

Rheuma Auszeit

Die neue App der Deutschen Rheuma-Liga ist ein Alltagsbegleiter mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten

Bonn 14.1.2016. Die Deutsche Rheuma-Liga hat die App „Rheuma-Auszeit“ entwickelt. Es ist ein von Experten zusammengestellter Alltagsbegleiter für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Sie bietet Bewegungsanleitungen und praktische Empfehlungen zur Bewältigung von rheumatischen Schmerzen. Alle Übungen liegen als Audio-Dateien vor. Bewegungsübungen werden zusätzlich durch Fotos veranschaulicht. Die App ist kostenlos für iOS und Android erhältlich. Aktion Mensch hat das Projekt als Teil der Kampagne „Selbstbestimmt leben, Gesellschaft verändern“ gefördert. Mehr Informationen gibt es auf der Website der [Deutschen Rheuma-Liga](#).

Zum Thema Gesundheit und auch speziell zu Rheuma gibt es zwar bereits zahlreiche Angebote. In der Regel bieten diese jedoch Unterstützung bei der Dokumentation von Krankendaten, zum Beispiel ein Schmerztagebuch oder ein Medikamenten-Management. „Unsere App zielt jedoch darauf ab, Betroffene im Alltag und im Umgang mit dem Rheumaschmerz zu unterstützen. Jederzeit abrufbar dient die App wie ein Erste-Hilfe-Kasten und alltäglicher Begleiter“, unterstreicht Prof. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga.

Heute die Selbstmassage für den schmerzenden Nackenbereich testen, morgen nach einem stressigen Tag mit Entspannungsmusik auf eine Traumreise gehen. All das ist möglich mit der neuen App der Rheuma-Liga. Der Nutzer wählt einen Bereich und die dazugehörige Hördatei (Audiofile). Eine Stimme führt ihn dann zum Beispiel durch die Bewegungsübungen oder gibt Anweisungen für ein Wechselbad für Arme und Beine. Ergänzende Texte informieren über die Rheuma-Liga und verlinken auf deren Angebote.

An der Planung und Entwicklung dieses innovativen Angebotes waren erfahrene Betroffene sowie Profis beteiligt. Die fachliche Beratung, Gestaltung und Programmierung übernahm die Firma Welldoo, Berlin.

Über die Deutsche Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga ist mit aktuell 290.000 Mitgliedern die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich. Der Verband informiert und berät Betroffene unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Die Rheuma-Liga bietet Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Rat und praktische Hilfen wie zum Beispiel Funktionstraining, unterstützt aber auch Forschungsprojekte zu

rheumatischen Erkrankungen und tritt für die Interessen rheumakranker Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik ein. Die Rheuma-Liga finanziert ihre Arbeit vorrangig durch Mitgliedsbeiträge, Förderungen der Kranken- und Rentenversicherer, Projektmittel und Spenden.

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14

D-53111 Bonn

Susanne Walia | Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: +49 (0) 228 76 60 6 - 11

E-Mail: bv.walia@rheuma-liga.de

Julia Bidder | mobil-Chefredaktion

Telefon: +49 (0) 228 76 60 6 - 23

E-Mail: bv.bidder@rheuma-liga.de

Eva-Maria Käter | Bildmaterial und Internet

Telefon: +49 (0) 228 76 60 6 - 27

E-Mail: bv.kaeter@rheuma-liga.de