

## Wer rastet der rostet

In der Geschäftsstelle müssen wir feststellen, dass diese Weisheit nicht nur für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen gilt.

Endlich dürfen wir wieder draußen Trockengymnastik durchführen. Diese Entscheidung wurde innerhalb von zwei Tagen getroffen. Schlag auf Schlag geht es weiter, innerhalb kürzester Zeit kann aufgrund der sinkenden Inzidenzwerte in Bremen wieder Trockengymnastik in der Halle angeboten werden und auch an einigen Standorten die Wassergymnastik wieder stattfinden.

Was uns doch alle sehr freut, können wir endlich in der Geschäftsstelle nach Kurzarbeit wieder mehr arbeiten. Und Sie, unsere Mitglieder, freuen sich noch mehr, warten Sie doch schon so lange auf die Wiederaufnahme des Funktionstrainings.

Einige Gruppen liefen im letzten Jahr bzw. sollten zum erneuten Lockdown im November an den Start gehen. Alles war organisiert, die Hygienekonzepte konnten umgesetzt und die Abstandsregelungen eingehalten werden. Wir waren froh, dass alles so gut durchdacht und organisiert war.

Und nun fangen wir wieder von vorne an. Die Konzepte haben sich geändert, teilweise haben sich die Zeiten geändert



oder können gar nicht mehr angeboten werden wie im November geplant, Bestätigung über eine genesen überstandene Covid-19-Erkrankung oder die vollständige Impfung müssen angefordert werden. An einigen Stellen sehen die Hygienekonzepte noch einen Schnelltest eines Testzentrums vor, wenn kein Impfschutz vorliegt. Jeder Veranstaltungsort hat andere Hygienekonzepte und Besonderheiten, die es zu beachten gilt. Verordnungen sind inzwischen trotz Verlängerung ausgelaufen und müssen neu angefordert werden. Und alles ändert sich in kürzester Zeit.

Mittleres Chaos in der Geschäftsstelle nach langer Zeit Homeoffice und Kurzarbeit. Freudig motivierte Mitarbeiter -ich

selbst nicht ausgenommen- die feststellen müssen, wer rastet der rostet. Nach so langer Pause stellt sich die Frage: Ist das Gehirn vielleicht doch ein Muskel, der verkümmert, wenn er nicht trainiert wird?

Wir trainieren also jetzt fleißig unsere Gehirne damit auch Sie schnellstmöglich Ihre Muskeln wieder trainieren können.

Es ist ein Riesen-Akt mit sehr hohem Aufwand. Sobald es auch in Ihrer Gruppe weitergehen kann, werden Sie von uns in gut durchtrainiertem Zustand hören bzw. lesen.

**SILKE BURCHARDT**, Geschäftsführerin der Rheuma-Liga Bremen e.V.

## EIN GUTER ANFANG

# Erster Online-Arthrose-Vortrag

**Auch für uns gibt es ein erstes Mal! Für unsere Mitglieder haben wir am 28. April 2021 erstmals einen Onlinevortrag angeboten: nämlich einen informativen Arthrose-Vortrag mit dem Referenten Dr. Ingo Arnold.**

Dr. Arnold ist Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Bereich Orthopädie und operative Rheumatologie des Rotes Kreuz Krankenhaus in Bremen. Nach kurzen Ton- bzw. Bildschwierigkeiten lauschten 9 Personen, darunter auch drei Therapeutinnen, Dr. Arnolds Ausführungen zum Thema Arthrose und konservativer Therapiemöglichkeiten. Der Referent unterlegte seinen gut verständlichen Vortrag mit anschaulichen Fotos, die seine Worte prima ergänzten. Die ab-



Dr. Ingo Arnold, Chefarzt im RKK

schließende Frage-/Antwortrunde ließ genug Zeit, um restliche Informationslücken zu schließen.

Wir waren alle sehr froh, trotz der ungewöhnlichen Zeiten, mal wieder etwas anderes sehen und hören zu können und uns „fortzubilden“. Gleichzeitig stellten wir fest, dass diese Art des Vortrages eine gute Alternative zu einer Präsenzveranstaltung sein kann. Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit sind viele Mitglieder nicht gerne in den Abendstunden unterwegs und wir könnten ihnen den Rheuma-Liga-Vortrag quasi ins Wohnzimmer bringen. Wir arbeiten für Sie an weiteren Onlineangeboten! [←](#)

Nicole Haedecke  
Geschäftsstellenmitarbeiterin

## ONLINE

## Neues Bewegungskvideo mit Stefan Bunger ist online!

Sie wissen es ja und wir reden immer wieder darüber: Bewegung ist das A und O! Versuchen Sie doch, neben den eigentlichen sportlichen Aktivitäten, zwischendurch beim neuesten Bewegungskvideo unseres Kursleiters und Physiotherapeuten Stefan Bunger mitzumachen! Schlechtes Wetter am Wochenende? Sie können nicht zum Funktionstraining, da Sie im Urlaub weilen?

Mit einem Klick auf diesen Link:

**[www.youtube.com/RheumaLigaHB](https://www.youtube.com/RheumaLigaHB)**

kommen Sie ordentlich in Schwung!





Marianne Korinth (oben links) mit einigen TeilnehmerInnen

### SELBSTHILFE LEICHT GEMACHT

# Pilates an einem sonnigen Wochenende

**Am 12.06.2021 trafen sich 19 TeilnehmerInnen und ich, als Reisebegleiterin für das Wochenendseminar der Rheuma-Liga Bremen, in der Bildungsstätte Bredbeck, gelegen in Osterholz-Scharmbeck. Alle waren natürlich nachweislich geimpft, genesen oder getestet und sehr glücklich, sich endlich wieder mit mehreren Menschen treffen zu können und wieder etwas „Normalität“ zu erleben. Auch wenn weiterhin die Hygienevorschriften und Abstandsregelungen das ganze Wochenende über einzuhalten waren.**

Nach ersten Kennenlerngesprächen und dem gemeinsamen Mittagessen trafen wir uns zum Pilates-Training mit dem Rheuma-Liga-Therapeuten Stefan Bunger im sogenannten Pavillon des Hauses.

Viele lernten Pilates erst hier kennen, was jedoch kein Problem war, da Vorkenntnisse nicht nötig und die Übungen für uns Rheumatiker und Gelenkerkrankte sanft und vorsichtig ausgewählt waren. Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, jede Bewegung wird bewusst gesteuert und unter Anspannen des sogenannten „Power House“ ausgeführt.

Gemeint sind damit vier Muskelgruppen, bestehend aus dem Zwerchfell, der Bauchmuskulatur, der Rücken- und der Beckenbodenmuskulatur. Die Atmung ist im Pilates eng an die Bewegung geknüpft und wird sehr bewusst ausgeführt. Das große Ziel, welches hinter dem Pilates-Training steht, ist es, den Körper auf eine gesunde Art und Weise zu kräftigen und ein gutes Körpergefühl zu bekommen. Stefan zeigte uns viele Übungen und wir machten diese fleißig nach. Ich dachte nicht, dass Pilates so anstrengend ist!!

Nach Kaffee und Kuchen, einem anschließenden Spaziergang mit Erkundigung des Geländes und des Geestpfades und dem Genießen des Abendessens, trafen wir uns alle im Innenhof unserer Unterkunft. Hier kam der Austausch über die Erkrankung nicht zu kurz, es kam 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 dann unser zweiter Teil Pilates und Dehnübungen. Es kamen ganz viele Fragen auf, diese wurden von Stefan sehr gut erklärt und Übungen wurden vorgeführt. Stefan wurde nicht müde auf jede einzelne Erkrankung von uns einzugehen. Jeder erhielt noch ein ausführliches Skript über das Workshop-Thema „Pilates“

Wir waren uns alle einig: was für eine tolle Gruppe! Wir haben so viel Neues (kennen)gelernt, viel für unsere Gesundheit getan, konnten uns mit anderen Betroffenen super austauschen (was uns im Alltag oft fehlt). So viel Bewegung hatten viele von den TeilnehmerInnen seit Monaten nicht mehr.

Vielen Dank an die lieben TeilnehmerInnen für die Aufmerksamkeit! Ich habe mir davon ein tolles Buch gekauft! ←

*Marianne Korinth Reiseleiterin und stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.*

## ANGEBOT FÜR JUNGE RHEUMATIKER UND DEREN FAMILIEN

Das nächste Familien-Seminar findet vom 17.09. bis zum 19.09.2021 in Burhave statt. Im schönen Ferienzentrum der AWO SANO Nordsee GmbH in Burhaversiel in Butjadingen treffen sich die TeilnehmerInnen. Als Seminarthema haben wir zum einen „Stockkampf zur Entspannung bei rheumatischen Schmerzen und psychischen Belastungen“ und zum anderen „Bewegungseinschränkungen bei Kindern erkennen und richtige Bewegungsübungen erlernen“. Allen Teilnehmern wünschen wir viel Freude und neue Erkenntnisse sowie ordentlich Sonnenschein.

Wenn Sie ebenfalls Interesse haben, bei einem Familien-Seminar dabei zu sein, melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle **(0421/16895200** oder **info@rheuma-liga-bremen.de)**.

## ZEIT SICH AUSZUTAUSCHEN!

# Gesprächskreise

## Stammtisch der jungen Rheumatiker:

Den nächsten Termin bitte anfragen über Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Ansprechpartner/in: Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin); Gordon Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

## Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr im DRK-Haus, Wachmannstr. 9  
Ansprechpartnerin Frau Ursula Hüls, Tel. 21 79 55

## Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus  
Ansprechpartnerin Frau Marlies Behning, Tel. 56 69 995

## Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker (30-50 Jahre):

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3  
Ansprechpartnerin Frau Marianne Korinth, Tel. 55 76 588

## Gesprächskreis

### „Rheumatische Erkrankungen“:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr im Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack  
Ansprechpartnerin Frau Marianne Korinth, Tel. 55 76 588

## Telefonische Beratung

### „Rheumatoide Arthritis“:

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr  
Ansprechpartnerin Frau Barbara Punkenburg, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):  
Frau Babette Wegehaupt, Tel. 38 07 316



MARLIES BEHNING



URSULA HÜLS



MARIANNE KORINTH



BARBARA PUNKENBURG



MARION RIEDEL

Fragen Sie zuerst telefonisch die jeweilige Ansprechpartnerin, ob der Gesprächskreis während der Pandemie stattfindet.

Derzeit  
keine Beratung  
in den  
Stützpunkten

## ÖFFNUNGSZEITEN

### der 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 bis 13.00 Uhr und von 13.30 bis 15.30 Uhr

**im Pflegestützpunkt**

**Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack: jeden 1.**

**und 4. Freitag im Monat**

von 9.00 bis 12.30 Uhr

## 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:** 6.200