



## Rheuma-Info-Tag 5. April 2016

Alle Jahre wieder im Frühjahr veranstaltet die Rheuma-Liga Bremen ihren Rheuma-Info-Tag. Einzige Ausnahme war das letzte Jahr. 2015 bot die Bremer Rheuma-Liga im September den Patiententag an, der mit knapp 800 Gästen sehr gut besucht war. So viel war nun am 05.04.2016 nicht zu erwarten. Im Forum K, der Tagungsort des Rote Kreuz Krankenhauses, fanden sich an diesem Tag um 17 Uhr jedoch immerhin 120 Interessierte ein, die sich zum Thema Hilfsmittel für an Rheuma Erkrankte und zu dem aktuellen Stand der Therapien zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen informieren wollten. Ihnen wurde ein inte-

ressanter Vortrag von Anke Knutzen zur Anwendung von Hilfsmitteln im täglichen Einsatz geboten. Dazu hatte sie ebenso Exemplare vorzuzeigen, wie die Firma Reha-Technik, die im Foyer vor dem Tagungsraum ihren Stand aufgebaut hatte. Dr. Ingo Arnold hatte es sich, trotz einer gesundheitlichen Beeinträchtigung, nicht nehmen lassen, einen viel beachteten Vortrag zum Thema Knorpelschäden zu halten. In der anschließenden Talkrunde, wie immer charmant von Katja Runge von Radio Bremen moderiert, zu deren Gästen u. a. der allseits bekannte Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers, Frank Weller-Heinemann von der Prof.-Hess-Kinderklinik, Stefan Hartmann als Vertreter der Krankenkassen und Martina Baden von den Bremer Bädern zählten, wurden vielseitige Informationen zur Zukunft des Funktionstrainingsangebots in Bremen, der Leistungspflicht der Krankenkassen und dem Wechsel von der Behandlung an Rheuma erkrankter Kinder hin zur Erwachsenenbe-



handlung weitergegeben. Nach einem kleinen Imbiss ging's weiter mit der bewährten Runde „Besucher fragen, Experten antworten“, ehe gegen 20 Uhr der Vorsitzende der Rheuma-Liga Bremen die Veranstaltung mit den Worten schloss, dass es nun reiche, mehr würde in die Köpfe aller nicht hineinpassen. Zum Schluss waren sich alle einig, auch die mit einem Stand vertretene Elsbeth Rütten von den Ambulanten Versorgungsbrücken, dass es eine runde Veranstaltung war. Fortsetzung folgt in 2017.

*Bernd Haar, Pressesprecher  
Rheuma-Liga Bremen e.V.*

## „Singen ist Atemholen für das Leben“

Der Chor der Rheuma-Liga Bremen e.V. feierte seinen ersten Geburtstag. Zu diesem Anlass wurde am 11. Mai zu einem kleinen Konzert in der Christuskirche in Vegesack eingeladen. Auch in Bremen-Walle entstand ein neuer Chor der Rheuma-Liga. „Chorado“, so dessen Name, hat die „Nordlichter“ dabei unterstützt. Am 23. Mai gab auch „Chorado“ ein eigenes kleines Konzert in der DRK-Begegnungsstätte in Bremen-Walle.

„Die Nordlichter“ bestehen nun schon seit einem Jahr. Im April 2015 startete eine

kleine Gruppe engagierter Sänger und Sängerinnen, die größtenteils bisher keine Singerfahrungen hatten, ein Chorprojekt der Rheuma-Liga Bremen. Unter dem Motto: „Singen tut gut – nicht nur in der Badewanne!“ startete die Rheuma-Liga Bremen 2015 mal ein ganz anderes Trainingsprogramm für ihre Mitglieder.

„Das Singen sollte eine Abwechslung im doch oft durch Schmerzen belasteten Leben von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sein. Es befreit die Seele und den Körper von den Spannungen des Alltags und von Erkan-

kungen und es soll vor allem einfach Spaß machen. Ganz wichtig, es stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das Glück, etwas Gemeinsames leisten zu können. Chorsingen bietet jedem die Möglichkeit, an der Gestaltung eines musikalischen Werkes mitzuwirken.“ So wirbt die Rheuma-Liga für das Projekt.

Der Chor wird von Beginn am 01.04.2015 an von Markus Erzmänn und seiner Frau Andrea Erzmänn geleitet. Die beiden haben 5 gemeinsame Kinder und leben in Schwanewede. Erzmänn hat mit 16 das Chorsingen entdeckt und ist dem

Singen immer treu geblieben. Er hat seitdem begeistert in mehreren Chören als Bass oder Tenor mitgesungen.

Über den Gesangverein „MGV Concordia“ in Worswede, bei dem er einige Jahre aktives Chormitglied war, hatte er Ende der 1990er Jahre die Möglichkeit, eine Chorhelfer-Ausbildung zu beginnen. Diese Schulung führte er dann nebenberuflich über die D- bis hin zur staatlichen C-Prüfung weiter, die er 2000 erlangte. Seine Frau, die den Chor auch bei manchen Liedern musikalisch an der Querflöte begleitet, übernimmt bei den Proben die Stimmbildung. Sie kann aber auch, sollte Erzmann krankheitsbedingt ausfallen, die Probe des Chores übernehmen.

Der Chor „Die Nordlichter“ probt schon von Beginn an immer mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Christuskirche der Ev.-meth. Kirchengemeinde in Vegesack, Georg-Gleistein-Straße 1. Die Gemeinde stellt dem Chor freundlicherweise ihren Gemeindesaal zur Verfügung.

„Singen ist Atemholen für das Leben“, so der Untertitel des Gesangbuches der Gemeinde, spiegelt, nach Meinung von Erzmann, genau das wider, was der Chor der Rheuma-Liga auch für seine Mitglieder erreichen möchte. „Mal Pause machen von der manchmal doch erdrückenden Last des Alltags mit der Krankheit.“ „Wir treffen uns immer ganz ungezwungen und ohne Stress. Auf jeden wird Rücksicht genommen und jeder darf kommen, egal, welches Leiden er mitbringt.“ Erzmann ist selber schwerbehindert und



möchte durch sein Engagement als Chorleiter zeigen, dass man sich nie selber aufgeben darf, sondern sich jeden Tag über die kleinen Dinge im Leben freuen sollte.

Nach nun einem Jahr Bestehen des Chores hat sich die Zahl der Sänger und Sängerinnen auf eine Gruppe von über 20 Mitgliedern gesteigert und immer wieder finden sich neue Mitglieder, die beim Chor mitmachen möchten. Der Chor hat innerhalb des ersten Jahres schon ein Repertoire von über 50 Liedern erarbeitet und möchte noch viele weitere Lieder einstudieren.

„Wir wollten gerne zeigen, wie umfangreich unser Repertoire an Liedern inzwischen ist, und luden daher zu einem kleinen Konzert ein“, so Erzmann. „Interessierte konnten also am 11. Mai mal ganz unverbindlich schnuppern und zukünftig gerne auch mal mittwochs zur Probe kommen und mitsingen!“

Seit Beginn des Jahres haben die Erzmanns auch den Ende 2015 gegründeten Bremer Chor der Rheuma-Liga übernommen. Dieser probt montags von 17.00 bis 18.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, Haferkamp 8, in Bremen-Walle. Dieser Chor hat sich den Namen „Chorado“ gegeben. Wer im Bremer Stadtgebiet

wohnt und auch mitsingen möchte, ist dort gerne willkommen.

„Chorado“ war am 11. Mai beim Konzert der „Nordlichter“ mit dabei und hat diesen gesanglich verstärkt. Beim Konzert trat auch der Kirchenchor der ev.-meth. Kirchengemeinde mit einigen Liedern auf. Dieser wird auch von Erzmann geleitet. Einige Stücke wurden daher von allen Chören zusammen gesungen.

„Seit April können wir den großen Saal der Begegnungsstätte des DRK nutzen. Nun haben wir genug Platz für den Chor“. Erzmann und die Rheuma-Liga hatten als kleines Dankeschön an das DRK und zum Kennenlernen von „Chorado“, dem Bremer Chor der Rheuma-Liga, zu einem weiteren Konzert am 23. Mai in die Begegnungsstätte des DRK, Haferkamp 8, eingeladen. Dieses Konzert wurde auch gemeinsam mit den „Nordlichtern“ gestaltet. „Auch hier wurde Interessierten aus dem Stadtgebiet die Möglichkeit gegeben, uns mal kennenzulernen“.

„Auch Interessierte mit Einschränkungen im Bewegungsapparat sind bei uns willkommen“, so wirbt Erzmann, der selber auch an einer nicht rheumatisch bedingten Krankheit leidet, für neue Mitglieder.

Manfred Adryan, Vorsitzender der Rheuma-Liga Bremen e.V., sagt dazu: „Allerdings setzen wir Freude am Singen und die Bereitschaft, Neues zu lernen, sowie regelmäßige Teilnahme an den wöchentlichen Chorproben und gelegentliche Auftritte voraus. Dafür ist die Teilnahme für Mitglieder der Rheuma-Liga kostenlos.“

Bei Interesse oder für die Anmeldung kann die Rheuma-Liga unter der Telefonnummer 0421 1761-429 angerufen bzw. unter [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de) ange-mailt werden.

## Wochenendseminar in Bad Bederkesa

Ein schönes Wochenende nahm seinen Anfang am 12.03.2016 in der Hotellobby des Seehotel-Dock in Bad Bederkesa. Dort trafen sich die Teilnehmer der Rheuma-Liga Bremen. In der nahegelegenen Moor-Therme begann um 12.00 Uhr die einstündige Aquafitness mit der Physiotherapeutin Silvia Fritz, sie hat das richtig klasse

gemacht. Im Bad-Cafè der Moor-Therme lernten wir uns danach bei einem gemütlichen Kaffeetrinken etwas kennen. Die nette Inhaberin hatte extra für uns zwei äußerst leckere Kuchen gebacken! Ein ganz dickes Lob dafür! Anschließend haben wir das Solebad genossen und – vom warmen Salzwasser und der herrlichen

Sonne verwöhnt – unsere schmerzenden Gelenke gepflegt. Nach dem schmackhaften Abendessen hatten einige Teilnehmer bis gegen 22.00 Uhr einen regen Erfahrungsaustausch über ihre Krankheitsbilder und die Alltagsbewältigung damit. Nach einer erholsamen Nacht und einem guten Frühstück vom Büfett waren wir gespannt

auf den Schnupperkurs „Life-Kinetik“. Das kannte so genau niemand. In einem Gymnastikraum der Moor-Therme trafen



wir um 9.00 Uhr auf die Physiotherapeutin und lizenzierte Life-Kinetik-Trainerin Anne Hillert, die uns in 90 Minuten Life-Kinetik näherbrachte. Anders als klassischer Denksport setzt Life-Kinetik auf körperliche Aktivitäten, die teilweise ziemlich seltsam aussehen: Etwa wenn Arme und Beine gegengleich nach vorn gestreckt werden und dann auch noch der rechte Arm an die Ferse des linken Fußes tippt. Dann bekommt eine einfache Übung noch eine Nummer und eine Farbe zugeteilt. Das zwingt das Gehirn aus dem gewohnten Trott und macht es flexibler. Wir

hatten wahnsinnig viel Spaß und voller neuer Eindrücke und immer noch mit einem Lächeln im Gesicht gingen wir zum Hotel zurück, wo wir gemütlich und ohne Zeitdruck auschecken konnten. Bei dem abschließenden Mittagessen konnten wir die zwei Tage noch einmal Revue passieren lassen. Das Wochenende hat allen viel Freude gemacht und sollte unbedingt wiederholt werden!

*Marianne Korinth,*

*„ehrenamtliche RL-Seminarbegleiterin“*

Das Seminar konnte mit der finanziellen Unterstützung des BKK Landesverbandes Mitte, der Techniker Krankenkasse sowie der AOK Bremen/Bremerhaven durchgeführt werden.

## Unser Yoga-Kurs sucht noch Interessierte!

Yoga ist eine 5.000 Jahre alte indische Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dabei wird mithilfe des Atems in verschiedenen Körperstellungen geübt. Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper, sie entwickeln Beweglichkeit und fördern das Gleichgewicht, der Körper wird gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Atemübungen und Entspannung verhelfen zu Stressabbau und mehr Energie. Yoga eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Beschwerden oder körperlicher Fitness. Es wird auf der Matte, im Liegen und im Stehen geübt. Klassische Yogahaltungen,

Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken werden vorgestellt. So können Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit deutlich gesteigert werden. Am Ende der Stunde erfolgt eine Entspannungseinheit.

**Kursleitung: Sabine Ligowski, Yoga-lehrerin, Ort: DRK-Haus, Wachmannstraße 9, 28209 Bremen, Termin: Mittwochs, 14.00 bis 15.00 Uhr, Kosten: für Rheuma-Liga-Mitglieder pro Halbjahr 35,00 Euro**

**Anmeldungen: Tel. 1761 429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)**

## Qualifizierte Rheuma-Beratung

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, unsere 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.

## Workshops und Seminare

### Familienfreizeiten mit Babette Wegehaupt

- 26. – 28.08.2016 in Cuxhaven/Sahlenburg

### Vortrag „Hilfsmittel erleichtern den Rheuma-Alltag“ mit Anke Knutzen

- Fr., 02.09.2016 von 18.00 – 20.00 Uhr, ABC Contrescarpe 101, Bremen-Mitte (Eingang links am Konsul-Hackfeld-Haus)

### Ernährungskurs mit Marion Frenzel

- 24.09.2016, 10.00 – 15.00 Uhr, AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack

### Workshop „Glücksmomente erschaffen“ mit Carola Bandari

- Sa., 22.10.2016 von 10.00 – 14.30 Uhr, Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum

### Lachen ist gesund! Lachyoga mit Sabine Heimes-Freesemann

- Sa., 29.10.2016 von 10.00 – ca. 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen
- Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de).  
Anmeldung für alle Veranstaltungen: Tel. 1761 429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)



# Neue Kursangebote und freie Plätze!

Hier finden Sie eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Kursangebot. Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de). Anmeldung für alle Veranstaltungen: Tel. 1761 429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)

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

## Neue Angebote:

- **Premium-Gymnastik mit anschließendem Schwimmen**

**Termin:** Mo., 15.00 – 15.40 Uhr, **Ort:** Gymnastikhalle im Westbad, Walle, **Leitung:** Linda Tacke, Gymnastiklehrerin, **Kosten:** ärztl. Verordnung für die Trockengymnastik zuzüglich 26,00 Euro für 30 Min. Schwimmen pro Halbjahr und Verordnungsdauer

- **Yoga für Anfänger**

**Termin:** Mi., 14.00 – 15.00 Uhr, **Ort:** DRK, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sabine Ligowski, Yogalehrerin, **Kosten:** 35,00 Euro pro Halbjahr

## Freie Plätze:

- **Osteoporose-Trockengymnastik**

**Termin:** Do., 15.00 – 15.40 Uhr, **Ort:** DRK, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Bettina Schnakenberg, **Kosten:** 97,50 Euro 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 Euro pro Halbjahr

- **Walking/Nordic Walking trotz Rheuma Kurs 1 – Einsteiger** ab 4. April 2016 bis Ende Oktober, **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld
- **Kurs 2 – Fortgeschrittene** ab 6. April 2016 bis Ende Oktober, **Treffpunkt:** Parkplatz

am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld, **Kosten:** 30,00 Euro je Kurs

- **Gedächtnistraining**

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

## Treffpunkte

### Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei [Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de](mailto:Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de), Ansprechpartner/-in: Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin), Gordon Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

### 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“** Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, 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 (Familienseminar):** **Frau Babette Wegehaupt**, Tel. 38 07 316

## 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

### Achtung

**Am 3. Juni 2016 endet die Beratung der Rheuma-Liga Bremen im Pflegestützpunkt Haven Hööv aus betrieblichen Gründen bereits um 13.30 Uhr. Wir bitten Sie, diese Änderung zu berücksichtigen!**

## 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](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: Manfred Adryan  
**Redaktion:** Nicole Haedecke  
**Auflage:** 7.600