

RHEUMA-LIGA BREMEN WÄHLT NEUEN VORSTAND

Mitgliederversammlung 2019

Die Rheuma-Liga Bremen e.V. hat am 23. Mai 2019 einen neuen Vorstand gewählt. Unter der Leitung des von der Mitgliederversammlung benannten Wahlleiters, Karl Nagel, entschied sich die Mitgliederversammlung ohne Gegenstimmen, für den scheidenden Manfred Adryan (stellvertretender Vorsitzender) Ingelore Rosenkötter und für Harald Popken (Schatzmeister) Christa Clausnitzer zu wählen.

Ingelore Rosenkötter war zum Zeitpunkt der Wahl noch Mitglied der Bremischen Bürgerschaft. Weitere Stationen in ihrem Leben waren von 1998 bis 2006 Präsidentin des Landessportbundes Bremen, von 2000 bis 2006 Geschäftsführerin des DRK-Bremen und von 2006 bis 2011 Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales der Freien Hansestadt Bremen. Seitdem ist die SPD-Politi-



Manfred Adryan und Bernd Haar
(Quelle: Günter Dantz)



von links Christa Clausnitzer (neue Schatzmeisterin), Ingelore Rosenkötter (neue stellv. Vorsitzende), Bernd Haar (Vorsitzender), Marianne Korinth (stellv. Vorsitzende), es fehlt Karen Baltruschat (Jugendsprecherin) (Foto: Günter Dantz)

kerin Abgeordnete und in mehreren Ausschüssen tätig.

Christa Clausnitzer ist in der Rheuma-Liga Bremen keine Unbekannte. Seit vielen Jahren hat sie, bis zu ihrem Ruhestand in 2016, in der Geschäftsstelle gearbeitet und dabei die Geschäftsführerin vertreten. Frau Clausnitzer hat dabei strategische und öffentlichkeitsbezogene Themen bearbeitet, war andererseits aber auch in der Kursorganisation und Kursabwicklung eingesetzt. Für eine weitere Legislaturperiode, die bei der Bremer Rheuma-Liga zwei Jahre währt, wurden Marianne Korinth, als stellvertretende Vorsitzende und Karen Baltruschat, als Jugendsprecherin bestätigt. Bernd Haar wird als Vorsitzender den Verein für zwei weitere Jahre führen.

Außerdem wurden die Mitglieder in der Versammlung über die Geschäfte und die finanzielle Situation der Rheuma-Liga Bremen ins Bild gesetzt. Danach besteht der Verein mittlerweile aus fast 9.000 Mitgliedern. Es konnte im Geschäftsjahr 2018 ein geringer Überschuss erwirtschaftet werden, bei einem Ausgabevolumen von knapp 1,7 Millionen EURO. Der scheidende Schatzmeister empfahl dringend darauf hinzuwirken, dass sich das nächste Geschäftsjahr erfolgreicher zeigen müsste.

Weitere Schlüsselzahlen des Geschäftsjahres 2018 sind 99 eingesetzte Therapeuten, 6.824 Plätze für Warmwasser- und Trockengymnastik, in 19 Bädern und 13 Therapieräumen für Trockengymnastik in Bremen und Bremen-Nord. →

Fortsetzung von Seite 1

→ Darüber hinaus bietet die Rheuma-Liga Bremen weiterhin die beliebten Kurse wie z.B. Yoga, Qigong, Tanzen, verschiedene Formen von Gymnastik usw. an. Komplettiert wird das Programm mit Gesprächskreisen, Individualberatung am Telefon und in der Geschäftsstelle, Workshops, Vorträge sowie Wochenendseminaren. Eine Übersicht über die Aktivitäten der Bremer Rheuma-Liga erhält man im Internet über www.rheuma-liga-bremen.de.

Des weiteren hatten die Mitglieder über die aktualisierte Liste der 21 Beiratsmitglieder zu befinden, die einstimmig bestätigt wurde. Neuer Rechnungsprüfer



Harald Popken und Bernd Haar
(Quelle: Günter Dantz)

wurde Hans-Dieter Harries, der das Ehrenamt bereits inne hatte und einstimmig wiedergewählt wurde. Derselbe machte unter dem Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“ auf das Ergebnis einer Klage vor der Sozialgerichtsbarkeit aufmerksam, in der es um die Berechtigung an der Teilnahme von Funktionstraining ging. Auf Nachfrage eines Mitglieds, erläuterte der Vorsitzende die nächsten Schritte zur Abwehr einer finanziellen Schieflage des Vereins.

Pünktlich um 19.30 Uhr konnte die Versammlung beendet werden. ←

Bernd Haar, Vorsitzender und Pressesprecher

Ach, war das wieder schön!!! Das Wochenendseminar war ein voller Erfolg!

Das Wetter meinte es an diesem Wochenende Mitte Mai richtig gut mit uns. Froh gelaunt trafen wir uns alle am Samstagvormittag in der Bildungsstätte Bredbeck in Osterholz-Scharmbeck. Bei einem Begrüßungsgetränk konnten wir uns in Ruhe beschnuppern. Nach der Zimmerverteilung ging es dann gemeinsam zu einem leckeren Mittagessen.



Fröhliche Teilnehmer bei Sonnenschein
(Foto: Marianne Korinth)

Um 14 Uhr begann dann unser Heigl-Training. Das von Heinz Heigl entwickelte Bewegungstraining besteht aus Schwung-, Dehn-, Streck-, Kräftigungs-, Lauf- und Entspannungsübungen. Wobei es mehr um Schwung und Lockerheit, als um Kraft geht.

Unter der Leitung von unserem super Trainer August Specht (ausgebildete Heigl-Lehrkraft) wurde aus Einzelübungen ein fließendes, harmonisches Ganzes. Ein langsamer und schonender Beginn, ein schnellerer und intensiver Hauptteil sowie ein langsamer Schluss fügten sich zu einer kurzweiligen Stunde zusammen. Anschließend gab es Kaffee und Kuchen, welches wir draußen bei herrlichem Wet-

ter genießen konnten. Bei einem Spaziergang erkundeten wir später das Gelände und wanderten auf dem Geestpfad.

Nach einem wohlschmeckenden Abendessen vertraten wir uns noch kurz die Beine und trafen uns alle im Innenhof unserer Unterkunft. Das Wetter war so schön, dass wir noch lange draußen sitzen konnten. Hier kam der Austausch über unsere Erkrankung nicht zu kurz, teilweise kam es zu intensiven Gesprächen. Es war ein fröhlicher und gelungener Abend.

Nach einer erholsamen Nacht in unseren schönen Zimmern begannen wir den Tag mit einem reichhaltigen Frühstück. Vormittags startete unsere zweistündige Beckenbodengymnastik. Nach einer tol-

len Einführung durch unsere Trainerin Susanne von Engelbrechten (Dipl. Sportlehrerin) ging es dann an die erste Übung. Wir waren alle begeistert über den Einblick in die Anatomie und die wichtige Funktion des Beckenbodens. Wir machten verschiedene praktische Übungen um den Beckenboden zu spüren und zu kräftigen. Das war gar nicht so einfach!!! Die Zeit verging wie im Flug. Susanne hat uns den Beckenboden auf sehr liebe und interessante Art nahe gebracht. Wie wichtig ein gestärkter Beckenboden ist, war uns allen gar nicht so klar.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen machten wir noch ein Gruppenfoto von unserem „fröhlichen Haufen“. Wir waren uns alle einig: was für eine tolle Gruppe, was haben wir lecker gegessen, und so viel Neues (kennen)gelernt, viel für unsere Gesundheit getan, tolle Spaziergänge bei super Wetter (wenn Engel reisen...) gemacht, viele informative Gespräche mit Betroffenen geführt und ganz viel Spaß gehabt. ←

Marianne Korinth, stellv. Vorsitzende und Reiseleiterin der Wochenendseminare

Eintauchen in die Bremer Bäderwelt



(Foto: Markus Meyer Photographie)

Die Bremer Bäder – Orte, an denen Menschen jedes Alters aufeinandertreffen, um im Wasser zu verweilen, ein paar Bahnen zu schwimmen oder um an einem Kurs teilzunehmen. Als gesundheitsorientiertes Sport-, Freizeit- und Fitnessunternehmen bietet die Gesellschaft unter

anderem Schwimmöglichkeiten, Fitnesstraining, Schwimmunterricht oder auch Entspannung in der Sauna an. Als eine weitere Entspannungsoase gelten Solebecken. Diese sind bei der Bremer Bäder GmbH im Freizeitbad Vegesack, im Westbad und im Vitalbad finden.

Für diejenigen, die schon immer einmal Kraulschwimmen lernen oder ihren Schwimmstil perfektionieren wollten, eignet sich das Sportliche Schwimmen der Bädergesellschaft. Im Rahmen dieses Schwimmtrainings werden wöchentliche Kurse und Workshops angeboten. Zur Auswahl stehen die Workshops Kraulschwimmen I: Atmung und Wasserlage, Kraulschwimmen II: Armzug und Beinschlag und Kraulschwimmen III: Videoanalyse sowie die wöchentlichen Unterrichtseinheiten in Form von Techniktraining und Kraulschwimmen für Fortgeschrittene. ←

WEITERE INFORMATIONEN

im Internet unter

www.bremer-baeder.de

Regelmäßige Bewegung ist gut für Gelenke, Immunsystem und Wohlbefinden

- Stärken Sie Ihren Körper - so sind Sie leistungsfähiger.
- Bewegen Sie Ihre Gelenke - so werden die Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt.
- Trainieren Sie Ihre Muskeln - nur starke Muskeln können dem Körper Stabilität geben.
- Bewegung regt die Durchblutung der Muskulatur an und tut Körper und Seele gut.
- Schon durch langsame Bewegung, aber auch durch reine Anspannung können Muskeln effektiv gekräftigt werden.

Quelle: Gelenkschutz im Alltag - gewusst wie! Deutsche Rheuma-Liga

Dankeschön!!!

Die Besucher des Rheuma-Info-Tages haben jeder von der Rheuma-Liga Bremen einen Therapieball geschenkt bekommen. Dies war nur möglich, weil die AOK Bremen/Bremerhaven, die Techniker Krankenkasse Landesvertretung Bremen sowie der BKK Landesverband-Mitte diese Bälle gefördert haben. An dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank an die Spender.

Bernd Haar,
Vorstandsvorsitzender



Marion Riedel – ehrenamtliche Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen

NEUE SERIE

In den kommenden Ausgaben des Beihefters möchten wir Ihnen unsere **ehrenamtlich tätigen Gesprächskreisleiterinnen** näher bekannt machen. Sie sind eine wichtige Stütze für die Rheuma-Liga Bremen und deren Mitglieder. Ohne sie würde den Betroffenen wichtige Ansprechpartner fehlen. Den Gesprächskreisleiterinnen gilt unser großer Dank.

Heute stellt sich **Marion Riedel** vor. Sie leitet die telefonische Beratung zum Thema

„Seltene rheumatische Erkrankungen“

Telefon: 0421-505985

E-Mail: kontakt@marion-riedel.de

Meine eigenen Erfahrungen nach meiner Diagnose mikroskopische Polyangiitis – einer sehr seltenen rheumatischen Erkrankung mit Entzündungen kleiner und kleinster Gefäße – im Jahr 2015 führten mich zu meinem Engagement als Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen.

In der Zeit meiner Diagnosestellung bzw. stationären Therapie fand ich kein Angebot der Rheuma-Liga Bremen, das auf mich zugetroffen oder mich angesprochen hätte. Zudem hätte ich mir gewünscht, dass die rheumatologische Therapie interdisziplinärer angelegt gewesen wäre: zu kurz kommen aus meiner Sicht Hinweise auf andere medizinische Fachgebiete, die von der Therapie und deren Nebenwirkungen betroffen sind (insbesondere Augen und HNO). Auch Tipps für präventive, die Lebensqualität steigernde Maßnahmen, wie z.B. Schleimhautpflege, bleiben häufig unerwähnt.

Diese Lücken möchte ich gerade für Menschen, die sich mit der Diagnose einer seltenen rheumatischen Erkrankung konfrontiert sehen, mit Erstinformationen aus meiner Sicht als selbst Betroffene schließen.



Marion Riedel (Kinderkrankenschwester, Lehrerin f. Pflegeberufe, Sozialwissenschaftlerin sowie Organisationsberaterin und Supervisorin) (Foto: Marion Riedel)

Für mich habe ich mir in der Zwischenzeit ein Netzwerk aus anderen Betroffenen aufgebaut, die mich mit ihren Erfahrungen unterstützen können. Auch habe ich gelernt mit der Wundertüte Körper umzugehen und meinen Körper neu kennen gelernt. Aufbauend auf meinem vielfältigen Erfahrungsschatz habe ich mein Leben neu ausgerichtet: „Ich habe Polyangiitis und sie hat nicht mich.“ Das ist meine Philosophie, mit der ich mein Leben weiter lebe.

Ein Teil der Neuausrichtung meines Lebens ist darüber hinaus die „Aktion Schrittmacher – mit Rheuma weitwandern“. Mit dieser Mitwanderaktion von der dänischen Grenze nahe Flensburg bis nach Konstanz am Bodensee mache ich auf die seltenen und rheumatischen Erkrankungen aufmerksam. ←

Marion Riedel

WEITERE INFORMATIONEN

Detaillierte Informationen, Bilder, Videos und einen Fernsehbeitrag dazu gibt es auf der Website: aktion-schrittmacher.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobistr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00
www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de
presse@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender/Pressesprecher:

Bernd Haar

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 10.000

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäftsstelle:

Montag, Dienstag und Mittwoch

von 09.00 bis 12.00 Uhr,

Donnerstag

von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum

Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr:

jeden 1. Donnerstag im Monat

von 9.00 – 13.00 Uhr und

von 13.30 – 15.30 Uhr

im Pflegestützpunkt

Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:

jeden 1. und 4. Freitag im Monat

von 9.00 – 12.30 Uhr