

## Entspannung pur

Trotz nebligem Novemberwetter reisten die Teilnehmer:innen des Wochenendseminars in Osterholz-Scharmbeck gut gelaunt am Samstagvormittag an. Ich sah ihnen die Vorfreude richtig an. Glücklich, selbst wieder dabei sein zu können, trank ich mit den Frohgelaunten einen Begrüßungskaffee. Die meisten Teilnehmer kannten sich vorher gar nicht, es ging aber gleich mit einem regen Austausch los. Nach einem – wie immer – schmackhaften Mittagessen lernten wir die Umgebung bei einem Spaziergang kennen.

Am Nachmittag erhielten wir im Pavillon eine Einführung in die Welt des Qigongs. Für die meisten Teilnehmer war Qigong neues Terrain. Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Qigong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden. Beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem und damit auch die Selbstheilungskräfte. Also genau das richtige für uns Rheumatiker! Bei unserer Qigong-Lehrerin Evi Henkensiefken sah es so einfach und ästhetisch aus. Tja, bei uns sahen die Übungen ganz anders aus, doch der Spaß kam nicht zu kurz.

Die Küche verführte uns nach dem Qigong mit leckeren selbstgebackenen Kuchen und Kaffee. Wir waren alle ganz begeistert. Nach einer Pause zum Ausruhen und Relaxen ging es später zum ge-



Strahlende Gesichter trotz Nebel

meinsamen Abendessen. Inzwischen ist es eine Tradition, dass wir uns am Abend alle zusammensetzen, zum Lachen, Klönen und Erfahrungsaustausch. Ich, als Gesprächskreisleiterin der Rheuma-Liga und selbst an Rheuma Erkrankte, erlebe es immer wieder, wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen ist. Der Samstag klang wunderbar in netter Runde aus.

### Neue Freundschaften geschlossen

Nach einem guten Frühstück am Sonntagmorgen ging es los mit unserem Programmpunkt Progressive Muskelentspannung. Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren. Bei diesem soll durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Übungen hatte es ganz schön in sich. Weil wir so viel Spaß an den Übungen

hatten, auch an denen des Qigongs vom Vortag, verlängerten wir unsere geplante Bewegungseinheit einfach um 60 Minuten. Es hat sehr viel Freude gemacht. Vielen Dank an Frau Henkensiefken für den super Einsatz.

Beim abschließenden Mittagessen waren wir uns alle einig, das war wieder ein schönes und schmackhaftes Bewegungs- und Entspannungswochenende. Wir hatten uns gut unterhalten und hatten viel Spaß. Das Tolle an diesem Wochenende war, dass Freundschaften geschlossen worden sind. Wir haben festgestellt, dass das Gut Bredbeck in Osterholz-Scharmbeck auch im Nebel toll ist!

Auch nach der Auflösung der Veranstaltung saßen noch etliche Teilnehmer:innen gemütlich bei einem Kaffee in der Cafeteria und klönten weiter. Es war wieder ein voller Erfolg. ←

*Marianne Korinth, Reise- und Gesprächskreisleiterin sowie stellvertr. Vorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.*

## FIT FÜR DEN ALLTAG

# Frische Nordseeluft beim Familienseminar



Bei den Übungen waren Konzentration und Geschick gefragt.

**Das Familienseminar richtet sich an Rheumakranke von 0 bis 50 Jahre, die sich in der intensiven Familienphase befinden und mit Partner und Kindern anreisen oder selber noch Kinder sind und mit den Eltern und Geschwistern anreisen.**

Vom 23.09. bis zum 25.09.22 waren wir in Burhave im Haus AWO Sano direkt am Deich mit den Schafen und dem Wasser bzw. Schlick. Das Wetter war durchwachsen, aber unseren Seminarteil mit Stefan Bunger (Physiotherapeut aus Bremen und Kursleiter der Rheuma-Liga), der mit uns das vereinsinterne Programm „Aktiv Hoch R“ durchgeführt hat, konnten wir trotzdem zum großen Teil draußen an der frischen Nordseeluft genießen.

Beim Seminarteil hat Stefan uns mit viel Witz und eigener Begeisterung z. T. die eigenen Grenzen bei zahlreichen Übungen, die unsere Koordination, unsere Reaktion, unsere Fitness und Beweglichkeit herausgefordert haben, herauskitzeln lassen. Wir hatten eine Menge Spaß zusammen, ein paar Übungen hat jeder für sich selbst ausprobiert, vieles waren

Partnerübungen zu zweit, doch am lustigsten waren die Übungen, die wir in Gruppen ausprobiert haben. Manchmal hat er uns mit Therabändern einen großen Gruppenknoten fabrizieren lassen, den wir mit körperlichem und geistigem Geschick wieder lösen mussten, ohne unsere Bänder loszulassen. Die abwechslungsreichen Übungen brachten unsere Gehirne zum Kochen. Begleitend zu den Übungen gab Stefan viele fachliche Tipps und Hinweise, wie die Übungen durch Alternativbewegungen abgewandelt werden können und trotzdem effektiv in der Wirkung sind, wenn durch das Rheuma halt bestimmte Bewegungsausführungen nicht möglich oder schmerzhaft sind. Stefan hat uns viele neue Ideen für Bewegungsübungen zu Hause vermittelt und einigen hat es so viel Spaß gemacht, dass sie sich vorstellen können, in Bremen regelmäßig in einen Aktiv-hoch-R-Kurs bei der Rheuma-Liga Bremen e. V. zu gehen.

Wir freuen uns auf hoffentlich noch weitere Seminare mit Stefan Bunger und auf seinen lockeren aber sehr effektiven Input. ←

*Babette Wegehaupt, Organisatorin und Leiterin der Familien-Seminare*

## Durchstarten mit Aktiv Hoch R

**Das Bewegungsprogramm für mehr Lebensqualität**

Den meisten Betroffenen ist bekannt, dass Bewegung bei einer rheumatischen Erkrankung Schmerzen verringert. Ziel dieses Programmes ist es, rheumatisch erkrankte Personen frühzeitig und langfristig an körperliche Aktivität und Training heranzuführen und im Alltag zu integrieren. Die Teilnehmer:innen lernen ihre motorischen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und die körperliche Belastung entsprechend auszurichten.

Dieser Kurs ist für Betroffene bis 40 Jahre ausgerichtet. Auch Betroffene mit anderen Erkrankungen am Bewegungsapparat sind gerne gesehen!

Mach´ Sport! Wir zeigen Dir wie es geht!!! Viele Sportarten sind bei Rheuma möglich, wir erklären Dir worauf Du achten solltest!



**Ab Mittwoch, 08. März 2023 starten wir einen Kurs mit 10 Einheiten von 17.30 bis 18.30 Uhr im TUS Huchting, Obervielander Str. 76, 28259 Bremen.**

**WEITERE INFORMATIONEN erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel. 0421/15895200 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)**

**EINLADUNG****zur ordentlichen Mitgliederversammlung  
der Rheuma-Liga Bremen e. V.**

am **Mittwoch, 10. Mai 2023 um 18.00 Uhr**  
im **Konsul-Hackfeld-Haus (Atrium), Birkenstraße 34, 28195 Bremen.**

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Genehmigung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht der Schatzmeisterin
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Mitgliedsbeitrag
8. Vorstandswahlen
  - 1 Vorsitzende/-r
  - 2 Stellvertreter/-innen
  - 1 Schatzmeister/-in
  - 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
9. Wahl der Beiratsmitglieder
10. Wahl eines Rechnungsprüfers
11. Verschiedenes



Der aktuelle Vorstand verabschiedet sich. Wählen Sie den neuen Vorstand mit!

**DER VORSTAND**

**SAVE  
THE  
DATE!**



Foto: Günter Dantz (oben); Mika Haedecke (unten)

Aktivprogramm beim Rheuma-Info-Tag

**WIR GEGEN DEN SCHMERZ****Rheuma-Info-Tag**

Mittwoch, den 19. April 2023 sollten Sie in Ihrem Kalender rot anstreichen: der beliebte Rheuma-Info-Tag wird dann nämlich stattfinden. Das Motto lautet „Wir gegen den Schmerz“. Es dreht sich also alles um das Thema Schmerz, Therapiemöglichkeiten und was Sie selbst dagegen tun können.

Geplant sind neben Arztvorträgen auch Vorstellungen einiger unserer Kurse. Das Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für Ihr leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt. Außerdem werden die Rheuma-Liga-Chöre für Sie singen!

Das genaue Programm folgt in der nächsten Ausgabe. Besuchen Sie gerne unsere Homepage [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de) und finden Sie dort weitere Infos sowie andere aktuelle Termine und Veranstaltungen.



## WORKSHOP

# Sanftes Krafttraining für Rheumatiker

In einem dreitägigen Workshop, welcher in Kooperation mit dem „therafit“-Therapie und Fitnesszentrums durchgeführt wurde, wollten wir Rheumatikern und Personen mit Bewegungseinschränkungen die Möglichkeiten eines gesunden Krafttrainings aufzeigen. Hintergrundwissen und gelenkschonende Übungen rund um das sanfte Krafttraining sind hilfreich für den Einstieg.

Durch die freundliche Atmosphäre im „therafit“ wurde uns der Einstieg in das Fitnesstraining sehr erleichtert. Am ersten Workshop-Samstag wurden den Teilnehmer:innen die Geräte erklärt und unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Einschränkungen eingestellt. Die Sorge vor den großen Maschinen konnte ich den Interessierten nehmen. Am zweiten Samstag sind wir schon in ein erstes, selbstständiges Training eingestiegen. Als Trainer eilte ich zwischen den Teilnehmern hin und her und korrigierte oder gab Hilfestellung. Am letzten Workshoptag wurde alles



Fitnesstraining leicht gemacht

noch einmal vertieft und danach waren alle Teilnehmer:innen in der Lage, ein gutes Training unter Anleitung in einem Fitnessstudio durchführen zu können.

Ich freue mich bereits auf folgende Workshops. Freiwillige vor! Interessierte

wenden sich bitte an die Geschäftsstelle unter 0421/16895200 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de). Weitere Kurse finden bei Interesse statt! [←](#)

*Henning Krupp, Physiotherapeut und Kursleiter der Rheuma-Liga Bremen*

## ÖFFNUNGSZEITEN

- **der Geschäftsstelle:**  
**Montag, Dienstag und Mittwoch**  
von 09.00 bis 12.00 Uhr,  
**Donnerstag** von 14.00 bis 18.00 Uhr
- **im Pflegestützpunkt Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:**  
**jeden 1. und 4. Freitag im Monat**  
von 09.00 bis 12.30 Uhr

**Im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen Vahr findet ab 01.01.2023 durch die Rheuma-Liga Bremen keine Beratung mehr statt.**



**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](http://www.rheuma-liga-bremen.de)  
[info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)  
[presse@rheuma-liga-bremen.de](mailto:presse@rheuma-liga-bremen.de)

### Vorsitzender/Pressesprecher:

Bernd Haar

**Redaktion:** Nicole Haedecke

**Auflage:** 5.400