

Trockengymnastik als Alternative

Hätten Sie es gewusst? Unter bestimmten Umständen kann die Trockengymnastik als Rheumatherapie die bessere und wirkungsvollere Alternative sein als die so häufig beanspruchte Warmwassergymnastik. Die Rheuma-Liga Bremen hat 2014 insgesamt 20.812 Termine für 459 Warmwassergruppen angeboten. Für 50 Trockengymnastikgruppen waren es nur 2.200 Termine. Noch deutlicher wird der Unterschied bei Bad- bzw. Raummieten und den Honoraren. Für das Funktionstraining im warmen Wasser musste die Rheuma-Liga Bremen im letzten Jahr 1.055.153 € aufwenden, während für die Trockengymnastik 64.513 € fällig waren. Die Ursache ist dabei weniger beim Honorar der Übungsleiter zu suchen. Das ist annähernd gleich hoch. Die Miete für die Badnutzung ist aber mehr als doppelt so hoch wie die Raummieten für Trockengymnastik, was den enormen Energiekosten geschuldet ist, die die Badbetreiber der Rheuma-Liga berechnen. Und sie steigen kontinuierlich jedes Jahr.

Dennoch erfreut sich die Warmwasser-

gymnastik scheinbar größerer Beliebtheit als die Trockengymnastik. Zu Unrecht, obwohl auch die verordnenden Ärzte lieber "Warmwasser" auf das Rezept schreiben, als "Trockengymnastik". Die Folge sind unvermeidliche Wartelisten. Darum heute ein Plädoyer für die Trockengymnastik. Zumindest bei bestimmten Therapienotwendigkeiten.

Ein ganz großes Plus für die Trockengymnastik ist das Erlernen der korrekten Haltung und ein rückenfreundliches Bewegen im Alltag. Das Erlernete kann der Patient sofort nach Verlassen des Therapieraumes anwenden. Gleiches gilt für die Sturzprävention, erklärt die Physiotherapeutin Eva Behrens. Diese Effekte lassen sich im Wasser nicht erreichen. Außerdem lassen sich viele Übungen zu Hause eins zu eins ausführen. Ein Hocker oder eine Matte findet sich zu meist im Patientenhaushalt. Aber wer verfügt schon über ein Schwimmbad mit 30 Grad warmem Wasser?

Nicht vergessen sollte man auch, dass es nicht jedem behagt, sich in einem Schwimmbad umzuziehen. Manche Rheu-



makranke können nicht schwimmen und haben deshalb Angst vor dem Wasser. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ein Grund sein, nicht ins warme Wasser zu gehen. Und Menschen mit einer Körpergröße von 1,55 Meter oder weniger tun sich im Wasser schwer, wie immer wieder berichtet wird. Ganz wichtig ist auch, dass der Übungsleiter bei der Trockengymnastik seine Gruppenmitglieder viel besser im Auge hat, als es bei der Warmwassergymnastik der Fall ist. Die Folge ist, dass sofort und individuell reagiert werden kann, wenn bei einem Teilnehmer die Übung mal nicht so klappt.

Zugegeben, wenn Sie unter sehr starken Bewegungseinschränkungen leiden, ist die Warmwassergymnastik sinnvoller. Aber sonst? Die Trockengymnastik ist gezielter und präziser. Man wird im positiven Sinne mehr gefordert. Man bleibt mobil bis ins hohe Alter und hat in der Gruppe Spaß miteinander. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn bei Ihnen Funktionstraining verschrieben werden soll. Vielleicht ist die Trockengymnastik für Sie die bessere Alternative. Und die Rheuma-Liga Bremen wird Ihnen sehr wahrscheinlich kurzfristig einen Gruppenplatz anbieten können.

Bernd Haar, Pressesprecher

Satzung der Rheuma-Liga Bremen e.V. geändert

Die Satzung wurde durch Beschluss der Mitgliederversammlung vom 26. Mai 2014 geändert. Die Eintragung ins Vereinsregister erfolgte am 15. Dezember 2014. Nachdem die neue Satzung dem Finanzamt zur Verfügung gestellt wurde, hat das Finanzamt nach Prüfung der Satzung mitgeteilt, dass die Satzung leider Regelungen enthält, die nicht der Mustersatzung zu § 60 der Abgabenordnung entsprechen. Die Rheuma-Liga wurde gebeten, die notwendigen Regelungen in die Satzung aufzunehmen.

Die Mitgliederversammlung hat am 28. Mai 2015 entsprechende Beschlüsse gefasst. Änderungen ergeben sich in den §§ 2, 13 und 14 der Satzung. Die Eintragung in das Vereinsregister erfolgte am 15. Juli 2015.

Die aktuelle Fassung der Satzung finden Sie auf unserer Homepage unter http://www.rheuma-liga-bremen.de/home/layout2/satzung_73_0.html. Wenn Ihnen kein Internetzugang zur Verfügung steht, können Sie die Satzung im Bedarfsfall auch in der Geschäftsstelle anfordern.

Duschen vor der Therapie

spart im Wasser Chlor und Chemie

Viele Menschen hinterlassen viele Spuren, so auch im Bewegungsbad. Die Rheuma-Liga Bremen hat 6.375 Wassergymnastikplätze, das ist eine beachtliche Zahl.

Um die Wasserqualität nicht mehr als nötig zu belasten, bitten wir unsere Teilnehmer, folgende Hinweise zu beachten:

- Vor dem Duschen und vor der Therapie die Toilette zu benutzen.
- Sich vor dem Kurs gründlich zu reinigen, Hautcremes und Lotionen belasten das Wasser sehr.
- Nicht mit offenen Wunden und nicht mit Heftpflaster ins Wasser zu gehen.

Die überwiegende Mehrzahl unserer Wassergymnastikteilnehmer beherzigen diese Regeln, bitte weisen Sie Ihre Gruppenmitglieder darauf hin, wenn Sie bemerken, dass sich jemand nicht daran hält, oder bitten Sie Ihre Kursleiterin oder Ihren Kursleiter, dieses zu tun.

Für Ihre Unterstützung bedankt sich die Geschäftsstelle bei Ihnen und Ihre Haut dankt es Ihnen sowieso, wenn so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig Chemie eingesetzt werden muss.

Erste-Hilfe-Kurs für Rheuma-Liga-Therapeutinnen und -Therapeuten

Für die Sicherheit unserer Mitglieder sorgt die Rheuma-Liga Bremen dafür, dass die Kursleiterinnen und Kursleiter alle 2 Jahre an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen. Am 11.7. war es wieder so weit, 16 Teilnehmerinnen, darunter auch Mitarbeiterinnen der

Geschäftsstelle, haben einen sonnigen Samstag dazu genutzt, für Ihre Sicherheit das richtige Verhalten bei Unfällen und Notfällen sowie lebensrettende Sofortmaßnahmen zu üben.

Der Referent, Bastian Schnug vom DRK-Kreisverband Bremen, erklärte Schritt für Schritt, worauf es bei akuten Notfällen ankommt. Auch der Gebrauch eines Defibrillators konnte mit einem Gerät geübt werden. Die Wundversorgung, Verbandarten und Verbandtechniken, Maßnahmen bei Knochenbrüchen, das Erkennen von Herzinfarkt oder Schlaganfall und vieles andere mehr wurden erklärt und mit praktischen Übungen vertieft.

Der Spaß kam auch nicht zu kurz. Ein Dummy musste viele Wiederbelebensmaßnahmen über sich ergehen lassen und das Anlegen von Verbänden führte insbesondere bei den Kopfverbänden zu großem Gelächter. Wollen wir trotzdem hoffen, dass es niemals zum Ernstfall kommen wird.

Qualifizierte Rheumaberatung

Für eine Beratung ist die Tel. Nr. **0421 957985-90** montags von 13.00 bis 14.00 Uhr frei, ansonsten ist ein Anrufbeantworter geschaltet, bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf, Sabine Weimann, qualifizierte Rheuma-Beraterin, ruft Sie dann zurück. Dieses Angebot richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden sowie an Personen, die sich z.B. über ihre Rechte im Sozialsystem informieren möchten.

Therapeutentreffen

Kaum zu glauben, das letzte Vierteljahr des Jahres 2015 bricht an! Am Donnerstag, dem 26. November 2015 um 18.30 Uhr findet das alljährliche **Therapeutentreffen** statt. Wir treffen uns zu einem Informationsgespräch und einem Erfahrungsaustausch bei einem kleinen Imbiss in der Kantine der AOK Bremen/Bremerhaven.

Dieses Treffen zum Jahresausklang ist eine der seltenen Gelegenheiten, bei der die Kursleiter, der Vorstand und die Mitarbeiter der Geschäftsstelle sich zusammensetzen und sich über das vergangene Jahr austauschen können.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der RL Bremen

Viele Hinweise dienten der Auffrischung, dennoch erfuhren die Teilnehmer auch neue Erkenntnisse.

Im nächsten Jahr steht wieder eine Erste-Hilfe-Fortbildung, dann mit einer Wasserrettungseinheit, auf dem Programm.

Christa Clausnitzer



Workshops und Seminare

Neues Angebot

Aktiv mit Rheuma!

Jin Shin Jyutsu – Mühelose Wirklichkeit

Nein, Jin Shin Jyutsu ist keine japanische Kampfsportart, auch wenn der Name so klingt. Jin Shin Jyutsu (sprich: Dschin Schin Dschitsu) ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Ohne langes Nachdenken hat jede/r von uns schon intuitiv die eigenen Hände auf verletzte oder schmerzende Körperstellen gelegt und deren wohltuende Wirkung gespürt. Wenn wir uns strömen, wie wir beim Jin Shin Jyutsu sagen, halten wir einfach unsere Finger oder legen unsere Hände in bestimmten Abfolgen (über der Kleidung) auf verschiedene Stellen unseres Körpers.

Das ist verblüffend einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. Wenn wir Jiu praktizieren, begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst. Es hilft uns, unsere erschöpfte Lebensbatterie wieder aufzuladen, und bringt Freude, Harmonie und Leichtigkeit ins Leben. Wir werden die Tür zu einem uralten Wissen öffnen und auch Raum und Zeit finden für eigene Strömerfahrten.

Was Sie brauchen, sind Ihre Hände, ein offenes, neugieriges Herz. Sie werden feststellen, dass Schmerzen, Stress und Spannungen, die sich in unserem gewöhnlichen Leben ansammeln, sich durch Ihre eigenen Selbstheilungskräfte abbauen. Wir freuen uns auf SIE.

- Seminare samstags, 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt. und 31. Okt. 2015, jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: AOKInform, Admiralstr. 54, Findorff
Kosten: 30,00 € für Mitglieder, 65,00 € für Nichtmitglieder
Kursleitung: Martina Kaiser-Kühnemund, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Jin Shin Jyutsu ist eine der zahlreichen Möglichkeiten, ergänzende Heilmethoden anzuwenden.

Die Geschäftsstelle der Rheuma-Liga hält eine Broschüre „Naturheilkunde“ für Sie bereit.



Lachen ist gesund! – Lachyoga

Eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheits-erhaltung

- Sa., 7. November 2015 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen
Leitung: Sabine Heimes-Freesemann, Soz.-Pädagogin und Lachyoga-Lehrerin
Kosten: 15,00 €

Das KLANG-Paradies entdecken!

Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

- Sa., 28. November 2015 von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum
Leitung: Carola Bandari
Kosten: 25,00 €

Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für junge Rheumatiker

- Aufbau-seminar Sa., 12. Dezember 2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr im FoBiZe, Westerstr. 35, Neustadt
Leitung: Dimitri Reder, PT
Kostenlos für Rheuma-Liga-Mitglieder im Alter von 16 bis 30 Jahren

Vorschau für 2016

Familienfreizeit in Altenau im Harz

- Frühjahrstermin 04.03.2016 – 06.03.2016
- Das Thema wird noch bekannt gegeben
Leitung: Babette Wegehaupt, Elternkreis rheumakranker Kinder
Kosten: 20,00 € Erwachsene, 15,00 € Kinder

Um Anmeldung für alle Veranstaltungen wird gebeten unter Tel.: 1761-429.

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei Junge-Rheumatiker- Bremen@gmx.de, Karen Baltruschat und Gordon Wolter.

Gesprächskreise

- Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Ansprechpartnerin **Frau Ursula Hüls**, Tel. 21 79 55
- Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprechpartnerin **Frau Marlies Behning**, Tel. 56 69 995
- 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. 55 76 588
- Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr in **Bremen-Nord „Rheumatische Erkrankungen“** Gruppenraum Ev.-meth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1, Vegesack, Ansprechpartnerin **Siegrid Strack**, Tel. 6580 311
- Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr) Telefonische Beratung **„Rheumatoide Arthritis“**, Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 0160 8076299

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

Ansprechpartner/in Junge Rheumatiker:
Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin
Gordon Wolter, stellv. Landesjugendsprecher
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

Kursangebote

Trockengymnastikkurse/Fibromyalgie

Termin: Di., 11.20 – 12.20 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Anna Engeln, Gymnastikpädagogin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Termin: Mi., 14.00 – 15.00 Uhr (**freie Plätze**), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Termin: Do., 9.00 – 10.00 Uhr, **Ort:** St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus, **Leitung:** Susanne van Mark, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Trockengymnastikkurse/Osteoporose

Termin: Mi., 15.00 – 15.40 Uhr (**freie Plätze**), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Termin: Do., 15.00 – 15.40 Uhr (**freie Plätze**), **Ort:** DRK, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Bettina Schnakenberg, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Kreativkurs Tanzsport

Termin: Mo., 11.00 – 12.00 Uhr, **Ort:** Turnier-Tanz-Club Gold & Silber, Waller Heerstr. 46, Bremen, **Leitung:** Frau Bärbel Schöl, Bewegungstherapeutin, **Kosten:** 30,00 € pro Halbjahr

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 13.45 – 14.45 Uhr und 14.45 – 15.45 Uhr, **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen-Schwachhausen,

Leitung: Gabriele Schröder, Physiotherapeutin, **Kosten:** 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

Qigong

Termin: Mi., 11.00 – 12.30 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Ingrid Götz, Heilpraktikerin, **Kosten:** 65,00 € pro Halbjahr

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Termine: Mi., 13.00 – 14.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sonja Rose, Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin, **Kosten:** 35,00 € pro Halbjahr

Beweglichkeit und gesunde Gelenke bei Rheumaerkrankungen

Termin: Mi., 14.00 – 15.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sonja Rose, Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin, **Kosten:** 56,00 € pro Halbjahr

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 14.10.2015 von 15.00 bis 16.30 Uhr, **Ort:** Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack, **Leitung:** Gundula Winder, Krankengymnastin, **Kosten:** 56,00 €

Training für Männer

Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainieren

Termin: Wochenendkurs für Herbst 2015 geplant, **Ort:** wird noch bekannt gegeben **Leitung:** Gundula Winder, Krankengymnastin, **Kosten:** 37,00 €

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1 – Fortgeschrittene ab Mi., 1. April – Okt. 2015, **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld

Kurs 2 – Einsteiger ab Mo. 13. April – Okt. 2015, **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center), 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld

Kurs 3 – ab Mo., 16. März – Ende Okt. 2015, **Treffpunkt:** St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus, 14.50 – 15.50 Uhr, **Leitung:** Antje Neumann, **Kosten:** 30,00 € je Kurs

Gedächtnistraining

Termin: Fr., 13.00 – 14.30 Uhr, **Ort:** Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen, **Leitung:** Michael Junger, Dipl.-Sozial- und Behindertenpädagoge, **Kosten:** 42,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30 – 16.15 Uhr, **Ort:** ABC, Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen, **Leitung:** Frau Anke Knutzen, Ergotherapeutin. Die Teilnahme ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!

Eine Teilnahme an den Kursen, Workshops und Seminaren ist auch ohne Mitgliedschaft möglich, Kosten auf Anfrage.

Öffnungszeiten

- der Geschäftsstelle: Mo., Di. und Mi. von 9.00 bis 12.00 Uhr, Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr: jeden 1. Donnerstag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack: jeden 1. und 4. Freitag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e.V.,
Am Wall 102, 28195 Bremen
Telefon 0421 1761-429,
Fax 0421 1761-587

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

Vorsitzender: Manfred Adryan

Redaktion:

Christa Clausnitzer

Auflage: 7.200

Rheuma-Liga | Bremen e.V.

