



Die Aktion „Die unsichtbare Krankheit“ war am 19. Juli 2014 auch in Bremen unterwegs

Die „Berliner Freiheit“ in Bremen ist ein Einkaufszentrum (EKZ). Es ist für viele kulturelle und kommerzielle Anlässe des Bremer Stadtteils „Neue Vahr“ das Zentrum für Aktivitäten. Die „Neue Vahr“ war Anfang der 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts das größte Neubaugebiet der Welt. Symbolisch steht dafür das bekannte Aalto-Hochhaus, welches unmittelbar an die „Berliner Freiheit“ mündet.

Einen solchen gut frequentierten Ort hatten sich die jungen Rheumatiker um Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin der Bremer Rheuma-Liga) und ihren Stellvertreter Gordon Wolter am 19.07.2014 ausgesucht, um „die unsichtbare Krankheit“ zu präsentieren. Mit einem großen Stand, der genau im Kreuz der Laufachsen des EKZ lag, hatten sich die Aktiven der Rheuma-Liga strategisch günstig positioniert, da fast alle Besucher der „Berliner Freiheit“ damit den Stand passieren mussten. Das führte zwangsläufig dazu, dass viele Passanten stehen blieben, sich informierten, mitspielten und das eine und andere Kind mit einem Luftballon strahlend weiter zog.

„Mit unserer Aktion ‚Die unsichtbare Krankheit‘ wollten wir jedem Menschen ganz gleich aus welcher Altersklasse näher bringen, wie es sich anfühlt, Rheuma zu haben“, so Gordon Wolter. Dafür gab es verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben zum selber ausprobieren. „Besonders die Handschuhe, die darstellen sollen wie sich Rheuma anfühlt, waren der Hit und kamen super an“, so Christine Freitag, Mutter einer Betroffenen dazu.

Ein weiteres Highlight war die Anwesenheit von Prof. Dr. Hans-Iko Huppertz, Klinikdirektor und Chefarzt an der Professor-Hess-



Kinderklinik Bremen, der sich an diesem heißen Samstag bereitwillig den interessierten Fragen der Standbesucher stellte. So manchem Skeptiker unter ihnen konnte er die Augen bezüglich der Dramatik der Rheumalerkrankung gerade auch bei jungen Menschen öffnen. „Die unterschiedlichen Reaktionen der Passanten waren verblüffend. Einige waren unglaublich distanziert und abweisend und andere wiederum total interessiert“, so Manfred Adryan, Vorsitzender der Rheuma-Liga Bremen, dazu.

Letztlich forderte die große Hitze aber ihren Tribut. Zum Beginn der Nachmittagsstunden ebte der Besucherstrom deutlich ab und auch den jungen Rheumatikern ging die Luft aus. „Gleichgültig, welche Reaktion

die Passanten letztendlich gezeigt haben, dass sie reagiert haben, ist das, was wir wollten. So konnten wir ihnen mit unseren verschiedenen Tischen näher bringen, dass auch Kinder und junge Erwachsene an dieser Krankheit leiden“, fasste Karen Baltruschat eine rundum gelungene Veranstaltung zusammen. „Solche Aktionen wird es in Zukunft häufiger in Bremen geben“, kündigte zum Abschluss der Veranstaltung Manfred Adryan an. „Die Rheuma-Liga hat erkannt, wie wichtig es ist, durch Aktivitäten in der Öffentlichkeit die Sensibilität für die große Volkskrankheit Rheuma, insbesondere auch für junge Menschen, zu schärfen.“ ■

Bernd Haar, Pressesprecher und Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin

WELTRHEUMATAG 2014

Der Weltrheumatag 2014 wird am 08. Oktober 2014 ab 17.00 Uhr im Tagungszentrum Forum K am Rotes Kreuz Krankenhaus, St. Pauli-Deich 24, 28199 Bremen mit einem Rheuma-Forum gewürdigt. Fachärzte aus dem Bremer Rheumazentrum am RKK sowie Praxen möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen. Nach einem kurzen Eingangsvortrag findet eine moderierte Podiumsdiskussion mit Experten statt – es gibt viel Raum für Fragen aus dem Publikum. Eine Anmeldung im RKK unter der Tel. 0421 5599-304 oder per Email: rheumaforum@roteskruzkrankenhaus.de ist unbedingt erforderlich. Die Rheuma-Liga Bremen wird dort mit einem Info-Stand vertreten sein und der Vorstandsvorsitzende Manfred Adryan wird auf dem Podium Ihre Fragen zur Rheuma-Liga gern beantworten.

Neues Angebot

Rheuma braucht Bewegung

Krafttraining für Rheumatiker im mittleren und fortgeschrittenen Alter

Quäl deinen Körper, sonst quält er dich

In diesem kleinen Satz steckt viel Wahrheit. Wir sind darauf angewiesen, unseren Körper fit und in Bewegung zu halten, denn wer rastet, der rostet. Als Rheumatiker rutscht man sehr leicht in einen Teufelskreis: Wer unter Schmerzen leidet, bewegt sich nicht gern und gewöhnt sich schnell eine Schonhaltung an. Die Muskulatur wird schwächer, die Gelenke werden weniger geschmiert und der Knorpel schlecht ernährt, das führt kurz über lang wieder zu mehr Schmerz.

Eine gute Methode, dem Schmerz entgegen zu wirken, ist ein gezieltes und auf den eigenen Körper abgestimmtes Krafttraining auch für Rheumatiker. In diesem Seminar wollen wir Ihnen zeigen, wie es geht. Sie bekommen von uns einige Übungen gezeigt, die für Sie sinnvoll und hilfreich sind und dazu viel Hintergrundwissen vermittelt, so dass Sie verstehen, warum man wie trainiert. Die Übungen können Sie dann auf die richtige Art und Weise in Ihrem Fitness-Studio fortführen. Das Seminar ist geeignet für Teilnehmer ab 30 Jahre.

Termin: Sonntag, 09.11.2014 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Fobize, Westerstr. 35, Bremen-Neustadt

Kursleiter: Stefan Bunger, PT

Kosten: 10,00 €



Rheuma braucht Bewegung

Krafttraining für junge Rheumatiker im Alter von 16 bis 30 Jahren

Den Schmerz mit Krafttraining lindern und vorbeugen, damit es nicht schlimmer wird? **JA!** Beweglichkeit und Muskelfunktionen verbessern? **JA!**

Wer bewegt sich schon gern, wenn alles schmerzt? Unser Unterbewusstsein sträubt sich dagegen. Es stellen sich Schonhaltung und ein schlampiges, dafür schmerzfreies Bewegungsmuster ein. Intensives Krafttraining kann hier entgegen wirken. Die Rheuma-Liga lädt Sie zu einem Krafttraining an Geräten als Tagesseminar ein. Sie lernen hier, welche Übungen speziell für Sie hilfreich und sinnvoll sind. Diese Übungen können Sie dann in Ihrem Fitness-Studio weiterführen.

Einsteigerseminar: Sonntag, 26.10.2014 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Aufbauseminar: Sonntag, 16.11.2014 von 10.00 bis 15.00 Uhr

im Fobize, Westerstr. 35, Bremen

Kursleiter: Dimitri Reder, PT

für Rheuma-Liga Mitglieder kostenlos!

Therapeutentreffen



Die Klang-Elfe Carola Bandari

Am Montag, 24.11.2014 um 18.30 Uhr findet das jährliche Therapeutentreffen in der Kantine der AOK statt. Bei einem Imbiss treffen wir uns zu einem Erfahrungsaustausch und einem gemütlichen Beisammensein. Im letzten Jahr war als Überraschungsgast die „Klang-Elfe“ mit verschiedenen Instrumenten eingeladen. Wir dürfen gespannt sein, welche Überraschung uns in diesem Jahr erwartet.

TREFFPUNKTE GESPRÄCHSKREISE

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

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr
Gesprächskreis „Fibro“ im Café K,
Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprech-
partnerin **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

Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr)
Telefonische Beratung „**Rheumatoide
Arthritis**“ Ansprechpartnerin **Frau Bar-
bara Punkenburg**, Tel. 0160 8076299

**Ansprechpartnerin für Eltern rheuma-
kranker Kinder (Familienseminar)**
Frau Babette Wegehaupt, Tel. 3807316

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

Ein besonderes Erlebnis in Bremen-Nord

Das KLANG-Paradies entdecken!



Schnupper-Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

Klänge 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, helfen 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, 15.11.2014 10.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, 28717 Bremen-Lesum

Leitung: Carola Bandari

Kosten: 25,00 €

Aufbauseminar

Lachen ist gesund!

Lachyoga – eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung

Lachyoga

- *verringert Stress und entspannt*
- *stärkt das Immunsystem*
- *kräftigt das Herz-Kreislaufsystem*
- *mobilisiert neue Energien*
- *verbessert die Leistungsfähigkeit*
- *fördert die Kreativität*
- *wirkt kommunikationsfördernd*
- *beugt Burnout vor*
- *steigert die Lebensfreude*

In unseren früheren Einsteigerseminaren haben Sie z.B. einen „Lachcocktail“ genossen oder das „Ein-Meter-Lachen“ kennen gelernt. Mit diesem Aufbauseminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Erkenntnisse zu vertiefen und zu erweitern.

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

Datum/Uhrzeit: Samstag, 06.12.2014 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr



Ort: Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, 28209 Bremen

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

Allgemeine Infos für unsere Mitglieder

- Die **Kündigung der Mitgliedschaft** kann jederzeit, jedoch stets schriftlich erfolgen. Wenn der RL-Ausweis nicht mehr benötigt wird, bitte zurückgeben.
- Jedes angefangene Beitragsjahr ist mit dem vollen Beitrag zu zahlen: z. Zt. 32,00 €
- Der **Austritt aus einer Gruppe** kann telefonisch erfolgen.
- **Formular 56 = Antrag auf Kostenübernahme für Funktionstraining:** Bei nochmaliger VO ist einzutragen, für welchen Zeitraum die Krankenkasse bereits die Kosten für Funktionstraining übernommen hat, dann ggf. eine Einzelfallentscheidung beantragen. Bitte Unterschrift nicht vergessen.
- **Verlängerung Kostenübernahme** durch die Krankenkasse nach Krankheit: Es wird von der Geschäftsstelle nach Ablauf der Verordnung eine Verlängerung beantragt,

wenn zusammenhängend drei Monate krankheitshalber nicht am Funktionstraining teilgenommen werden konnte. Bitte unbedingt die Geschäftsstelle informieren! Bei kürzeren Zeiträumen mit der Krankenkasse selbst sprechen.

- **Erstattung für Privatzahler:** Bei mind. 6 Wochen stationärer Aufnahme im Krankenhaus und anschließender Reha bekommen Privatzahler eine Erstattung der Pauschale für den Zeitraum der stationären Aufnahme.

Bei einer Hüft- oder Knieoperation kann der Zeitraum unterschritten werden, hierbei kann die Reha-Maßnahme auch ambulant durchgeführt worden sein. Über die Ausfallzeit für Klinik und Reha benötigen wir einen Nachweis.

- **Kosten für Privatzahler:** Pauschal: z. Zt. 120,00 € für ein halbes Jahr Wassergym-

nastik und 91,20 € für ein halbes Jahr Trockengymnastik.

Privatzahler benötigen eine **Unbedenklichkeitsbescheinigung** des Arztes. Formulare sind in der Geschäftsstelle oder bei Ihrem Therapeuten erhältlich. Die Gruppe kann zum 30.6. oder zum 31.12. d.J. gekündigt werden. Der Gruppenplatz kann nur erhalten bleiben, wenn die Pauschale durchgehend bezahlt wird. Sonst müssen wir den Platz weitergeben.

- Teilnehmer, die öfter als 4x unentschuldig fehlen, verlieren ihren Gruppenplatz, wenn die Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgt. Bitte in der Geschäftsstelle anrufen, Tel. 0421 1761-429. Tipp, wenn das Telefon besetzt ist: Außerhalb der Sprechzeiten auf Band sprechen, wir rufen zurück. ■

Kursangebote

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 08.10.2014
von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Club Sportiv, Fährgrund 18,
Bremen-Vegesack

Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 56,00 €

Neues Angebot! Beckenbodentraining für Männer

Termin: Wochenendseminar

Fr., 07.11.2014 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Sa., 08.11.2014 von 10.00 bis 14.00 Uhr

So., 09.11.2014 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: KG-Praxis Sabine Kühl, Rotdornallee 7,
Bremen-Lesum

Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 37,00 €

Sturzprävention

Termin: Aufbaukurs: ab Fr., 09.01.2015

bis Ende August von 8.00 bis 9.00 Uhr

Einsteigerkurs: ab Fr., 06.03.2015

bis Ende Oktober von 9.00 bis 10.00 Uhr

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

Leitung: Stefan Bunger, Physiotherapeut
Kosten: 56,00 €

HINWEIS IN EIGENER SACHE

Unsere Internetseite

www.bremen.rheuma-liga.de ist erweitert worden. Sie können über unsere Seite das Diskussions-Forum der Rheuma-Liga Bundesverband mit vielen interessanten Themen sowie die Facebook Seite der Rheuma-Liga Bundesverband erreichen. Ebenfalls sind unter den Punkten **Veranstaltungen / Protokolle** die Protokolle der letzten beiden Mitgliederversammlungen veröffentlicht. Schauen Sie unsere Seite an, viele interessante Meldungen erwarten Sie.

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

In einigen Landesverbänden der Rheuma-Liga gibt es schon einen Chor. Die vielen positiven Eigenschaften des gemeinschaftlichen Singens ermutigen uns, unter unseren Mitgliedern nachzufragen, ob jemand Zeit, Lust und die Fähigkeit hat, als Chorleiter oder Chorleiterin tätig zu sein und uns bei der Gründung eines Chores zu helfen. Rufen Sie uns auch an (Tel. 0421 1761-429) oder mailen Sie uns (rheuma-liga.hb@t-online.de)!



Ernährungsseminar

Termin: Sa., 11.10.2014 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack

Leitung: Mario Dorsch, Diätassistent und Koch

Kosten: 15,00 €

Kreativkurs Tanzsport

Termin: Mo., von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Turnier-Tanz-Club Gold & Silber,

Waller Heerstr. 46, Bremen

Leitung: Frau Bärbel Schöl,

Bewegungstherapeutin

Kosten: 30,00 € pro Halbjahr

Gedächtnistraining

Termin: Fr., von 13.00 bis 14.30 Uhr

Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen

Leitung: Michael Junger, Dipl. Sozial- und Behindertenpädagoge

Kosten: 42,00 € pro Halbjahr

Qigong

**Kostenloses Schnupperangebot
am 15. und 22.10.2014**

Termin: Mi., von 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort: bodymotion, Breitenweg 15, Bremen

Leitung: Ingrid Götz, Heilpraktikerin

Kosten: 65,00 € pro Halbjahr

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1: Ab Mi., 02. April bis Okt. 2014

Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/

Ecke An der Höhepost (Roland-Center)

18.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Gisela Grünefeld

Kurs 2: Ab Mo., 31. März – Ende Okt. 2014

Treffpunkt: St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31,

St. Magnus 14.50 bis 15.50 Uhr

Leitung: Antje Neumann

Kosten: 30,00 € je Kurs

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 14.00 bis 15.00 Uhr

und 15.00 bis 16.00 Uhr

Achtung! Neuer Gymnastikraum:

Ort: Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10,
Bremen-Schwachhausen

Leitung: Gabriele Schröder, Physiotherapeutin

Kosten: 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Ab 03. Sept. neue Zeiten:

Termin: Mi., 13.00 bis 14.00 Uhr und

14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Leitung: Sonja Rose, Dipl. Sozial- und

Bewegungspädagogin

Kosten: 35,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30 bis 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 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: 6.850