regenreichen Nacht, strahlt die Sonne von einem stahlblauen Himmel. Das Gras ist noch feucht und in den Baumkronen singen die Vögel. Rund um den grünen Park in Gehdistanz zum Bundeshaus herrscht reges Treiben. Das Dröhnen des auf dem Trottoir vorbeifahrenden Putzwagens trübt die Idylle. Im Gespräch mit einer Teilnehmerin erfahre ich, dass sie bei ihrem ersten Besuch bereits nach 20 Minuten wieder gegangen sei, weil es ihr zu laut gewesen ist. Der Qigong-Lehrer konnte sie aber dazu ermuntern, noch einen Versuch zu wagen und siehe da, mittlerweile schafft sie es, den Verkehr ausblenden. «Ich bin während des Trainings so in mich gekehrt, dass ich nur noch das Vogelgezwitscher wahrnehme.» Um kurz vor 9 Uhr versammeln sich rund 50 Personen auf dem Rasenstück unter den Bäumen. Kursleiter Urs Zimmerli wartet, bis die Putzkolonnen vorbei und der Lärm weniger geworden ist und begrüsst die Anwesenden. Die Frau neben mir erklärt mit einem Lächeln, dass das hier – links neben der grossen Buche – ihr Stammpfad sei. Zuerst werden die Gelenke ausgeschüttelt. Einige haben die Augen geschlossen und lassen sich einfach treiben. Je länger ich mich zu den Anweisungen bewege, desto mehr gerät die Aussenwelt in den Hintergrund. Tief sauge ich die frische Morgenluft in mich ein und spüre, wie mein Geist langsam erwacht.

## Dank «kleiner Helfer» besser durch den Alltag

Diverse Hilfsmittel aus dem Rheumaliga-Shop erleichtern Monika Gerber den Alltag. Dank der Buchstütze kann sie auch ihrer Lieblingsbeschäftigung – dem Lesen – wieder ohne körperliche Anstrengung frönen.

Alltagsaktivitäten können bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Schwäche zu einer grossen Herausforderung werden. Schon kleinste Handgriffe wie das Öffnen einer Wasserflasche oder das Rüsten eines Apfels werden zur Qual. Da können die «kleinen Helfer» aus dem Sortiment der Rheumaliga Abhilfe schaffen. Sie helfen beeinträchtigte Gelenke zu schonen und den Betroffenen ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

So auch bei Monika Gerber. Dank der Unterstützung aus dem Härtefall-Fonds der Rheumaliga Bern und Oberwallis ist sie im Besitz von verschiedenen Alltagshilfen: Rüstmesser, Flaschenöffner, Körperpflegehilfe, Fusswaschbürste sowie Softgym-Ball und Balance-Igel. Letztere benötigt sie für ihre täglichen Übungen. Die 54-Jährige war jahrelang in der Pflege tätig. Mehrere Rückenoperationen sowie verschiedene Rheumaerkrankungen machten es ihr unmöglich, weiter in ihrem Beruf zu arbeiten. Seit einer Hirnblutung mit linksseitiger Lähmung lebt sie von IV-Rente und Ergänzungsleistungen. Mittlerweile kann die Könizerin Arm und Bein wieder bewegen und ihren Alltag selbstständig meistern, die anhaltenden Schmerzen sind aber geblieben.



«Die Buchstütze ist für mich das grösste Geschenk», sagt Monika Gerber.

«Ich bin so dankbar, dass ich durch die finanzielle Unterstützung zu den langersehnten Hilfsmitteln gekommen bin», freut sich Monika Gerber. Für sie ist das nicht selbstverständlich. «Das grösste Geschenk ist für mich die Buchstütze», sagt sie strahlend. Denn wegen eines Tremors ist es ihr nicht möglich, Bücher in der linken Hand zu halten. Jetzt kann sie ihrem geliebten Hobby wieder ungehindert nachgehen. Das aktuelle Buch «Der Spiegelmann» von Lars Kepler steht auf der Buchstütze zum Weiterlesen bereit.

## Vorstand erhält Verstärkung aus dem Oberwallis

Helene Tenisch, dipl. und ärztlich geprüfte Masseurin, Familien- und Vereinsfrau aus Glis sowie Dr. med. Ferdinand Krappel, Chefarzt Orthopädie im Spitalzentrum Brig, engagieren sich seit Juni 2022 mit Herzblut für die Rheumaliga Bern und Oberwallis.

### Helene Tenisch, warum hast du dich für das Amt im Vorstand der RLBO gemeldet?

Die Rheumaliga war mir ein Begriff, da sowohl meine Mutter wie auch meine Tante seit Jahren den Aquawell-Kurs in Mörel besuchen. Als während der Pandemie kein Kurs stattfinden konnte, habe ich gesehen, dass ihnen die Bewegung aber auch die Gruppenaktivität sehr fehlen. Ich wollte, dass das Angebot auf jeden Fall bestehen bleibt und habe deshalb entschieden, mich für die Rheumaliga und ihr Angebot zu engagieren.

### Du bist selber nicht von Rheuma betroffen?

Früher hätte ich mit Nein geantwortet. Je älter ich werde und je länger ich mich aber mit dem Thema beschäftige, desto mehr merke ich, dass meine kleinen «Brästen» auch Rheuma sein könnten.

### Was willst du als Vorstandsmitglied erreichen?

Ich will den Namen der Rheumaliga Bern und Oberwallis bei uns bekannter machen. Die Leute sollen wissen, dass es die Organisation gibt und was sie alles anbietet. Dank meines grossen Beziehungsnetzes kann ich hier einen bedeutenden Beitrag leisten.

### Welche Themen beschäftigen die Leute im Oberwallis?

Wahrscheinlich sind die Hauptanliegen ähnlich wie bei den Bernerinnen und Bernern: Bewegung in der Natur, Vereinstätigkeiten und familiäre Aktivitäten. Die körperlichen Herausforderungen sollten aber nicht zu gross sein, weil die Rheumabetroffenen sonst Angst haben, nicht zu genügen und nicht mithalten zu können.

### Häufig sind für unsere Klienten nebst Bewegung auch soziale Kontakte von Bedeutung. Wie sieht das bei den Oberwallisern aus?

Die Geselligkeit wird grossgeschrieben: gemeinsam einen Vortrag besuchen, einen Jass klopfen oder Kaffee trinken. Die meisten älteren Oberwalliser/innen sind familiär gut vernetzt und suchen einfach tagsüber nach einer Beschäftigung. Und da kommt hoffentlich die Rheumaliga ins Spiel.

**Helene Tenisch** ist 57-jährig, verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und lebt in Glis. Sie ist engagiertes Mitglied im Gartenbauverein Oberwallis sowie im Pilz- und Waldkunde Verein und singt seit über 10 Jahren im Kirchenchor Glis. Die ursprünglich gelernte Hotelsekretärin spricht vier Sprachen und hatte als dipl. ärztliche Masseurin eine eigene Praxis in Brig. Helene Tenisch ist immer in Bewegung. Zu ihrem Daheim im Grünen zählen verschiedenen Obstbäume, zehn Bienenvölker, 100 Rebstöcke und ein Carnotzet. «Wir haben letztes Jahr erstmals gekeltert und unseren ersten Pinot Noir getrunken.»



Helene Tenisch und Ferdinand Krappel gehören seit Juni 2022 neu dem Vorstand der Rheumaliga Bern und Oberwallis an.

### **Ferdinand Krappel, warum hast du dich gerade auf die Wirbelsäule mit all ihren Facetten spezialisiert?**

Erkrankungen der Wirbelsäule haben besonders starke Auswirkungen auf unsere Mobilität und damit unser gesamtes soziales wie berufliches Leben.

In meiner Chefarzt-Zeit in Aachen hatte ich einen Kollegen mit Morbus Bechterew, der wegen der vollständigen Einsteifung seinen Beruf aufgeben musste. Wir hatten gemeinsam unzählige Rheuma-Patienten betreffs der Wirbelsäule betreut.

### **Wo setzt das Rückenzentrum Behandlungsschwerpunkte?**

Ob es um mikrochirurgische Eingriffe an den Bandscheiben geht, um minimal-invasive Chirurgie bei komplexen Wirbelbrüchen oder um den Einsatz von Bandscheibenprothesen verfügen wir am Rückenzentrum über spezifisches Know-how. Ich weiss, wie unterschiedlich Rückschmerzen sein können und wie grundverschieden die entsprechenden Lösungsansätze aussehen.

### **Wie kommt es, dass du dich für Rheumabetroffene engagierst?**

Meine Chirurgie-Ausbildung habe ich in London absolviert. Der Sohn meines Chefs hatte die Still'sche Krankheit/ juveniles Rheuma und konnte trotz der damals besten Behandlung nur eingeschränkt am Leben teilnehmen. Den Mut, die Tapferkeit und die Fähigkeit, auch stärkste Schmerzen auszuhalten und trotzdem JA zum Leben zu sagen, habe ich da begonnen zu bewundern und das ist bis heute so geblieben.

### **Was ist deine persönliche Motivation Menschen zu helfen?**

Ich habe das Glück, gesund zur Welt gekommen zu sein und gefährliche Unfälle mit Gottes Gnade überstanden zu haben. Meine Motivation daraus ist, wie Muhammad Ali es einst sagte: «Der Dienst am Nächsten ist die Miete für deinen Platz im Himmel». Etwas weitergeben von der Gnade, die man selbst umsonst erhalten hat.

**Ferdinand Krappel** ist 62 Jahre alt, geschieden, Vater von vier Kindern und alleinerziehend. Er kümmert sich um seinen psychisch kranken Sohn, der zuhause lebt. Der Chirurg, Traumatologe und Orthopäde ist Chefarzt im Spitalzentrum Brig und Präsident der Oberwalliser Ärztesgesellschaft. Für Hobbys bleibt ihm wenig Zeit. Gerne verbringt er Stunden mit seinen Kindern, ist in der Natur unterwegs, geht wandern und Fliegenfischen.

## Von Kabisköpfen und Kapuzinerli

Rheumabetroffene im Umgang mit ihren Alltagseinschränkungen zu unterstützen und ihnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, ist eines der Kernanliegen der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Das Gartenprojekt ist in den vier vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil unter den verschiedenen Angeboten geworden. Einmal wöchentlich trafen sich sieben Frauen zum gemeinsamen Gärtnern in Hofwil, Münchenbuchsee.

Samira H. war zum ersten Mal dabei und zieht folgende Bilanz: «Das Gartenprojekt hat mein Leben positiv verändert und mir viel Spass gemacht.» Bei jedem Wetter an der frischen Luft zu sein und gemeinsam mit anderen Menschen zu säen, jäten, ernten und degustieren, das habe ihr gefallen.

«Besonders die unkomplizierte und positive Art von Ergotherapeutin Lucia Illi hat mir – vor allem an weniger guten Tagen – geholfen dabei zu bleiben», so die dankbare Teilnehmerin.



Gartenarbeit bereitet Freude – besonders mit gelenkschonenden Alltagshelfern wie dem Gartensitz.



## Von Aeschi bis Magglingen

Ein harter Kern von Wanderlustigen trifft sich monatlich zu einer rund zweistündigen Wanderung in der Region. Organisiert und geleitet werden diese abwechslungsreichen Ausflüge von Diana Schator, dipl. Physiotherapeutin und langjährige Kursleiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Ob bei Schnee oder Sonnenschein, bei Hitze oder Kälte; die Gruppe hat Spass. Wie hier im Dezember 2022 auf dem verschneiten Weg zum Aussichtspunkt Schwarzkopf bei Bolligen.

Wandern macht auch im Winter Spass.

## Genussvoll gegen Entzündungen

Viele chronische Erkrankungen haben einen entzündlichen Hintergrund, auch rheumatische. Die Ernährung kann eine wichtige Massnahme bei der Behandlung sein; mit dem Ziel möglichst gegen die Entzündung einzuwirken. Fünf Fragen an Ernährungsberaterin BSc SVDE Brigitte Buri.

### Brigitte Buri, existiert eine anerkannte Rheumadiät?

Da kann ich klar mit Nein antworten. Rheumatische Erkrankungen sind sehr vielfältig und weisen unterschiedliche Pathophysiologien auf. Es gibt nicht eine «richtige» Diät für alle. Hier sind wir Ernährungsberater\*innen gefordert, Betroffene bei der Umsetzung von rheumagerechter Ernährung und gleichzeitig genussvollem Essen und Trinken sowie gesundheitsförderndem Lebensstil zu begleiten und zu unterstützen.

### Wie sieht eine rheumagerechte Ernährung aus?

Gemüse und Früchte in allen Farben bilden – zusammen mit qualitativ hochwertigen Fetten – das Zentrum einer entzündungshemmenden Ernährung. Oliven- und Rapsöl sind zu bevorzugen, möglichst wenig industriell verarbeitete Fette. Reichlich Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, sowie Nüsse und Milchprodukte, etwas Fisch (einmal pro Woche) und nur wenig (maximal drei Mal pro Woche à 100g), wenn möglichst fettarmes Fleisch oder gerne auch fleischlos. Wichtig ist, dass die Ernährung nicht einseitig ausfällt und keine lebensnotwendigen Nährstoffe fehlen.



### Viele unserer Klienten sind 60plus: Muss man im dritten Lebensabschnitt seine Ernährung generell umstellen?

Altern ist ein individueller Prozess, der unterschiedlich abläuft. Aber sicher ist: Der Energiebedarf sinkt, wobei der Nährstoffbedarf gleichbleibt. Insofern ist eine Umstellung der Ernährung unabdingbar.

### Auf was sollte man achten?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide steht grundsätzlich weiter im Zentrum. Im Alter sollte aber speziell auf eine ausreichende Zufuhr an Protein geachtet werden. Am einfachsten gelingt das mit Milch, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eiern, Tofu, Quorn oder Seitan. Eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sind für eine optimale Knochengesundheit sehr wichtig. Letzteres ist in Nahrungsmitteln nur begrenzt enthalten, umso wichtiger ist Sonnenlicht, das die körpereigene Produktion antreibt. In den Wintermonaten sollte ein Nahrungsergänzungspräparate zum Einsatz kommen.

### Und wie sieht es mit Getränken aus?

Die sollten wir nicht vergessen. Sorgen Sie für eine angemessene Trinkmenge von anderthalb bis zwei Litern Flüssigkeit wie Wasser oder Kräutertee am Tag. Mineralwasser sind je nach Mineralstoffgehalt gute Kalziumlieferanten.

«Wichtig ist, dass die Ernährung nicht einseitig ausfällt», so Ernährungsberaterin Brigitte Buri.

## Auf der Suche nach Verständnis und Unterstützung

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis ist Teil des Projektes Regionale Anlaufstellen REAS, welches in Bern, Schaffhausen und Lausanne angeboten wird. Unsere Sozialarbeiterin Christine Morger betreut seit 2020 Personen mit Mehrfachbelastungen. Sonia R. aus Worblaufen leidet seit Jahren an psychischen Problemen sowie chronischen Schmerzen u.a. Fibromyalgie, wobei letztere ihre Depressionen noch verstärkt haben. Hinter ihr liegt ein langer Leidensweg mit unzähligen Arztterminen, Beratungsgesprächen, stationären Aufenthalten und IV-Abklärungen. Besonders das vielerorts fehlende Verständnis für ihre Krankheit machte ihr zu schaffen: «Du beginnst selber an dir zu zweifeln.» Auf der Suche nach einem offenen Ohr und Unterstützung in der Koordination der verschiedenen Angebote und Leistungen ist die 48-Jährige an uns gelangt. «Ich bin so froh, diesen Schritt gemacht zu haben», sagt die Klientin rückblickend. «Zu wissen, dass einem jemand zuhört und versteht, tut so gut.» Sonia R. hatte früher Mühe, sich an die erste Stelle zu setzen und Hilfe anzunehmen. Das hat sie in den Beratungen nun gelernt und sie weiss, dass das etwas vom Wichtigsten ist, was sie in ihrem Prozess erreicht hat.

Anderen Betroffenen rät sie, sich Hilfe zu holen, verschiedene Anlaufstellen anzugehen und auf keinen Fall aufzugeben. «Es ist nicht leicht, aber man muss zeigen, dass man wirklich will, dass es einem besser geht.» Bei ihren monatlichen Treffen unterstützt die Sozialarbeiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis sie bei Fragen und Anliegen sowie bei der Triage mit dem Sozialdienst. «Christine Morger ist mein Schutzengel», sagt Sonia R. mit einem glücklichen Lächeln.

### **Regionale Anlaufstellen (REAS)**

#### **Mehrere Herausforderungen – eine Anlaufstelle**

Chronische und insbesondere nicht-übertragbare Erkrankungen sowie Multimorbidität nehmen zu und verursachen ca. 80 % der gesamten Behandlungskosten. So können sich chronische Erkrankungen negativ auf die funktionale Gesundheit (Körperfunktionen, Aktivitäten, Partizipation) auswirken. Umgekehrt kann eine eingeschränkte oder gefährdete Teilhabe einer Person an bedeutsamen und normalisierten Lebensbereichen (Arbeit, Schule, Familie, usw.), den Gesundheitszustand und den Genesungsprozess stark beeinträchtigen.

Das Konzept «Regionale Anlaufstellen» (REAS) vom Dachverband der Gesundheitsligen (GELIKO) und einem wissenschaftlichen Team des Instituts Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW wurde genau dafür entwickelt. Es zielt darauf ab, sowohl die Koordination der professionellen Hilfen (Schnittstellen), als auch die Behandlung der psychosozialen Dimension bei schwer und chronisch erkrankten Menschen zu verbessern. Es soll dabei u.a. die Lebensqualität und Lebensbewältigung der betroffenen Person entsprechend verbessert werden.

[www.regionale-anlaufstellen.ch](http://www.regionale-anlaufstellen.ch)

31.789  
Website-Aufrufe

520 Std.  
Ehrenamtliche Leistungen

1.214  
Kursteilnehmende

363  
Newsletter-Abonnenten

31 Workshops mit  
663 Teilnehmenden

3.672 Kurslektionen

## 2022 • Die Arbeit der RLBO in Zahlen

16 Wandertage mit  
171 Teilnehmenden

794 Personen erhielten  
1093 Beratungsstunden

231  
Semesterkurse

12  
Newsletter  
verschickt

> 2.000  
RLBO-Mitglieder

19.000  
Flyer und  
Broschüren verteilt

166 Std.  
Freiwillige Leistungen

1 Bewegungswochen  
mit  
24 Teilnehmenden

56  
Kursleitende  
arbeiten für uns



# Betriebsrechnung 2022

	2022	2021
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	403'636	473'219
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>403'636</b>	<b>473'219</b>
Ertrag Dienstleistungen	479'175	337'785
Aufwand Dienstleistungen	900'776	802'448
Aufwand Direkthilfe	-	-
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-421'601</b>	<b>-464'664</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>-17'965</b>	<b>8'555</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>167'596</b>	<b>154'407</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-185'561</b>	<b>-145'852</b>
Finanzertrag	5'535	50'121
Finanzaufwand	-1'867	-8'902
<b>Finanzergebnis</b>	<b>3'667</b>	<b>41'219</b>
Betriebsfremder Ertrag	-	-
Betriebsfremder Aufwand	-	-
<b>Übriger Ertrag</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Ausserordentlicher Ertrag	77'273	84'697
Ausserordentlicher Aufwand	-5'265	-7'029
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>72'008</b>	<b>77'668</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-109'886</b>	<b>-26'965</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	-	-
Zuweisung Reserven	-	-
Erarbeitetes freies Kapital		
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-109'886</b>	<b>-26'965</b>

# Bilanz per 31. Dezember 2022

	2022	2021
	CHF	CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'131'752	1'163'154
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	96'162	89'164
Sonstige kurzfristige Forderungen	969	9'522
Vorräte	6'777	5'838
Aktive Rechnungsabgrenzungen	80'180	87'897
	1'315'840	1'259'241
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	15'247	15'590
	15'247	15'590
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'331'086</b>	<b>1'371'165</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	15'636	17'367
Passive Rechnungsabgrenzungen	299'824	273'638
Transitorische Passiven ATB	111'685	
Langfristige Verbindlichkeiten	2'013	1'413
	429'157	292'418
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	193'068	260'000
Erarbeitetes freies Kapital	818'747	845'711
Jahresergebnis	-109'886	-26'965
	901'929	1'078'747
<b>Total Passiven</b>	<b>1'331'086</b>	<b>1'371'165</b>

## Sponsoring und Stiftungen

Abbvie AG, Baar

Burgergemeinde Bern

Mediservice AG, Zuchwil

Dr.med. Arthur und Estella  
Hirzel-Callegari Stiftung,  
Zürich

## Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2022

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2022 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen ([info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), Tel. 031 311 00 06).



Lucia Illi, Christine Morger, Claudine Romann, Prisca Schweizer, Daniela Marolf (hinten), Esther Moser Höhn, Anouk Grossmann und Regula Lazzaretti (vorne).

### Mitarbeiterinnen Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis

- › Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin
- › Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin FH  
Leitung Kurswesen/Gesundheitsberatung
- › Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS  
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH  
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH  
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Finanzen/Buchhaltung
- › Regula Lazzaretti, Kommunikation/Veranstaltungen
- › Prisca Schweizer, Kursadministration
- › Eveline Glauser, Kursadministration (seit Juli 2022)
- › 56 Kursleiterinnen und Kursleiter



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Holzikofenweg 22 · 3007 Bern  
Tel. 031 311 00 06  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
Postkonto 30-8041-9



Wir sind von der Stiftung Zewo zertifiziert.  
Spenden an unsere Organisation können von  
den Steuern abgezogen werden. Gerne können  
Sie unseren Testaments-Ratgeber unverbindlich  
bei uns bestellen.



### Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Spende macht unsere Arbeit erst  
möglich. QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer  
E-Banking App einlesen und direkt spenden.



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

unterstützt  
unsere Tätigkeiten

**Impressum** Redaktion Rheumaliga Bern und Oberwallis, Regula Lazzaretti  
Übersetzung Simone Rentsch-Berchtold · Gestaltung Studio Altenried, Lindau  
Druck Länggass Druck, Bern · Auflage 2200 Expl. Deutsch, 50 Expl. Französisch