



And the winners are ...

Die Rheuma-Liga Bremen hatte zu ihrem 40-jährigen Jubiläum einen Fotowettbewerb ausgelobt. Die am Wettbewerb teilnehmenden Fotos sollten zum einen das Thema Rheuma darstellen und gleichzeitig einen Bremen-Bezug herstellen. An dieser Stelle herzlichen Dank für die vielen und einfallsreichen Bilder. Sollte die Rheuma-Liga Bremen in Zukunft einen Bedarf an kreativen Einfällen haben, weiß sie sich bei ihren Mitgliedern gut aufgehoben.

Leider ist es ja nun einmal so, dass nicht alle Fotografien den ersten Platz belegen können. So hatte die Jury die Qual der Wahl, Entscheidungen treffen zu müssen. Das Ergebnis lag kurz vor Weihnachten vor, so dass es am 21.12.2017 zu der Preisüberreichung im kleinen Kreis kam.

Den 3. Preis gewann Herr Uwe Grote aus Bremen. Herr Grote verarbeitet in seinem Foto die Erfahrungen, die er in seiner Ergotherapie-Gruppe macht, in der viel mit den Händen gearbeitet wird. So kam es zu dem Arrangement der Hände mit dem Blumen-



Den 3. Platz konnte Uwe Grote mit einem Foto der beweglichen Hände der Ergotherapie-Teilnehmer für sich beanspruchen.

Den 1. Platz verlieh die Jury an Christel Kröber, die die Chormitglieder der Rheuma-Liga Chöre „Die Nordlichter“ und „Chorado“ auf dem Marktplatz Bremen fotografierte.



strauß, der zu dieser Zeit im Übungsraum die Teilnehmer erfreute. Frau Haedecke aus der Geschäftsstelle sowie Frau Korinth und Herr Haar vom Vorstand überreichten dem glücklichen Gewinner u. a. eine Fahrradsatteltasche und eine Trinkflasche vom Sponsor hkk-Krankenkasse.

Platz 2 ging an Herrn Hubertus Kabierschke aus Bremen. Sein Foto, das in der Geschäftsstelle sofort den ehrenvollen Untertitel „der Drachentöter“ erhielt, symbolisiert den Kampf gegen das Rheuma vor einer handseatisch anmutenden Kulisse. Herr Kabierschke freute sich über ein Multiladegerät, mit dem er die Akkus verschiedener Geräte wie Handy, Tablet, Kamera aufladen kann. Auch hier vervollständigte die Trinkflasche unseres Sponsors den Gewinn.

Das Highlight und damit Platz 1 ging an Frau Christel Kröber aus Bremen-Nord. Als aktives Mitglied des Rheuma-Liga-Chores „Die Nordlichter“ hatte sie Mitte des letzten Jahres die Gelegenheit genutzt, auf dem Bremer Marktplatz anlässlich der Veranstaltung „Bremen so frei – Ein Fest in 11 Liedern“ die Gesamtkulisse der Teilnehmer und mittendrin Mitglieder der beiden



Bremer Rheuma-Liga-Chöre „Die Nordlichter“ und „Chorado“ abzulichten. Ein stimmungsvolles Bild.

Sie nahm den Hauptgewinn, eine Kompaktkamera nebst Speicherkarte sowie die gesponserte Trinkflasche, begeistert mit nach Hause.

Obendrauf bekamen die Gewinner noch einen Becher der Rheuma-Liga Bremen mit süßer Füllung ausgehändigt. Dieser passt vielleicht für den nächsten Fotowettbewerb als Motiv. Die restlichen 37 Gewinner der insgesamt 40 Preise wurden separat angesprochen und ihnen wurden ihre Preise übergeben.

Bernd Haar,
Pressesprecher



Der 2. Platz ging an Hubertus Kabierschke mit seinem Foto vom Erzengel Michael auf dem Gelände der Egestorff-Stiftung in Osterholz-Tenever und der vorwitzig versteckten Mobilzeitschrift!



Schmerzlinderung durch Qigong

Ein Kursteilnehmer berichtet

Seit März 2016 bin ich Mitglied der Rheuma-Liga Bremen und nehme teil an einem Wassergymnastikkurs. Zu diesem Zeitpunkt und auch anschließend hatte ich mehrere Handoperationen, mehrere ambulante minimal-invasive Eingriffe unter CT im Brust- und Lendenwirbelbereich, Polyarthrose und massive, immer wiederkehrende Beschwerden in der Rückenmuskulatur.

Unabhängig von ärztlichen Diagnosen und Therapien kam ich zu der Überlegung, ob all diese Beschwerden vielleicht mit einer zu hohen Körperspannung zu tun haben könnten. Ich entschloss mich daher im Frühjahr 2016 zur Teilnahme am Qigong-Kurs.

(Anm.d.Redaktion: Der Kurs wird von der Rheuma-Liga Bremen seit mehr als 10 Jahren angeboten.) Die Übungen, die die Kursleiterin Ingrid Götz anleitet, beeinflussen gleichermaßen Körper, Seele und Geist, führen einerseits zu einer Kräftigung, aber auch zur Beruhigung der äußeren und inneren Haltung, der Atmung und der Bewegungsabläufe. Vor jedem Kurs gibt es eine sogenannte Anfangsrunde, in der über allgemeine Gesundheitsangelegenheiten gesprochen wird. Die Gespräche waren für mich schon oft hilfreich.



Obwohl alle Übungen langsam und entspannt durchgeführt werden, war ich am Anfang ziemlich schnell erschöpft. Jetzt, nach 1 ½ Jahren, kann ich sagen, dass es mir gut geht, da ich gegenwärtig kaum noch Beschwerden habe.

Armin Friedrich, Kursteilnehmer

Neue Angebote für 2018!

- **Tanzworkshop** (5 Termine)
Donnerstags, 15.02., 22.02., 01.03., 08.03. und 15.03.2018, von 16.30 bis 18.00 Uhr
Ort: ZSG, Neuenstr. 11, Bremen-Mitte
Kosten auf Anfrage
- **Vortrag „Gesunder Darm – Gesunder Mensch!“**,
Mittwoch, 28.02.2018,
von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!
- **Schmerzbewältigungstraining**
(6 Termine), dienstags, 27.03., 10.04., 08.05., 12.06., 07.08. und 18.09.2018
von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen
Kosten: 58,00 Euro

- **Wochenendseminar „Walking und Rückengymnastik“** in OHZ
Samstag 05.05. bis Sonntag 06.05.2018
Ort: Bildungsstätte Bredbeck
Kosten: 50,00 Euro für Übernachtung, Vollpension und Bewegungsangebote
- **Life-Kinetik-Workshop**, Samstag,
16.06.2018, von 9.30 bis 13.00 Uhr
Ort: ZSG, Neuenstr. 11, Bremen
Kosten auf Anfrage
- **Ernährungsseminar**, Samstag,
22.09.2018, von 10.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Lehrküche ZSG, Neuenstr. 11, HB
Kosten: 20,00 Euro

- **Lachyoga**, Samstag, 17.11.2018,
von 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte DRK-Haus
Wachmannstraße, Kosten: 20,00 Euro

Weitere Angebote sind noch in Arbeit:

Walkingskurse, Wochenendseminar in Bad Bederkesa, Sturzprävention, „aktiv-hoch-r“-Seminarreihe für jüngere Rheumatiker ...

Haben Sie Fragen zu unseren Seminaren? Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie auf unserer neu gestalteten Homepage (www.rheuma-liga-bremen.de) oder in der Geschäftsstelle (Tel. 0421 16895200).

Änderungen im Pflegestützpunkt!

Der Pflegestützpunkt in Bremen-Nord, bisher ansässig im Einkaufszentrum Haven Hööv't in Bremen-Vegesack, zieht in neue Räumlichkeiten. Sie finden den Pflegestützpunkt ab 01.02.2018 in der Breite Straße 12 d in Bremen-Vegesack.

Auch die Öffnungszeiten im Pflegestützpunkt haben sich geändert. Die Rheuma-Liga Bremen ist jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 13.00 Uhr für Sie dort vor Ort!

Der Pflegestützpunkt in der Vahr hat ab 01.02.2018 neue Öffnungszeiten. Die Rheuma-Liga Bremen ist jeden 1. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 13.00 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr dort für Sie vor Ort!

Freie Plätze! Melden Sie sich jetzt an!

Progressive Muskelentspannung! Neuer Kurs seit Januar 2018!

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, DRK-Haus

Wachmannstraße 9, 28209 Bremen

Kursleitung: Kai Wessels (Physiotherapeut),

Kosten: halbjährlich 35,00 Euro

Chor „Die Nordlichter“

Mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, Evangelisch-methodistische

Kirche Vegesack, Georg-Gleistein-Str. 1, 28757 Bremen,

Chorleiter: Markus Erzmänn. Die Teilnahme ist kostenlos!

Chor „Chorado“

Montags, 17.00 – 18.30 Uhr, DRK-Begegnungsstätte

Haferkamp, Haferkamp 8, 28217 Bremen

Chorleiter: Markus Erzmänn. Die Teilnahme ist kostenlos!

Freie Plätze in der Trockengymnastik!

(Teilnahme mit Verordnung oder halbjährlichem Beitrag von 97,50 Euro)

• Schloßparkbad Sebaldsbrück, mittwochs, 19.15 Uhr

• Schwimm- und Freizeitzentrum Osterdeich, dienstags, 16.00 Uhr

• TSV St. Magnus, donnerstags, ab 14.15 Uhr

• Waller Westbad, donnerstags, 11.00 Uhr

• Zentrum für seelische Gesundheit (HB-Mitte), montags, 17.40 Uhr

• Zentrum für seelische Gesundheit, dienstags, 17.20 Uhr

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de.

Anmeldungen bitte unter der Tel.-Nr. 0421 16 89 52 00 oder info@rheuma-liga-bremen.de

Bericht über unser erstes kombiniertes Rheuma-Liga-Familien/Jung-Rheumatiker-Seminar in Cuxhaven im August 2017



Am Freitag reisten erstmalig nicht nur die Familien mit ihren rheumakranken Kindern an, sondern auch die inzwischen erwachsen gewordenen „Jungen Rheumatiker“, die bisher als „große Kinder“ teilgenommen haben, reisten mit ihren eigenen Lebenspartnern und z.T. eigenen Kindern an. Die Eltern der bisherigen „großen Kinder“ waren trotzdem noch dabei, um ihre Kinder in Sachen Rheuma auch weiterhin unterstützen zu können. Zusätzlich kamen erstmalig auch „Junge Rheumatiker“ mit Partner/-innen und Kindern dazu, die erst im Erwachsenenalter an Rheuma erkrankt sind und einen Austausch suchen. Es war eine

große Bereicherung für alle, dass jetzt Betroffene im Alter von 0 bis 35 Jahren mit Partnern, eigenen Kindern und zum Teil noch mit ihren Eltern und Geschwistern am Seminar teilnehmen können!

Die Austauschrunde am Freitagabend nach dem Abendessen war entsprechend etwas bunter und beim Ausklang des Abends in der gemütlichen Tenne unterm Dach des Seminarhauses gab es eine große Spiel-Runde und eine Klönrunde. Aber alles in einem Raum und mit viel Spaß. Am Samstag nach dem Frühstück freuten sich alle auf das lang ersehnte Thema „Rückenschmerzen – was kann ich selber tun?“, hier speziell gewünscht zur Schmerzerleichterung, begleitend zur rheumatologischen Behandlung. Unser Referent Dimitrij Reder machte seine Sache wieder einmal klasse, die Teilnehmer waren begeistert von den vielen nützlichen Infos und den ausführlichen praktischen Übungen, die sich sehr gut im Alltag zu Hause und im Beruf einflechten

lassen zur Rückenentlastung und Rückenkräftigung. So kam auch gleich wieder der Wunsch nach einem weiteren Seminar mit Dimitrij Reder auf, der wahrscheinlich schon im nächsten Jahr, voraussichtlich mit dem Thema „Kiefergelenkprobleme“, erfüllt werden kann. Wir sind schon jetzt ganz gespannt, was Dimitrij Reder uns zu dem Thema alles mitbringen wird an Infos.

Nach dem Mittagessen gab es wie immer Einzelgespräche mit den einzelnen Familien, in denen Herr Reder sehr individuell auf die ganz persönlichen Probleme, den Rücken betreffend, eingehen konnte.

Gegen 14.30 Uhr war dann der Seminar teil des Rückens beendet und der Nachmittag stand bei strahlendem Sonnenschein den Teilnehmern zur freien Verfügung, damit sie ein bisschen Kraft tanken konnten an diesem Wochenende, um am Sonntag gut gestärkt und intensiv geschult wieder in den Alltag heimzufahren. Viele gingen an den Strand, manche machten einen Ausflug ins Watt (wie immer war das Wasser gerade weg) und einige gönnten sich eine ausgiebige Radtour an der Uferpromenade entlang.

Am Nachmittag startete diesmal nur ein kleines Grüppchen zum Fußballspiel durch,

dafür wurde die nachmittägliche Aktivität durch ein eifriges Beachvolleyballspiel (auf Sand, aber in 6er-Gruppen) von den Teilnehmern ergänzt. Wer nicht mitspielte, betätigte sich als Fanblock und hielt die Szenarien in Bildern auf den Fotoapparaten fest.

Nach dem Abendessen fand im Seminarraum die körperliche und psychische Entspannung, angeleitet von der Seminarleiterin Babette Wegehaupt, statt. Hier treffen sich alle, die Lust auf einen ruhigen Ausklang des Tages haben, bevor auch sie sich zum gemütlichen Beisammensein auf die Terrasse oder in die Tenne unterm Dach begeben.

Am Sonntag sammelten die Teilnehmer in ihrer ausführlichen Reflektionsrunde in der Tenne Kritik und alles Lob über das ausklingende Wochenende sowie Referenten- und Themenwünsche für die kommenden Seminare. Noch offene Fragen wurden geklärt. Termine wurden angekündigt.

Außerdem bekamen wir wieder einen netten Besuch von Herrn Haar mit seiner Frau am Sonntagvormittag, der uns über die Neuigkeiten im Landesverband Bremen unterrichtete und dem wir herzlich gratulieren konnten zu seinem neuen Posten als Erster Vorsitzender der Rheuma Liga Bremen e.V.

Nach dem Mittagessen hieß es dann leider wieder Abschied nehmen. Alle fuhren wieder nach Hause und freuen sich schon jetzt auf das nächste gemeinsame Seminar im März 2018. Das findet nämlich, bei hoffentlich optimalen winterlichen Bedingungen, in Altenau im Harz statt. In diesem Frühjahr gab es zwar viele blaue Flecken und Muskelkater vom Rodeln und Skifahren am Samstagnachmittag, aber der Spaß dabei war riesengroß!

*Babette Wegehaupt,
Landeselternsprecherin*

Wochenendseminar Bewegung und Entspannung Bad Bederkesa vom 07./08.10.2017

Zum dritten Mal veranstaltete die Rheuma-Liga Bremen e.V. für ihre Mitglieder ein Bewegungs- und Entspannungswochenende in Bad Bederkesa.

Am 07. Oktober 2017 trafen sich alle Teilnehmer im Seehotel Dock. Nach dem Einchecken ging es dann gemeinsam zur nahe gelegenen Moor-Therme. Dort leitete die Physiotherapeutin Hanna Herdin eine Stunde lang für uns Aquafitness. Wir kamen ordentlich in Schwung und hatten sehr viel Spaß, so dass die Zeit wie im Fluge verging. Die abwechslungsreiche Bewegung im angenehm temperierten Wasser tat uns allen so gut. Bei anschließendem Kaffee und Kuchen in der Cafeteria in der Therme – die Chefin Irena Wirschen verwöhnte uns wieder mit leckerem selbstgemachten Kuchen – lernten wir uns etwas näher kennen. Den restlichen Nachmittag verbrachten wir mit unserer Tageskarte in der Moor-Therme und entspannten uns unter anderem im Sole-Thermalbad. Mit einem leckeren Abendessen im Hotel

und einem gemütlichen Beisammensein schlossen wir diesen schönen Tag ab. Wir tauschten uns über unsere rheumatischen Beschwerden aus und erhielten so wichtige Tipps und Hinweise zur besseren Bewältigung des Alltags mit der rheumatischen Erkrankung. Der Spaß kam aber auch nicht zu kurz.

Der nächste Morgen begann mit einem leckeren Frühstücksbüfett. So hatten wir genug Power für unser Life-Kinetik-Seminar. Dieses Seminar fand im Gymnastikraum der Moor-Therme statt. Beim Life-Kinetik werden durch unterschiedliche Übungen Konzentration und Bewegung miteinander kombiniert. Wir hatten 90 Minuten mit der Trainerin Anne Krose sehr viel Spaß. Sie brachte unser Gehirn mit ihren Übungen quasi an den Rand der Verzweiflung. Wir beendeten das tolle Wochenende mit einem leckeren Mittagessen und weiteren



netten Gesprächen. Einige Gruppenteilnehmer gingen später noch gemeinsam durch Bad Bederkesa und tranken gemeinsam einen letzten Kaffee, bevor es ans Abschiednehmen ging. Mit vielen Eindrücken und gut informiert und zufrieden reisten alle Teilnehmer ab.

Marianne Korinth, Seminarleitung

Bildquelle: Marianne Korinth

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 9.00 bis 13.00 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr
- im Pflegestützpunkt **Breite Straße 12 d, Bremen-Vegesack**: jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 13.00 Uhr

Impressum

Herausgeber:
Rheuma-Liga Bremen e.V.,
Jakobstraße 22, 28195 Bremen,
Telefon 0421 16895200
www.rheuma-liga-bremen.de,
info@rheuma-liga-bremen.de,
presse@rheuma-liga-bremen.de
Vorsitzender/Pressesprecher:
Bernd Haar
Redaktion: Nicole Haedecke
Auflage: 7.800