



Wunderschönes Wochenende in Bad Bederkesa

Wie bereits im letzten Jahr veranstaltete die Rheuma-Liga Bremen für ihre Mitglieder wieder ein Bewegungs- und Entspannungswochenende in Bad Bederkesa. Am Samstag, 01.04.2017 trafen sich alle Reise Teilnehmer im Seehotel Dock. Nach dem Einchecken ging es dann gemeinsam zur naheliegenden Moor-Therme. Dort leitete Hanna Herdin, eine Rheuma-Liga-Physiotherapeutin, eine Stunde lang für uns Aquafitness. Wir hatten viel Spaß und kamen ordentlich in Bewegung. Durch die tolle Kursleitung verging die Stunde wie im Fluge. Bei anschließendem Kaffee und Kuchen in der Cafeteria der Therme konnten wir prima entspannen. Die Chefin Irene Wirschen verwöhnte uns mit einer kleinen Auswahl selbst gebackenen Kuchens. Den Rest des Nachmittages verbrachten wir mit unseren Tageskarten in der Moor-Therme

und entspannten unter anderem im Sole-Thermalbad. Mit einem leckeren gemeinsamen Abendessen im Hotel und einem anschließenden gemütlichen Beisammensein, in dem wir uns auch über unsere körperlichen Beschwerden austauschen konnten, schlossen wir diesen schönen Tag ab.

Am nächsten Morgen stärkten wir uns mit einem reichhaltigen Frühstück. So hatten wir genug Power für unser Life-Kinetik-Seminar, welches im Gymnastikraum der Moor-Therme stattfand. Beim Life Kinetik werden durch verschiedene Übungen Bewegung und Konzentration miteinander kombiniert. Wir hatten 1 1/2 Stunden viel Spaß mit der Life-Kinetik-Trainerin Anne Krose, die uns teilweise mit ihren Übungen an den Rand der Verzweif-



lung und gleichzeitig zum Lachen brachte. Das abschließende gemeinsame Mittagessen im Seehotel und weitere nette Gespräche beendeten dieses tolle Wochenende. Wir waren uns alle einig: Diese Kurzreise war harmonisch, köstlich, schön, unterhaltsam und sehr lustig!

*Marianne Korinth
ehrenamtliche „Reisebegleitung“
der Rheuma-Liga Bremen*

Belegung der Gruppen

Seit letztem Jahr ist die Rheuma-Liga Bremen gezwungen, strengere Maßstäbe zu setzen hinsichtlich der Gruppenplätze für Teilnehmer/-innen mit einer Verordnung für Funktionstraining. Wer unentschuldigt an vier aufeinanderfolgenden Terminen fehlt oder nur unregelmäßig bzw. selten teilnimmt (z. B. in zwei Monaten nur zwei Teilnahmen), wird aus der Gruppe genommen. Der Gruppenplatz verfällt.

Wer entschuldigt fehlt (Krankheit, Reha, Urlaub), dem wird der Platz für maximal zwei Monate freigehalten. Danach wird der Platz weitervergeben! In beiden Fällen ist eine erneute Teilnahme am Funktions-

training erst nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich!

Wir bitten um Verständnis! Dieses Vorgehen ist aus wirtschaftlichen Gründen notwendig, da die Krankenkassen nur jede tatsächliche Teilnahme am Funktionstraining erstatten. Fehlt der Teilnehmer/die Teilnehmerin, aus welchen Gründen auch immer, erhält die Rheuma-Liga Bremen kein Geld. Die Kosten für Kursleitung und Veranstaltungsort sind jedoch trotzdem zu zahlen. Auch der Therapieerfolg ist bei längerer Unterbrechung nicht gewährleistet.

Für unsere Selbstzahler/-innen gilt diese Vorgehensweise nicht, deren Teilnah-

men werden durch den halbjährlichen Betrag von 130 Euro für Wassergymnastik und 97,50 Euro für Trockengymnastik gedeckt. Längeres Fehlen stellt hier kein Problem dar, da die Selbstzahler/-innen ihre Kursteilnahme schon komplett bezahlt haben. Auch hier ist jedoch eine regelmäßige Teilnahme wünschenswert, um den Therapieerfolg zu gewährleisten. Bei zu langen Ausfallzeiten wird der Platz für andere Bedürftige auf der Warteliste blockiert - und daher für diese freigegeben!

*Nicole Haedecke
Mitarbeiterin der Geschäftsstelle der
Rheuma-Liga Bremen e.V.*

Fotowettbewerb 40 Jahre Rheuma-Liga Bremen e.V.

Ein vierzigjähriges Jubiläum ist schon eine besondere Sache. Der Vorstand der Rheuma-Liga Bremen hat sich deshalb mit der Geschäftsführung beraten, ob man es so richtig „krachen“ lassen sollte. Nach heißen Diskussionen hat die bremische Tugend, nämlich sparsam mit den Geldern umzugehen, gesiegt. Nach aktuellem Stand wird es in diesem Jahr also keine Jubiläumsfeierlichkeit geben.

Aber so ganz ohne etwas soll das Jahr 2017 nun nicht vorüberziehen. Deshalb wird, wie bereits angekündigt, ein Fotowettbewerb das „Jubiläumsding“ sein. Die vierzig besten Bilder, die das Motto „Bremen und die Rheuma-Liga“ am prägnantesten treffen, werden prämiert. Als Preise winken u. a. Eintrittskarten für Schwimmbäder der Bremer Bäder, Becher der Rheuma-Liga und andere reizvolle Präsente. In der nächsten Ausgabe der „mobil“ werden wir noch konkreter.

Die Jury steht jedenfalls bereit. Martina Baden von den Bremer Bädern, Dr. Ingo Arnold, der orthopädische Rheumatologe vom Rote Kreuz Krankenhaus, der amtierende Vorsitzende der Rheuma-Liga Bremen, Manfred Adryan, und Nicole Haedecke, als Vertreterin aus der Geschäftsstelle, werden darauf achten, dass alles mit rechten Dingen zugeht und wirklich die gelungensten Fotos ausgewählt werden.

Das Ganze läuft vom 01.04.2017 bis 30.09.2017. Man kann also die ganze Som-

merpower in den Bildern farblich und gestalterisch zum Ausdruck bringen. Aber kein Spaß ohne Regeln:

- Teilnehmen können alle Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen e.V., mit Ausnahme der Mitglieder des Beirats, des Vorstands und der Jury sowie der Beschäftigten der Geschäftsstelle. Das gilt, leider, auch für deren unmittelbare Angehörigen.
- Pro Teilnehmer kann nur ein Foto abgegeben werden. Dieses kann digital (Formate: JPEG, TIFF) oder analog (Papierbild) eingereicht werden. Zusendung als Dateianhang per E-Mail sind an info@rheuma-liga-bremen.de möglich. Bitte immer darauf achten, dass Name, Anschrift und Telefon in der Einsendung vermerkt sind.
- Mit der Teilnahme werden die Verwertungsrechte an die Rheuma-Liga Bremen abgetreten. Die Rheuma-Liga Bremen sagt im gleichen Atemzug zu, dass die Fotos nicht veräußert werden und nur zur Darstellung im Zusammenhang mit Aktivitäten der Rheuma-Liga Bremen genutzt werden.
- Fotodateien und Papierbilder werden nicht wieder zurückgegeben. Die Rheuma-Liga Bremen behält sich vor, die Bilddateien unwiderruflich zu löschen bzw. die Papierfotos zu vernichten.
- Der Teilnehmer stellt sicher, dass, sollten Personen auf dem Foto abgebildet sein, diese ihre Bereitschaft erklären, nicht gegen eine Veröffentlichung rechtlich vor-



zugehen. Bei Veröffentlichungen wird der Name des Fotografen als Bildquelle genannt. Dadurch soll deutlich gemacht werden, dass die Rheuma-Liga nicht für Verletzungen der Persönlichkeitsrechte abgebildeter Personen haftbar gemacht werden kann. Und Eltern haften selbstverständlich für ihre Kinder, sollten sie noch nicht geschäftsfähig sein.

Diese Regeln, u. a. zum Schutz einzelner Personen, klingen natürlich ernüchternd, sollen trotzdem nicht den Spaß schmälern, ein wirklich tolles Foto einzuschicken. Wir sind gespannt und freuen uns auf möglichst viele Einsendungen. Das Ergebnis des Fotowettbewerbs wird in der letzten Ausgabe der „mobil“ in 2017 veröffentlicht. Und dann finden natürlich auch die 40 Preise ihre Gewinner.

Nun aber die Kamera hervorgeholt, ein gutes Motiv gesucht und vielleicht gewinnen. Ich drücke kräftig die Daumen!

*Ihr Bernd Haar,
Pressesprecher*

Was bietet die Rheuma-Liga außer Wasser- und Trockengymnastik noch?

Nachstehend möchten wir Ihnen einen kleinen Überblick über unser vielfältiges Angebot geben.

- Chor in Bremen-Nord
- Chor in Walle
- Ergotherapie
- Ernährungsseminare
- Familienseminare
- Fibromyalgie-Trockengymnastik
- Gedächtnistraining
- Gesprächskreise
- Hockergymnastik
- Klangseminare
- Lachyoga
- Morbus-Bechterew-Trockengymnastik
- Nordic Walking
- Osteoporose-Trockengymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Qigong
- Rückengymnastik
- Sturzprävention
- Tabletschulungen
- Tanzen
- Yoga in Bremen-Mitte
- Yoga in Bremen-Nord

Nähere Informationen zu Zeiten und Kursgebühren etc. finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle unter 0421 16895200 oder info@rheuma-liga-bremen.de.

Yoga in Bremen-Nord

Seit einem halben Jahr bietet die Rheuma-Liga Yogakurse in Bremen-Nord an. Die Nachfrage war groß und der Start klappte gut! Unsere Gruppen sind altersgemischt zwischen 30 bis Mitte 70 Jahre. Dies ist gut möglich, da beim Yoga jeder ganz bei sich selbst ist. Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und für alle Menschen geeignet, egal ob sie jung sind oder alt. Diese jahrtausendalte Menschenlehre hat uns viele Möglichkeiten überliefert, um Kraft, Ruhe und inneres Gleichgewicht zu finden. Yoga ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Muskulatur gestärkt und gedehnt, das Kreislaufsystem harmonisiert, die Immunabwehr verbessert und der Stoffwechsel angeregt wird. Durch das bewusste Ausführen der Yogaübungen in Konzentration hält Yoga auch geistig fit.

Als Yogalehrerin schaue ich zu Beginn jeder Stunde, dass jede/r Teilnehmer/-in nach seinen/ihren Bedürfnissen mit Hilfsmitteln wie Yoga-Bank, Meditationskissen oder Knierolle und Kopfkissen bequem und schmerzfrei auf der Yogamatte sitzen und liegen kann. Dann folgt die lange Tiefenentspannung. Dafür ist das schmerzfreie Liegen auf dem Rücken wichtig. Nur dann können sich die Teilnehmer/-innen jede Woche ein bisschen mehr in die Tiefenentspannung sinken lassen. Dabei werden die innerseelischen Spannungszustände und

auch die körperlichen Verspannungen gelöst. Anschließend können wir entspannt und mit Leichtigkeit in die Asanas (Körperhaltungen) gehen und nehmen uns bei den Rheuma-Yogagruppen ganz besonders viel Zeit, um die Positionen zu wechseln, und üben betont sanft. Wir üben in Achtsamkeit, das heißt, die eigene Körperwahrnehmung und auch die Wahrnehmung der Verfassung unseres Geistes werden immer mehr verbessert. Denn nur wenn wir eine achtsame Haltung uns selbst gegenüber haben, können wir Dinge auch in unserem Alltag positiv für uns verändern. Durch das regelmäßige, sanfte Üben werden die Gelenke geschont und die Beweglichkeit bleibt erhalten bzw. wird gefördert, der Atem fließt frei und die Selbstheilungskräfte werden durch den Energiefluss angeregt. Wir üben im Stehen, im Langsitz, im Vierfüßlerstand und in der Rücken- und Bauchlage. So wird auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule aktiviert. Ganz wichtig ist, dass jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten übt. Wir gehen grundsätzlich auf die aktuelle Befindlichkeit ein und wenn nötig wird die Position verändert und angepasst. Dies ist durch die relativ kleine Gruppengröße gut möglich. Dabei führen wir verschiedene Dehn- und Streckübungen dynamisch oder statisch verbunden mit dem Atem aus. Wenn wir schmerzfrei in der

Haltung angekommen sind und der Atem frei fließen kann, ist ein Loslassen mit der Ausatmung möglich. Zum Ende der Stunde freuen sich alle Teilnehmer/-innen auf die Schlussentspannung, die noch einmal den ganzen Körper, die Seele und den Geist harmonisiert. Jeder kommt noch einmal ganz bewusst bei sich an, spürt sich. Dies führt zu innerer Ruhe und ein Gefühl von Frieden und Lebensfreude kehrt ein. Beim Yoga kommt es nicht auf Leistung an, sondern auf das Erleben des eigenen Körpers, auf das Eingehen auf ihn und Ankommen bei sich selbst. So haben wir uns genussvoll gemeinsam eine Auszeit genommen und starten entspannt und voller Energie in die neue Woche und freuen uns auf unsere nächste Yogastunde.

Sabine Warnecke
Yogalehrerin

(Anmerkung der Redaktion: Yoga-Kurse in Bremen-Nord (Yogaschule Bremen-Nord, Siedlerweg 17, Bremen-Grohn)
Montags 11.30-12.45 Uhr
Freitags 15.15-16.30 Uhr
(es sind noch Plätze frei)
Nähere Informationen sowie Anmeldeformulare erhalten Sie über www.rheumaliga-bremen.de, per E-Mail unter info@rheumaliga-bremen.de oder telefonisch unter 0421 16895200.)



Bildquelle: Sabine Warnecke

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

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

Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr im DRK-Haus, Wachmannstr. 9
Ansprechpartnerin Frau Ursula Hüls, Tel. 217955

Gesprächskreis „Fibro“:

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

Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker:

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr (30–50 Jahre) im Netzwerk

Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3
Ansprechpartnerin Frau Marianne Korinth, Tel. 5576588

Gesprächskreis „Rheumatische Erkrankungen“:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr im Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack
Ansprechpartnerin Siegrid Strack, Tel. 6580311

Telefonische Beratung „Rheumatoide Arthritis“:

Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr)
Ansprechpartnerin Frau Barbara Punkenburg, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):

Frau Babette Wegehaupt, Tel. 3807316

Qualifizierte Rheumaberatung

Für eine Beratung ist die Tel. Nr. **0421 95798590** montags von 13.00 bis 14.00 Uhr frei, ansonsten ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf! Sabine Weimann, unsere qualifizierte Rheumabaterin, ruft Sie dann zurück.



Dieses Angebot richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden, aber auch an Personen, die sich z. B. über ihre Rechte im Sozialsystem informieren möchten oder sonstige Fragen rund um ihre rheumatische Erkrankung haben.

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 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

Freie Plätze in unseren Workshops und Seminaren 2017

Familienfreizeiten mit Babette Wegehaupt

- 25.08. – 27.08.2017
in Cuxhaven/Sahlenburg

Glücksmomente-Seminar mit Carola Bandari

- Samstag, 28.10.2017
von 10.00 bis 14.30 Uhr,
Praxis Susanne Meyer,
Parkallee 25, Bremen

Lachyoga mit Sabine Heimes-Freesemann

- Samstag, 25.11.2017
von 10.00 bis ca.16.00 Uhr,
Begegnungsstätte im DRK-Haus,
Wachmannstr. 9, Bremen

Nähere Informationen sowie Anmeldeformulare für alle Seminare/Workshops erhalten Sie über www.rheuma-liga-bremen.de, per E-Mail unter info@rheuma-liga-bremen.de oder telefonisch unter **0421 16895200**.

Impressum

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e.V.,
Jakobistraße 22, 28195 Bremen
Telefon 0421 16895200,
Fax 0421 95798591

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

Vorsitzender: Manfred Adryan

Pressesprecher: Bernd Haar

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 8.000