



WEIHNACHTSGRUSS

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder

Wir leben in einer Zeit voller Sorgen: Kriege erschüttern die Welt, viele Menschen kämpfen mit der wirtschaftlichen Last des Alltags und die Nachrichten bringen uns oft mehr Angst als Hoffnung. Die Dunkelheit erscheint manchmal übermächtig.

Und doch bricht Weihnachten herein – still, leise, unscheinbar. Weihnachten kommt nicht mit Glanz und Überfluss, sondern mit einer Botschaft, die seit Jahrhunderten trägt: Das Licht ist stärker als die Finsternis.

Weihnachten lädt uns ein, dieses Licht weiterzugeben – durch Gesten der

Menschlichkeit, durch Solidarität und durch das Teilen von Wärme. Es ist nicht der Reichtum, der zählt, sondern die Nähe zueinander. Es zählt nicht die Größe des Festes, sondern die Tiefe der Hoffnung.

Wenn wir in diesen Tagen füreinander da sind, wenn wir einander Mut zusprechen und wenn wir Frieden im Kleinen leben, dann geschieht das wahre Wunder von Weihnachten.

Möge dieses Fest uns daran erinnern: jede noch so kleine Flamme kann die Dunkelheit erhellen. Gemeinsam können wir mehr Licht verbreiten als wir ahnen.

Das gesamte Team der Geschäftsstelle sowie die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit sowie frohe, gesegnete und hoffnungsvolle Weihnachten im Kreise Ihrer Lieben. Kommen Sie bitte gesund und munter in das Jahr 2026. Für das neue Jahr nur das Allerbeste!

Blieben Sie uns als Mitglied treu, denn in einer großen Gemeinschaft können wir viel mehr bewegen als allein.

*Ganz herzlichen Dank
Ihre Marianne Korinth*

FAMILIENSEMINAR IN BURHAVEN

Wochenende mit viel Input und Feuersalarm



Die Teilnehmer:innen erhielten viel medizinischen Input

An dem Wochenende 26.-28. September 2025 waren insgesamt 46 Teilnehmer:innen und davon 15 Kinder in Burhave. Familien mit rheumakranken Kindern sowie junge und ältere Rheumatiker:innen mit oder ohne Partner und Kind trafen sich zu unserem Familienseminar.

Es war ein lebendiges Treiben im Haus und in der Kinderbetreuung, die dieses Mal von Brigitte Fait und Sarah Gilde betreut wurde. Sarah ist für Kyra Ahlers eingesprungen, die dieses Mal nicht dabei sein konnte, aber sich schon wieder sehr auf das Seminar im Harz im März 2026 freut.

Es war ein wunderschönes und mit sehr viel medizinischem Input gefülltes Seminar-Wochenende in Burhave. Das

schon lang ersehnte Vortragsthema über die neuesten Forschungsergebnisse, die Ursachenforschung, die genetische Vererbbarkeit und die Therapien betreffend, wurde von Frau Christina Hillebrecht, Internistin und Rheumatologin am Rotes-Kreuz-Krankenhaus in Bremen, sowie von Frau Dr. Laura Buchtala, Kinder-Rheumatologin in der Prof.-Hess-Kinderklinik in Bremen, sehr gut abgedeckt und beide haben einen lebendigen und interessanten Tag für uns gestaltet. Alle Fragen konnten beantwortet werden, auch wenn die Gruppe gehofft hatte, mehr Neuerungen erfahren zu können, die es aber leider kaum gab, mangels neuer Erkenntnisse in der Forschung.

Auf dem Gelände in Burhave gibt es einen komplett neu gestalteten Außen-

bereich mit großem Spielplatz, der sehr gut angenommen wurde.

Am Sonntagmorgen gab es ein aufregendes Aufstehen, weil wir um 7.50 Uhr durch einen echten Feuersalarm aufgeschreckt wurden und vier Feuerwehrgewagen plus Krankenwagen vorfuhren. Die Kinder waren sehr aufgeregt. Als sich herausstellte, dass es zum Glück nur ein durch zu viel Duschdampf oder Deospray ausgelöster Feuermelder war, konnten die Kinder aber noch kurz die Feuerwehrgewagen bestaunen. Das hat die Aufregung wieder etwas beruhigt.

Konstruktive Auswertung

Rundum herrschte eine gute und angenehme Atmosphäre, es gab zwei schöne gesellige Runden mit Spiel und Austausch an den Abenden und der rheumabezogene Austausch in der großen Runde am Freitag war ebenfalls für alle wieder ein guter Aufhänger, um im Laufe des Wochenendes die gezielten Gesprächspartner für die eigenen aktuellen Fragen zu finden. Am Sonntag gab es die konstruktive Auswertung und die kreative Planung der nächsten Seminare. Welche Schulungen werden gebraucht und welche Referent:innen können der Gruppe den fachlichen Input für den weiteren Umgang mit der Krankheit gut vermitteln? Ziel ist es, in einem Seminar alle zu befähigen, gut informiert ihre Krankheit zu managen und bewältigen zu können, damit die Betroffenen nicht nur mit ihrer Krankheit leben, sondern einen Weg finden, damit ihre Krankheit auch mit ihnen lebt. ➔

Babette Wegehaupt
Organisatorin und Leiterin der
Familienseminare

SELBSTHILFE IN DER EISBOX

Kälte, die gut tut

Im Beihefter 5-2024 berichtete ich unseren Mitgliedern von einer besonderen Art der Selbsthilfe: den Kälteanwendungen bei Cryopoint Bremen. Ich habe unter anderem die Eisbox selbst getestet!

In der Eisbox wird der Körper für kurze Zeit auf bis zu -110°C heruntergekühlt. Diese Anwendung kann helfen, Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und die Regeneration zu fördern. Die Ganzkörper-Kältetherapie ist einfach, sicher und überraschend angenehm – ein kurzer Moment der Kälte mit nachhaltigem Effekt. Wer die Eisbox betritt, spürt sofort: Hier passiert etwas Beson-

deres. Die intensive Kälte weckt den Körper, beruhigt die Gelenke und lässt den Kopf frei werden. Viele Menschen mit Rheuma und Arthrose erleben nach der Anwendung eine wohltuende Erleichterung – manchmal sogar ein kleines Stück Lebensfreude zurück. Drei Minuten Kälte, die Wärme ins Leben bringen.

Dass ich mit meiner jahrelangen Rheumaerkrankung regelmäßig in ärztlicher Behandlung bin, jahrelang ärztlich verordnetes Funktionstraining ausgeübt habe und physiotherapeutisch begleitet werde, ist für mich ganz selbstverständlich und absolut notwendig. Doch im Rahmen der Selbsthilfe gibt mir das Eh-

renamt Kraft und Erfüllung für die Seele UND mein Körper freut sich über Extra-Fürsorge wie z. B. Massagen, Wellness und eben diese Eisbox!

Als Mitglied der Rheuma-Liga Bremen bekommen Sie auf alle Angebote der Cryopoint übrigens 10 % Ermäßigung. [←](#)

Marianne Korinth, Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen

WEITERE INFORMATIONEN

Cryopoint Bremen, Spitzenkiel 14-15,
28195 Bremen (Innenstadt)
Tel. 0421 – 70914116,
bremen@cryopoint.de

WOCHENENDSEMINARE 2026

Melden Sie sich jetzt an!

GESUNDERHALTUNG UND WOHLBEFINDEN MIT TAI CHI

Beginn: Samstag, 20. Juni 2026

Ende: Sonntag, 21. Juni 2026

Leitung: Evi Henkensiefken

Ort: Osterholz-Scharmbeck, Bildungsstätte Bredbeck

Kosten: 80 Euro pro Person

DAS THEMA STEHT NOCH NICHT FEST

Beginn: Samstag, 24. Oktober 2026

Ende: Sonntag, 25. Oktober 2026

Ort: Bad Bederkesa, Ev.Bildungszentrum Bad Bederkesa

Kosten: 80 Euro pro Person



Lachen ist unbedingt erwünscht bei unseren Wochenendseminaren!

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

Es ist Zeit Danke zu sagen!

Wir freuen uns, dass so viele Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen an unseren Veranstaltungen, Seminaren und Workshops teilgenommen haben.



Sie haben viele nützliche Informationen und hilfreiche Tipps rund um rheumatische Erkrankungen erhalten und konnten diese gut in ihren Alltag integrieren. Wir haben in den Seminaren und Work-

shops unseren Mitgliedern einen Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten an Bewegungs- und Entspannungsangeboten aufgezeigt, die Spaß machen und für Rheumatiker geeignet sind. Sie

haben dadurch neuen Mut geschöpft und gelernt, ihren Alltag im Umgang mit Schmerzen erträglicher zu gestalten.

Die Teilnahmegebühren konnten wir für unsere Mitglieder moderat gestalten, da zahlreiche Krankenkassen und die Deutsche Rentenversicherung sowie die Aktion Mensch die Durchführung unserer Projekte im Rahmen der Selbsthilfeförderung bezuschusst haben.

Wir danken allen zuwendungsgebenden Krankenkassen, der Deutschen Rentenversicherung und der Aktion Mensch für die finanzielle Unterstützung unserer vielfältigen Projekte. Die Unterstützung dieser Institutionen hat die Durchführung der Projekte überhaupt erst möglich gemacht.

Vielen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, die wir gerne in der Zukunft erfolgreich fortsetzen wollen!

Silke Burchardt,
Geschäftsführerin Rheuma-Liga Bremen e.V.

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäftsstelle: Montag, Dienstag und Mittwoch von 09.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

**Pflegestützpunkt Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:
jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 12.30 Uhr**



**Die Geschäftsstelle
ist barrierefrei!**

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.
Jakobstr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.200