



Die Rheuma-Liga-Chöre stimmten das Publikum ein.

SELTENE SIND GANZ SCHÖN HÄUFIG

Rheuma-Info-Tag 2026

Wie schnell ein Jahr vergeht, merkt die Rheuma-Liga Bremen jedes Mal aufs Neue: Schon wieder ist es Zeit für ihre größte Veranstaltung – den Rheuma-Info-Tag.

Der diesjährige 15. April stand erneut unter dem Motto „Sie fragen, wir antworten“. Rund 180 interessierte Besucher:innen nutzten die Gelegenheit, ihre Fragen direkt an Expert:innen zu richten. Bevor die Veranstaltung jedoch mit der Vortragsreihe loslegte, erfreuten die Sänger:innen der beiden Rheuma-Liga-Chöre „Die Nordlichter“ sowie „Chorado“ das Publikum mit ihrer gesanglichen Darbie-

tung. Unter dem Chorleiter Viktor Ströver zeigten die Sänger:innen, was sie in den letzten Wochen für diese Veranstaltung geprobt hatten. Dieser lud herzlich ein, bei den Proben einmal dabei zu sein. Die Laiensänger:innen gehen ohne Druck, dafür aber mit viel Spaß zu den wöchentlichen Chorproben.

Forschungspartner ist Herzensprojekt Beschwingt und pünktlich um 17 Uhr eröffnete die Vorstandsvorsitzende Marianne Korinth sodann die Veranstaltung, begrüßte die zahlreichen Gäste herzlich und stellte zunächst den Ablauf des Abends vor.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dem vielfältigen Angebot der Rheuma-Liga Bremen. Neben dem bewährten Funktionstraining – bestehend aus Wasser- und Trockengymnastik – gibt es zahlreiche zusätzliche Kurse: von Nordic Walking über Tanzen, Hockergymnastik und Ergotherapie bis hin zu Gedächtnistraining, Meditation, Qigong und vieles mehr. Auch Wochenendseminare sowie spezielle Angebote für rheumakranke Kinder und Jugendliche gehören dazu. Die Vorsitzende berichtete von zwei neuen und kostenlosen Angeboten für die Mitglieder: die kostenlose Rechtsberatung (für das Erstgespräch) zu →



Dr. Imke Starp



Viele Interessierte hatten den Weg zum „RIT“ gefunden.

Fortsetzung von Seite 1

→ sozialrechtlichen Themen. Die Rechtsberatung führt Rechtsanwältin Andrea Fuchs durch. Außerdem der monatliche Spielertreff „Zug um Zug“ für unsere spielfreudigen Mitglieder, die Gleichgesinnte suchen.

Marianne Korinths besonderes Herzensprojekt sind die Forschungspartner. Sie berichtete von Projekten und Forschungspreisen und wie wichtig die Forschungspartner für die medizinische Entwicklung für die Patienten sind. Das Publikum wurde auf die Website der Rheuma-Liga Bremen hingewiesen, wo die Möglichkeit besteht, an Studienaufrufen teilzunehmen. Auch dies unterstützt die medizinische Entwicklung.

Mit rund 6000 Mitgliedern ist die Rheuma-Liga Bremen breit aufgestellt. Besonders stolz berichtete Marianne Korinth von den aktuell 262 Wassergymnastik- und 35 Trockengymnastikgruppen. Die Kurse finden in zahlreichen Bädern und

Sportstätten in ganz Bremen statt und auch in der GraftTherme in Delmenhorst. Die Kurse werden von 47 Therapeut:innen geleitet. Für das kleine Bundesland Bremen sind das schon stattliche Zahlen.

Apropos: von stattlichen Zahlen kann man leider nicht sprechen, wenn es um die notwendige Anzahl von Rheumatolog:innen in Bremen (und deutschlandweit) geht. Hier gibt es eine drastische Unterversorgung!

Fibromyalgie ist anerkannte Krankheit

Im Anschluss übergab Marianne Korinth das Wort an Professor Dr. med. Jens Gert Kuipers mit seinem Vortrag „Seltene Erkrankungen sind häufig“.

Dieser stellte dem Publikum einige seltene rheumatische Erkrankungen vor, die jedoch im Rheumazentrum des Roten Kreuz Krankenhauses gehäuft vorkommen. Von einer seltenen Erkrankung spricht man, wenn weniger als 5 (auf

10.000) Menschen betroffen sind. Gut verständlich erklärte er die Krankheitsbilder und berichtete von (fast unaussprechlichen) Präparaten, die neu auf dem Markt sind oder kurz vor der Zulassung stehen. Schmunzelnd merkte er nebenbei an, dass es doch sehr wichtig sei, dass Mediziner bei ihren Vorträgen nüchtern sind, damit sie die Namen der Medikamente auch aussprechen können.

Frau Dr. Imke Starp, Leiterin des Schmerzzentrums im RKK, hielt sodann den Vortrag „Fibromyalgiesyndrom“, dem das Publikum gebannt zuhörte. Dr. Starp klärte vorab auf, dass es sich bei Fibromyalgie um keine klassische Rheumaerkrankung handelt und diese bei 2 % der Normalbevölkerung auftritt. Jedoch sind 6 – 15 % der Rheumapatient:innen betroffen – überwiegend Frauen. Patient:innen haben Ganzkörperschmerzen, die sich u. a. wie sehr starker Muskelkater anfühlen. Die Schmerzen sind in den



Im Namen der Rheuma-Liga: Petra Windhaus, Petra Adrians, Silke Bradt, Marianne Korinth, Nicole Haedeker, Silke Burchardt, Tim Haedeker und Marion Riedel (von links)



Wichtige Beratungsgespräche am Infostand



Kursleiter Henning Krupp gibt wertvolle Tipps.

Weichteilen und Sehnenknochenübergängen und nicht in den Gelenken. Tatsächlich sind Bluttests bei Fibromyalgiepatient:innen unauffällig und das Gewebe und die Nerven nicht geschädigt. Dr. Starp wies das Publikum ausdrücklich darauf hin, dass es sich um eine anerkannte Krankheit handelt und auf keinem Fall um eine Spinnerei, Einbildung oder gar eine psychische Erkrankung.



Orga-Team: Bettina Lührs (links) und Nicole Haedecke

Während der Veranstaltung konnten die Teilnehmer:innen ihre Fragen anonym aufschreiben. Diese wurden eingesammelt und später von Professor Kuipers und Dr. Starp ausführlich beantwortet. Marianne Korinth musste nur wenige Fragen beantworten, da viele Themen bereits im Vorfeld am Informationsstand der Rheuma-Liga Bremen besprochen wurden, wo engagierte Mitarbeiterinnen

für intensive Gespräche und hilfreiche Tipps zur Verfügung standen. Zudem war Marion Riedel am Infostand vertreten, um gezielt die offenen Fragen zum Thema „Seltene“ zu beantworten. Sie ist als ehrenamtliche Beraterin und selbst Betroffene für seltene rheumatische Erkrankungen für die Rheuma-Liga Bremen tätig.

Abschließend hatte Henning Krupp, langjähriger Kursleiter der Rheuma-Liga Bremen, noch hilfreiche Tipps gegen Morgensteifigkeit und für gesundes Heben und Tragen. Er erklärte plausibel, wie Bewegung im Alltag nicht zu kurz kommt und outete sich als Fan von Funktionstraining.

Ein herzlicher Dank gilt allen Besucher:innen für ihr Interesse, Professor Kuipers und Dr. Starp für ihr ehrenamtliches Engagement, Henning Krupp für seine mitreißende Aktivierung des Publikums, Marion Riedel für ihren Rat zum Thema „Seltene“, Nicole Haedecke für die Organisation dieser Veranstaltung sowie Bettina Lührs vom Tagungszentrum Forum K für die tatkräftige Unterstützung vor Ort. ←

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Rheuma-Liga Bremen e.V.

VIELE AHA-MOMENTE

Die Rheuma-Liga als „Projekt“ der Ergo-Auszubildenden

Die Schüler:innen aus dem zweiten Lehrjahr der Ergotherapie-Ausbildung an der Ludwig Fresenius Schule in Weyhe halten einmal wöchentlich die Funktionstrainings-Kurse der Rheuma-Liga Bremen in einem Hallenbad ab und profitieren auf diese Weise von vielen wertvollen berufsbildenden Erfahrungen.

Jeden Freitag finden diese Kurse statt und seit Januar mithilfe tatkräftiger Unterstützung der Auszubildenden der Ergotherapie. Die Kurse dauern jeweils

30 Minuten, dann wechseln die Auszubildenden die Rollen; von der Beobachter:in und Helfer:in im Wasser zur Anleiter:in oder andersherum, immer unter ergotherapeutischer Beurteilung der Lehrkraft und Schulleitung Anna E. Pape, die die erforderliche Qualifikation für die Leitung von Funktionstrainingsgruppen besitzt.

Aufgrund dieses Artikels befragte ich meinen Mitschüler, der das Projekt bereits abgeschlossen hat, nach seinen Erfahrungen und Eindrücken aus der Rheuma-Liga. „Spaß, Mobilität, das Kennenlernen eige-

ner Grenzen und das Erlernen von Flexibilität innerhalb einer Einheit“ seien die wichtigsten Bausteine als anleitender Auszubildender der Rheuma-Liga, so mein Mitschüler Boris. Dementsprechend gestaltete er die Einheit anhand einer spielerischen Geschichte, aus der dann Bewegungsaufgaben entstanden, die die Teilnehmenden umsetzten. „Das klappt mal mehr, mal weniger gut, und gerade deshalb halte ich es für sinnvoll, dieses Projekt erst im zweiten oder dritten Lehrjahr der Ausbildung zu integrieren, →

Fortsetzung von Seite 3

→ da in diesem Zeitraum bereits Vorwissen über rheumatische Erkrankungen existiert“, antwortet er auf meine Frage zur zeitlichen Einbettung des Projekts in die Ausbildung.

Einer der vielen schönen Momente innerhalb einer Einheit seien die AHA-Momente der Teilnehmenden, wenn eine Übung gut funktioniert, eine Bewegung (wieder-)erlernt wird und so Zufriedenheit und Zuversicht das Becken füllt. Die Übungen werden also vorgemacht und anhand von Alltagshandlungen greifbar, nachvollziehbar und ergotherapeutisch-relevant gestaltet, „bei hoher Anstrengung aber unbedingt Pause machen“.

Dabei begrenzen sich die AHA-Momente nicht nur auf die der Teilnehmenden, sondern auch die Anleitenden selber lernen mit jeder Interaktion dazu und neue Arten der Flexibilität kennen. So hätte eine Dame über mangelnde Beweglichkeit geklagt und die Übung wurde sofort von Boris adaptiert. Als diese Änderung erfolgreich umgesetzt wurde, strahlte die Dame „aus solchen Situationen nimmt man einfach viel mit raus“, schlussfolgert Boris. Man bekomme ein Gefühl von Empathie, man schule die Fähigkeit zu beobachten und die Bedürfnisse anderer zu sehen und anzuerkennen.

Definitiv seien also alle Erfahrungen, insbesondere auch die Förderung der Flexibilität und Anpassung innerhalb einer Einheit, die man als Auszubildender in der Rheuma-Liga sammelt, von hoher Bedeutung für die Schärfung des Berufsprofils als Ergotherapeut:in.



Kursleiter-Azubi Boris und „seine“ Gruppe

Die Anzahl der Teilnehmenden variiert von Woche zu Woche, dennoch sind diese Kurse schnell und voll belegt, „die Nachfrage ist wohl viel höher als das Angebot“, so Boris.

Ein weiterer elementarer Grundpfeiler der Arbeit in der Rheuma-Liga ist der Anspruch „So gut wie möglich“. Hierbei ist es wichtig, von der Schmerzgrenze entfernt zu bleiben und lieber simple, dafür effektive Übungen anzuleiten, als Kunststücke zu vollbringen.

Der Rheuma-Liga Kurs schafft einen Begegnungsort, von dem wir als Auszubildende nur profitieren und die Teilnehmenden ebenfalls einen schmerzfreien Mehrwert mit einer Prise Humor und der Verbesserung oder dem Erhalt der Mobilität mit nach Hause nehmen können. Auf viele weitere schöne Einheiten! ←

Anna E. Pape

Lehrkraft und Schulleitung der Ludwig-Fresenius-Schule, Weyhe und Kursleiterin der 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: 5.000