



## Treffen der jungen Rheumatiker in Bremen am 17.01.2014

Am 17.01.2014 haben sich die jungen Rheumatiker in Bremen zum ersten Mal zu einem Stammtisch getroffen. An dem Abend ging es darum, andere junge Menschen kennenzulernen, die auch an Rheuma leiden und mit ihrer Krankheit leben. Selbstverständlich wurde nicht nur über Rheuma, Nebenwirkungen und die negativen Seiten der Krankheit geredet. Es wurde gelacht, gemeinsam gegessen und Erfahrungen ausgetauscht. „Es war ein schöner Abend, selbst als ich Schwierigkeiten hatte, mein Essen zu schneiden, hat mich keiner blöd angesehen, denn alle Anwesenden kannten das Problem“, so Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin für Bremen dazu.

„Es war ein schönes Gefühl, sich nicht rechtfertigen zu müssen“, führte sie weiter aus. Dieser Stammtisch, da sind sich alle Anwesenden

einig, soll wiederholt werden. „Diese Akzeptanz und das Verständnis untereinander war beeindruckend“ so Gordon Wolter, stellv. Landesjugendsprecher für Bremen. „Es wird definitiv ein weiteres Treffen geben“, führte er weiter aus.

### Junge Rheumatiker

Nächster Stammtisch der jungen Rheumatiker:  
**Sa., 5. April 2014 um 19.00 Uhr im Im Mio, Papestraße 5, 28195 Bremen**  
 (neben Galeria Kaufhof)  
 Anmeldungen bitte per E-Mail.

Landesjugendsprecherin Karen Baltruschat  
 stellv. Landesjugendsprecher Gordon Wolter  
 Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de



### EINLADUNG

#### Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e. V., am Montag, 26.05.2014 um 17.00 Uhr, Bgm.-Smidt-Straße 95, Kantine im Haus der AOK Bremen/Bremerhaven – 6. Etage.

#### Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Satzungsänderung in den §§ 1 bis 5, 7, 9 bis 14
8. Wahl eines Rechnungsprüfers
9. Verschiedenes

Die endgültige Tagesordnung entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Der Vorstand

### EINLADUNG

Die Rheuma-Liga Bremen lädt Sie zur

**Rheuma-Informationsveranstaltung am Mittwoch, 02.04.2014, von 17.00 bis 19.30 Uhr**

im *Konsul-Hackfeld-Haus, Birkenstraße 34, Bremen ein.*

Die Vorträge beleuchten neueste Erkenntnisse in der Entstehung und Behandlung von

- **Rheuma bei Kindern und Jugendlichen**
- **Rheumatoider Arthritis** (häufigste und folgenreichste unter den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen)
- **Psoriasis-Arthritis** (Schuppenflechte mit Gelenkentzündungen)
- **Fibromyalgie** (Steifigkeit, Kraftlosigkeit und Gliederschmerzen, die zum Beispiel an Bändern, Sehnen und Muskeln entspringen und keine Gelenkbeteiligung aufweisen)

Referenten: Herr Prof. Dr. Jens Gert Kuipers, Rheumazentrum Rotes Kreuz Krankenhaus, und Herr Prof. Dr. Hans-Iko Huppertz, Prof.-Hess-Kinderklinik

Anschließend möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden Sie zu einer Diskussion ein.

Manfred Adryan, Vorstandsvorsitzender

### MIT RHEUMA AUF REISEN

Fordern Sie ausführliche Reiseinformationen an:  
 RHEOlife Reisen+Wohlsein UG, Lützowstr. 5, 30159 Hannover  
 Kostenlose Servicehotline: 0800 2284266

### DANKE!

Herr Johann Haar ist am 30.12.2013 verstorben. Anstelle freundlich zugedachter Blumen und Kränze bat er um eine Spende für die Rheuma-Liga Bremen.

Wir danken ihm und seinen Angehörigen ganz herzlich!

Des Weiteren danken wir unserem langjährigen Mitglied, Frau Anna Meta Lisa Schilling. Die am 27.11.2013 verstorbene Frau Schilling hat die Rheuma-Liga Bremen mit einem Vermächtnis bedacht.

Dafür sind wir ihr sehr dankbar und wir werden ihr Andenken in Ehren halten, indem wir das Erbe sehr gezielt im Sinne der Rheumakranken einsetzen werden.

Der Vorstand und  
 das Team der Rheuma-Liga

## Neues Angebot der Rheuma-Liga Bremen Qualifizierte Rheuma-Beratung

**D**as Angebot der qualifizierten Rheuma-Beratung richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden und soll deren Bedürfnisse, Ängste und Ziele klären. Die Beratung wird als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden. Durch Zuhören und Fragen soll den Ratsuchenden geholfen werden, eigene Lösungswege für den täglichen Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln. Die Ratsuchenden werden mit Informationsmaterial versorgt, über die therapeutischen Maßnahmen (Bewegungsangebote) aufgeklärt und auf Arztgespräche vorbereitet. Die Beratung erstreckt sich nicht auf medizinische Auskünfte. Ebenfalls werden in der qualifizierten Rheuma-

Beratung auch bereits betroffene Personen über ihre Rechte im Sozialsystem informiert und die entsprechenden Stellen zur Beantragung sozialer Hilfen benannt.

Das Angebot wird von der „täglichen Arbeit“ getrennt und startet am 1. Juli 2014 mit einer für diese Beratung eigenen Telefonnummer. Zu bestimmten Zeiten steht Ihnen unter der Nummer unsere ausgebildete Rheuma-Beraterin für Terminvereinbarungen zu persönlichen Gesprächen und einer ersten Hilfe am Telefon zur Verfügung.

Die Beratungszeiten sowie die für dieses Angebot anzuwählende Nummer werden wir in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben. ■

## „Die unsichtbare Krankheit – Rheuma kennt kein Alter!“ Aktion und Demonstration der Rheuma-Liga Bremen im Einkaufszentrum „Berliner Freiheit“ am 19. Juli 2014, 10.00 bis 15.00 Uhr

**W**ie fühlt sich Rheuma an? Wie ist das, mit Rheuma in die Schule zu gehen oder einen Ausbildungsplatz zu suchen?

Solchen Fragen werden Passanten in der „Berliner Freiheit“ am 19.07.2014 öfter begegnen. Denn junge Rheumatiker und Eltern aus der Rheuma-Liga Bremen informieren in der Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr mit Aktionsständen über „Rheuma – die unsichtbare Krankheit“.

Rheuma kann bereits in jungen Jahren auftreten. 20.000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind betroffen. Sie und ihre Familien müssen mit vielen Problemen im Alltag und mit Vorurteilen in der Gesellschaft fertig werden.

„Diese Aktion soll zeigen, wie Kindern und Jugendlichen zu helfen ist, damit sie gleiche Chancen haben wie Gesunde“, erläutert Karen Baltruschat, Mitinitiatorin der Aktion und Jugendsprecherin der Rheuma-Liga Bremen.

Ein gesonderter Informationsstand der Rheuma-Liga Bremen komplettiert die Aktion in der „Berliner Freiheit“. Ein Besuch lohnt sich! Ortshinweis: EKZ Berliner Freiheit Berliner Freiheit 11 (Ortsteil Vahr)  
Öffentliche Verkehrsmittel: Bus 29, Straßenbahn 1

Parken: kostenloses Parken innerhalb der ersten zwei Stunden

**Manfred Adryan, Vorstandsvorsitzender** ■

## Aktiv gegen Rheuma!

### Reiten als Sport und physiotherapeutisches Reiten für Kinder und Jugendliche mit Rheuma

**D**as Reiten unterscheidet sich von allen anderen Sportarten dadurch, dass das Pferd als motorischer und emotionaler Erzieher wirkt. Das dressurmäßige Reiten ist eine der wenigen Sportarten, bei denen, wie von Rheumatologen empfohlen, keine heftigen Dreh- und Stoßbewegungen stattfinden, welche Knorpelschäden begünstigen, und die Gelenke nicht belastet werden. Es ergänzt optimal die Zielsetzungen einer rheumaorientierten Physiotherapie. Die Wirbelsäule und das Becken werden in physiologischen Bewegungsmustern und Muskelwechsellastungen belastet, das dressurmäßige Reiten

wirkt präventiv auf das gesunde Längenwachstum hin.

*Karin Brandt-Brüggemann ist Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Hippotherapie. Sie ist selbst Rheumatikerin und kann sich daher in die Krankheitsbilder sehr gut einfühlen.*

Im Lehrgang wird ausschließlich Einzelunterricht im physiotherapeutischen und reitsportlichen Reiten über jeweils 30 Minuten erteilt. Das Putzen, Auf- und Absatteln, Versorgen der Pferde wird geübt, so dass jeder Teilnehmer mithelfen kann. Theoretischer Unterricht über 60 Minuten wird erteilt. Das Reiten wird in

## TREFFPUNKTE GESPRÄCHSKREISE

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, (Haus 2), Ansprechpartnerin **Frau Ursula Hüls**, Tel. 217955

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr **Gesprächskreis „Rheumatoide Arthritis“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, (Haus 2), Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 6250119

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprechpartnerin **Frau Marlies Behning**, Tel. 5669995

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr **Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker (30 – 50 Jahre)** im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3, Ansprechpartnerin **Frau Marianne Korinth**, Tel. 5576588

**Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar), Frau Babette Wegehaupt**, Tel. 3807316

## GEDÄCHTNISTRAINING

Sie haben Interesse? Dann probieren Sie es doch ganz einfach aus.

Gedächtnistraining für Teilnehmer ab 50 Jahre.

**Termin:** freitags von 13.00 bis 14.30 Uhr  
**Ort:** Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, 28195 Bremen, Raum 3

**Leitung:** Michael Junger

**Kosten:** 42,00 Euro pro Halbjahr

Fischerhude/Quelkhorn stattfinden und kann gebucht werden als 6-Tage-Ferienlehrgang vom 07.04. bis 12.04., 04.08. bis 09.08. und 27.10. bis 01.11.2014.

Ferienwohnungen für zwei bis vier Personen auf dem Gelände können zusätzlich gebucht werden. Es sind auch Wochenend-Lehrgänge buchbar.

### Kosten:

100,00 Euro für einen sechstägigen Grundkurs; 35,00 Euro für einen Wochenend-Lehrgang.

Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Geschäftsstelle unter Telefon 1761-429. ■

## Tagesseminare Ernährung

### Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?

Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass wir im Alltag bei einer ausgeglichenen Ernährung, die genügend frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte und Eiweißquellen enthält, nicht in ernährungsbedingte Mangel-situationen geraten.

In diesem Tagesseminar möchten wir Ihnen ein Grundwissen über gesunde Ernährung vermitteln.

Herr Mario Dorsch, Diätassistent und Koch an der Reha-Klinik in Bad Zwischenahn,

wird Ihnen anhand von praktischen Beispielen (es wird gekocht!) Tipps geben, damit Sie als Rheumatiker auch Freude an gesunder Ernährung und ihrer Zubereitung haben.

**Samstags von 10.00 bis 15.00 Uhr**

**Frühjahr: 05.04.2014 AOKInForm, Admiralstr. 54, Findorff**

**Herbst: 11.10.2014 AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack**

## Walking / Nordic Walking trotz Rheuma

„Wer rastet, der rostet“, heißt es im Volksmund. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr. Auch wenn die Gelenke und Muskeln schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden, sonst verschlimmert sich der Zustand. Besonders geeignet und ganz im Trend der Zeit ist das sportliche Gehen: Walking und Nordic Walking. Auch Patienten mit Arthrosen in Hüfte, Knie und Oberschenkel sowie Osteoporose und Fibromyalgie profitieren von dem Training.

Folgende Treffpunkte bieten wir Ihnen an:

- **Kurs 1:** Ab Mittwoch, 2. April bis Oktober 2014  
Treffpunkt: Bürgerpark, Torhafen 17.30 – 18.30 Uhr  
Leitung: Henning Krupp
  - **Kurs 2:** Ab Mittwoch, 2. April bis Oktober 2014  
Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höppest (Roland-Center) 18.30 – 19.30 Uhr  
Leitung: Gisela Grünefeld
  - **Kurs 3:** Ab Montag, 31. März bis Ende Oktober 2014  
Treffpunkt: St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31, Bremen-St. Magnus 14.50 – 15.50 Uhr  
Leitung: Antje Neumann
- Kosten: 30,00 Euro (25 Einheiten)
- Die Kurse finden bei jedem Wetter statt!



## Lachen ist gesund!

### Lachyoga – eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung

**A**us der Lachforschung (Gelotologie) ist bekannt, dass Lachen gesund ist, das Wohlbefinden steigert und das Immunsystem stärkt. In unserem Gehirn werden beim Lachen durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Areale Hormone und Botenstoffe freigesetzt, die Glückssignale im Gehirn einschalten. Lachen fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen und macht fit und erfolgreich im Alltag und im Beruf. Lachen hilft allgemein Schmerzen zu lindern, vertieft die Atmung, baut Stress ab, entspannt und energetisiert gleichzeitig.

Lachyoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Dehnübungen, gemischt mit pantomimischen Lach- und Klatschübungen. Jede einzelne Lachyoga-Übung hat ihren tieferen Sinn und

spricht die verschiedensten Organe an. Lachen hilft die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Krankheit und Lebensfreude schließen sich nicht aus! Auch wenn einem nicht immer zum Lachen zumute ist, kann man lernen, nicht alles so schwer zu nehmen.

Erleben Sie einen unbeschweren, fröhlichen Tag mit viel Zeit zum Lachen und Entspannen und Glückshormone springen lassen. Lachen ist ansteckend, probieren Sie es einfach mal aus!

**Leitung: Sabine Heimes-Freesemann, Soz.-Päd. und Lachyoga-Lehrerin**

**Termin: Samstag, 31.05.2014 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Ort: Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen**

**Kosten: 15,00 Euro inkl. Imbiss und Getränke für Rheuma-Liga-Mitglieder**

## Das KLANG-Paradies entdecken!

### Schnupper-Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

**K**länge können uns im Alltag stärken und uns Kraft geben. Wir müssen nur lernen, unsere eigene Stimme richtig zu nutzen und Zauberklänge entstehen zu lassen. Spannende Instrumente, die jeder spielen kann, hel-

fen dabei einen wunderbaren Klangteppich zu erzeugen und auf ihm zu balancieren. Neugierig geworden? Dann meldet Euch schnell an ... der Kurs ist für junge und jung gebliebene Menschen ... für



alle, die gerne ausprobieren, experimentieren und zurück zu ihrer Mitte finden möchten.

**Termin: Samstag, 10.05.2014, 10.00 – 18.00 Uhr**

**Ort: AOKInForm, Admiralstr. 54, Findorff**

**Leitung: Carola Bandari**

**Kosten: 25,00 Euro**

## Neues Angebot: Sturzprävention

Stürze sind ein großes Problem, das gerade ältere Menschen im hohen Maße betrifft. Laut Statistik stürzt etwa jeder dritte Mensch über 65 Jahren mindestens einmal im Jahr und von diesen müssen sich etwa 20 % in weiterführende medizinische Behandlung begeben. Viele dieser Stürze lassen sich mit einfachen Mitteln und durch ein gezieltes sowie regelmäßiges Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Verhaltenstraining vermeiden. In diesem Trainingsprogramm lernen Sie schrittweise Sicherheit zu gewinnen und Ihre Standfestigkeit zu verbessern.

**Termin: ab Freitag, 7. März 2014 bis Ende Oktober 2014, Zusatzkurs 8.00 bis 9.00 Uhr**

**Ort: Bodymotion-Fitness-Studio, Gymnastikraum, Breitenweg 15, 28195 Bremen**

**Leitung: Stefan Bunger, Physiotherapeut**

**Kosten: 56,00 Euro**

## Rücken stärken – Schmerzen lindern Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Rücken und Wirbelsäule bilden das Haltegerüst des Körpers

**B**eeinträchtigungen in diesem Bereich wirken sich auf den ganzen Körper aus, umgekehrt können Störungen in anderen Bereichen Rücken und Wirbelsäule negativ beeinflussen.

Ziel dieser Gruppe ist es, durch ganzheitliche, ganzkörperliche Übungen den Rücken zu stärken, aber auch zu entspannen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf kleinen Bewegungen, leichter Dehnung und Entspannung, die insbesondere das Bewusstsein für Haltung und Bewegung verstärken und verbessern und somit Rückenschmerzen lindern.



Die Gruppe ist daher auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die sich in Gymnastikgruppen körperlich überfordert fühlen.

**Termine:** montags, Kurs 1: 14.00 – 15.00 Uhr, Kurs 2: 15.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Bodymotion Fitness-Studio, Breitenweg 15, 28195 Bremen

**Leitung:** Gabriele Schröder, Krankengymnastin

**Kosten für Rheuma-Liga Mitglieder pro Halbjahr 91,20 Euro** (werden vom Konto abgebucht) **oder mit einer Verordnung für Funktionstraining.**

## Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Im Erlebnis von Spannung und Entspannung ist es möglich, mit den Bedürfnissen von Körper, Seele und Geist besser in Einklang zu kommen.

Die progressive Muskelentspannung ist eine aktive Entspannungsmethode.

Durch starke Anspannung der Muskulatur, fortschreitend durch alle Körperteile, kann eine tiefe ganzheitliche Entspannung entstehen.

**Termin:** mittwochs, 13.00 – 14.30 Uhr

**Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, 28209 Bremen

**Leitung:** Sonja Rose, Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin

**Kosten:** 35,00 Euro pro Halbjahr

## Ergotherapie

**W**enn die Fingergelenke in ihrer Funktion eingeschränkt sind, so ist die gesamte Mobilität stark beeinträchtigt. In unserer Ergotherapiegruppe erhalten Sie von unserer ausgebildeten Ergotherapeutin Anleitungen zur Mobilisierung der Finger.

Diese Gelenk schonenden Fingerübungen sollen Ihnen helfen, das größtmögliche Bewegungsausmaß der Fingergelenke zu erhalten und die Finger- und Handmuskulatur zu kräftigen. Auch den typischen, rheumatisch bedingten Veränderungen kann durch diese Übungen entgegengewirkt werden.

In entspannter Atmosphäre, wo Lachen erlaubt ist, werden auch Übungen für die Mobilität der Arme und der Füße angeboten, immer unter Berücksichtigung einer gesunden Haltung und Atmung.

Alleine üben macht keinen Spaß! Daher bieten wir Ihnen einen Gruppenkurs an:

**Termin:** freitags von 15.30 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Ambulantes Behandlungszentrum (ABC), Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), 28195 Bremen

**Leitung:** Anke Knutzen, Ergotherapeutin

Die Teilnahme ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!

### ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE:

montags, dienstags und mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr, donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr: jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack: jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr

## KREATIVKURS TANZEN

Gesundheit durch Bewegung und kreativen Tanz. Bewegung ist Leben und Tanz – Ausdruck von Freude. Durch leicht umzusetzende Übungen mit schöner Musik erleben Sie in diesem Kurs Spaß und Freude an der Bewegung.

**Termin:** montags, von 11.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Turnier-Tanz-Club Gold & Silber, Waller Heerstr. 46, 28217 Bremen

**Leitung:** Frau Bärbel Schöl, Bewegungstherapeutin

**Kosten:** 30,00 Euro pro Halbjahr

## QIGONG

Mithilfe von Atem- und Bewegungsübungen wird die Lebensenergie gestärkt.

Die Übungen sind gut für Körper, Seele und Geist zugleich. Sie kräftigen, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

**Termin:** mittwochs, 11.45 – 13.15 Uhr

**Ort:** bodymotion, Breitenweg 15, 28195 Bremen

**Leitung:** Ingrid Götz, Heilpraktikerin

**Kosten:** 65,00 Euro pro Halbjahr

### Vorschau für den Herbst 2014

**Auswege! Ein Schmerzbewältigungstraining!**

ab 11.09.2014

**Familienfreizeit der Rheuma-Liga Bremen in Cuxhaven**

vom 26. bis 28.09.2014

**Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für junge Rheumatiker**

am 26.10.2014 und 16.11.2014

*Eine Teilnahme an den Kursen ist auch ohne Mitgliedschaft möglich, Kosten auf Anfrage.*

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e.V.

Am Wall 102

28195 Bremen

Telefon 0421 1761-429

Fax 0421 1761-587

www.bremen.rheuma-liga.de

rheuma-liga.hb@t-online.de

Vorsitzender Manfred Adryan

**Redaktion:**

Christa Clausnitzer

**Auflage:** 6.700