RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.

mobil regional NIEDERSACHSEN

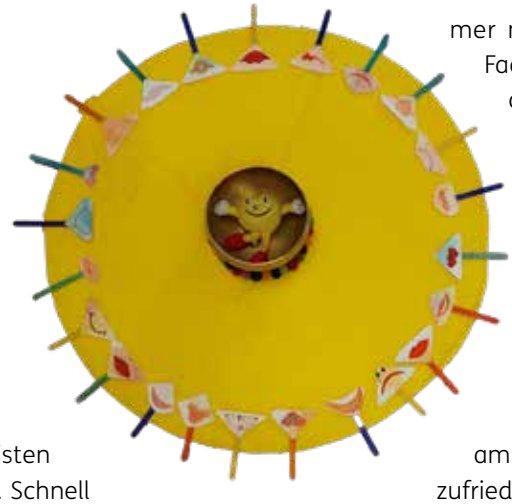
Nachrichten und
Termine aus Ihrem
Landesverband

4-2024
August/September

SEMINAR IN WITTMUND

Lachyoga

Am 19.04.2024 reisten 15 Teilnehmende, 2 männliche und 13 weibliche aus ganz Niedersachsen an, um sich im Residenzhotel Wittmund in die Kunst der Grundlos-Heiterkeit einweisen zu lassen.



Wie sich herausstellte, waren die meisten der Anwesenden Wiederholungstäter. Schnell entstand eine lockere und fröhliche Stimmung. Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachyogalehrerin mit großer Begeisterung für ihr Thema, leitete den Kurs wie immer mit viel Engagement, Empathie und Fachkompetenz an. Es gab viel Neues aus der Lachyogawelt zu berichten, so dass auch die bereits Infizierten auf ihre Kosten kamen. Theorie und Praxis wechselten sich situationsbedingt ab, dabei wurde immer wieder auf das Wohlbefinden aller Teilnehmenden geachtet. Entspannungsübungen und kreative Elemente rundeten die Unterrichtseinheiten ab.

Alle Teilnehmenden äußerten sich am Ende des Seminars sehr gestärkt und zufrieden. Sie nehmen viele Impulse und umsetzbare Anregungen mit nach Hause, um dort wieder mit mehr Schwung und Freude ihren Lebensalltag zu gestalten. ←

RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSEN ON TOUR

Der Spreewald

Nach einer langen coronabedingten Pause hat der Reiseveranstalter VitalTours wieder eine Gruppenreise für Mitglieder der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. angeboten. Auch interessierte Nichtmitglieder konnten gegen einen Aufpreis mitfahren. Diesmal führte uns unsere Reise nach Brandenburg in den Spreewald und in das angrenzende Sachsen. Um so mehr hat es mich persönlich überrascht, dass die Resonanz auf das Angebot relativ schwach war. Wenn Sie das folgende Reisetagebuch lesen, können Sie entscheiden, ob Sie gern dabei gewesen wären.

Bereits im Vorfeld hatte ich telefonischen Kontakt mit der uns die gesamte Reisezeit vom 04.05. bis 10.05.2024 begleitende Reiseleiterin. Ich habe Sie darüber informiert, dass einige unserer Reisenden körperliche Probleme haben und auf Hilfsmittel wie Rollatoren und Gehhilfen angewiesen sind. Und diese Situation haben wir während der gesamten Reise berücksichtigt. Alle konnten alles mitmachen. Auch der Rollator machte eine Kahnpartie!

Wir wurden mit unserem Gepäck von der Haustür abgeholt und zu den jeweiligen Buseinstiegen gefahren. An einem Zustiegsort gab es ein kleines Problem. Eine Reisende fehlte. Telefonisch kam zunächst kein Kontakt zustande. Am Autohof Theessen machten wir eine Pause und ich erhielt einen Anruf vom Geschäftsführer von VitalTours, ob wir warten könnten, bis die Nachzüglerin per Taxi – auf Kosten des Reiseveranstalters – nachkommt. Die Gruppe und unser sehr netter Busfahrer waren dankenswerterweise damit einverstanden, die Pause zu verlängern. Nach einer weiteren Stunde waren wir dank der Großzügigkeit des Reiseveranstalters und der gesamten Gruppe komplett und konnten unseren Zielort ansteuern: das RadissonBLUE →

Fortsetzung von Seite 1

→ in Cottbus. Ein sehr schönes, ruhiges Hotel, obwohl es direkt gegenüber dem Hauptbahnhof Cottbus liegt. Bis zur Innenstadt sind es ca. 15 Geh-Minuten. Unser Gepäck wurde vom Hotelservice auf unsere Zimmer gebracht. Um 18.30 Uhr hatten wir uns zum Abendessen in Bufettform angemeldet. Auch hier blieben keine Wünsche offen!

Auf nach Görlitz

Am nächsten Tag starteten wir mit unserer wunderbaren Reiseleiterin nach Görlitz und in den Schloßpark Bad Muskau. Wir lernten die Europastadt näher kennen und hörten ein 45minütiges Konzert, gespielt auf der vom italienischen Baumeister Casparini erbauten Sonnenorgel in der Pfarrkirche St. Peter und Paul. Danach ging es für die Reisenden, die etwas besser zu Fuß waren auf einem ganz kurzen Weg an die Neiße, um einen Blick in den polnischen Teil von Görlitz zu werfen. Denn Görlitz ist eine geteilte Stadt, was man kaum merkt. Die anderen trollten sich gleich wieder zum Bus. Und dann ging es weiter zum Schlosspark Bad Muskau. Es ist der größte Landschaftspark Europas im englischen Stil und UNESCO-Welterbe. Zwei Drittel des Parks liegen in Polen und ein Drittel in Deutschland. Wir erfuhren viel über den Erbauer des Schlosses und des Parks: Fürst Pückler. Er gehörte zu den geistreichsten, populärsten aber auch umstrittensten Schriftstellern seiner Zeit. Und vor allem seine Amouren und seine Suche nach gut betuchten Heiratskandidatinnen, mit deren Geld er seine teuren Ideen von Landschaftsparks und Schlössern umsetzen wollte, erinnern ein wenig an Casanova, Und dann gab es noch das Original-Fürst-Pückler-Eis: Halbgefrorenes von Vanille, Schokolade und Erdbeere. Zurück im Hotel war um 18.30 Uhr wieder Abendessen angesagt. Für die nächsten Abende gab es immer ein Vorspeisen- und Salatbufett, eine Auswahl als Tellergericht zwischen Fleisch und Fisch und hinterher Dessert.

Am nächsten Tag stand die Kahnpartie ab Lübbenau mit Mittagspause im Museumsdorf Lehde an. Die Mollybahn brachte uns zum Anleger. Mit Hilfe einer Einstiegshilfe konnten wir alle problemlos den Kahn besteigen. Auf der Spree kam AntiBrumm zum Einsatz, denn die ersten Mücken fanden sich bereits ein. Wir durchfuhren die verschiedenen Spreearme und waren plötzlich im Suezkanal und am Roten Nil. Das wir so schnell nach Ägypten gekommen sind – ein Phänomen! Ein netter Bootsführer gab uns sehr interessante Informationen. Unterwegs wurden vom Gurken Paule Gurken ins Boot gereicht. In Lehde aßen wir eine Kleinigkeit und waren nach 3,5 Stunden zurück in Lübbenau. Hier ging es auf kurzem Weg wieder zum Bus zur Fahrt zurück ins Hotel. Auf dem Weg gab es natürlich noch etwas zum Shoppen.

Die Reisegruppe

Der nächste Tag führte uns nach Bautzen und in das Kloster Marienstern. Bautzen, im Krieg nicht zerstört, ist eine wunderbare Stadt. Bei Bautzen denken wir häufig an das ehemalige ganz schlimme DDR-Gefängnis, heute eine Gedenkstätte. Das profunde Wissen unserer Reiseleiterin hat uns Bautzen erlebbar gemacht. Im Kloster Marienstern, eine sehr große und lebendige Klosteranlage, kamen wir in den Genuss einer Kirchenführung. Wir haben in der Klosterbäckerei aber auch etwas für unseren Leib getan: Es gab Kaffee und leckeren Kuchen. Ein großer Klosterladen lud zum Einkaufen ein. Auf der Rückfahrt ins Hotel kamen wir an einem ganz besonderen Friedhof vorbei. Hier heißt es „Begraben wie gestorben"- alle Verstorbenen sind gleich. Es gibt keine Rangunterschiede. Reichtum zählt ebenso wenig. Es gibt keine Doppelgräber und zu Lebzeiten ungeliebte Menschen müssen neben dem eigenen Grab akzeptiert werden. Hier bekommt jeder ein weißes, hübsch verziertes Metallkreuz und einen mit Buchsbaum umrandeten Grabhügel, geschmückt von kleinen Blümchen. Für die Reihenfolge der Gräber ist nur das Sterbedatum maßgebend.

Am Mittwoch hatten wir frei. Jeder konnte machen was er gern wollte: In Cottbus shoppen, in der Einkaufspassage in unmittelbarer Nähe zum Hotel Kleinigkeiten genießen und miteinander klönen. Ein Tag zum Entspannen bevor wir unseren letzten Besichtigungstag in Cottbus und der Lausitzer Seenplatte ansteuerten. Hier noch ein paar Worte zum gesamten Seenland. Die stillgelegten Tagebaugruben werden geflutet und verwandeln das Land in wunderschöne Seenlandschaften, Diese laden teilweise schon jetzt, aber auch erst nach abgeschlossener Flutung zu diversen Freizeitvergnügen ein. In der Nähe von Cottbus entsteht der Cottbuser Ostsee, das größte künstliche Gewässer Deutschlands. Geflutet wird mit 80 % Spreewasser und 20 % Grundwasser. Das Lausitzer Seenland ist Europas größte künstlich geschaffene Seenlandschaft.

Der letzte Tag

Am letzten Tag unserer Reise besuchten wir den Branitzer Park, ebenfalls vom Fürsten Pückler konzipiert. Wir besichtigten das Fürst-Pückler-Museum im Schloss, schauten uns die Pyramiden an, die der Fürst für sich und seine Geliebte Machbuba, einer minderjährigen Sklavin, die sich Pückler von einem Markt in Äthiopien mitbrachte, errichtete. Auf dem Weg zum Bus konnten wir die ganze Schönheit dieses weiteren Pückler-Parkes genießen. Danach ging es weiter ins Lausitzer Seenland zum Sedlitzer See. Dort machten wir Station. Da Himmelfahrt war, wurde hier gegrillt. Wir konnten Grillfleisch, Thüringer Bratwurst, Fischbrötchen oder Kuchen essen. Was das Herz begehrte!

Anschließend fuhren wir weiter ins Zentrum von Cottbus, zum Altmarkt. Ein besonderes Erlebnis an diesem Tag war der Besuch des Cottbuser Apothekenmuseums. Hier konnten wir uns beraten lassen, welche Teesorten bei welchen Gebrechen helfen können. Es wurde fleißig eingekauft. Im mit Heilpflanzen begrünten Innenhof bekamen wir ein kleines Gläschen Klosterlikör zum Probieren und ließen unsere Gruppe von der netten Betreiberin des Museums bei bester Laune fotografieren.

Anschließend aßen wir auf dem Altmarkt ein leckeres Eis. Danach machten wir mit dem Bus noch eine Stadtrundfahrt, bei der wir durch unsere kompetente Reiseleiterin viele interessante Informationen erhielten. Noch ein letztes gemeinsames Abendessen, diesmal wieder in Bufettform. Und wer wollte noch einen kleinen Absacker in gemütlicher Runde. Die gepackten Koffer wurden am Abreisetag vom Hotelservice zum Bus gebracht, wo sie unser netter Busfahrer im Bus nach Ausstiegsorten sortierte.

Dann ging es auf der Autobahn Richtung Heimat zu den Ausstiegsorten. Hier standen bereits die Taxis, die uns bis nach Hause brachten. Auch die Taxifahrer waren beim Koffertransport hilfsbereit.

Ich komme zu dem Ergebnis, dass es eine wunderbare Erlebnisreise mit einem schönen kleinen Bus – 28 Sitzplätze für 18 Reisende – war. Wir hatten einen sehr netten und hilfsbereiten Busfahrer und eine fantastische Reiseleiterin, die ganz viel über die Gegend zu erzählen wusste, die um uns besorgt war und unsere Wünsche, wo sie konnte, erfüllte. Zu letzterem gehörte auch, dass es nie ein Problem war, eine Toilette zu finden. Kleine Mittags-und Kaffeepausen trugen regelmäßig zur Entspannung bei. Dazu kamen für mich noch 17 äußerst liebenswerte Mitreisende und ein traumhaftes Wetter. Ich habe bereits viele Reisen der Rheuma-Liga begleitet. Diese war eine der schönsten Reisen, die ich begleiten durfte. Es hat mir viel Freude gemacht! ←

Annedore Rotermund

SEMINAR NORDIC WALKING

Den Harz genießen?

Der Kurs richtet sich an alle, die sich gern in freier Natur bewegen und dabei etwas mehr für ihre Gesundheit tun wollen als beim normalen Spazieren gehen oder wandern. Anfänger werden behutsam aber auch zügig mit allen wichtigen Grundlagen vertraut gemacht und bewegen sich bereits in der ersten Stunde wie „alte Hasen“. Aber auch die mit Nordic Walking vertrauten und geübten Teilnehmer kommen nicht zu kurz. In der Gruppe wird gemeinsam gelaufen, das Tempo wird dem Gelände und den Teilnehmern angepasst und gelegentlich werden sowohl langsame wie auch schnellere Teilstrecken eingebaut. Aufwärm- und Dehnübungen, evtl. gymnastische Einlagen zum Auflockern erfolgen je nach Gegebenheit.

All das erfolgt in traumhafter Umgebung im herrlichen Südharz sowohl auf befestigten Wegen wie auch auf Natur- und je nach Witterung auf weichen Waldböden. Trotzdem sollten die Teilnehmer körperlich belastbar sein. Wir bewegen uns bis zu drei Stunden in freier Natur, auch bei feuchtem Wetter. Genügend Erholungszeiten sind vorgesehen. Außerdem ergeben sich beim Laufen und auch an den Abenden wunderbare Gelegenheiten zum Plaudern und gegenseitigen Kennenlernen. ←

Kurt Hübner

ES SIND NOCH PLÄTZE FREI!
(siehe S 15)

Lust auf ein Seminar?

Hier unsere weitere Vorschau …

S 13 |
HERAUSFORDERUNG RHEUMA – NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND
vom 30.08.-01.09.2024,
Denkhaus Loccum

S 14 |
TAI CHI UND QI GONG
vom 30.08.-01.09.2024
im Ludwig-Windthorst-Haus, Lingen

S 15 |
„RHEUMA UND NORDIC WALKING“
vom 06.09. – 08.09.2024
im Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg

S 16 |
VON RHEUMIS FÜR RHEUMIS – HILFSMITTEL SELBER BAUEN
vom 13.09.-15.09.2024,
Kartoffel-Hotel, Lüneburg

Fortsetzung von Seite 3

S 18 |
JUNGE RHEUMATIKER-RHEUMA 360°
vom 11.10.-13.10.2024
im AWO SANO Butjadingen

S 19 |
TANZ ALS THERAPIE
11.10.-13.10.2024
in der Jugendherberge Lüneburg, Lüneburg

S20 |
FELDENKRAIS-WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?
vom 18.10. – 20.10.2024
im Ringhotel „Residenz“, Wittmund

S 21 |
GESUNDE ERNÄHRUNG
vom 25.10.-27.10.2024
im Fürstenhof, Bad Pyrmont

S 22 |
DEMENZ VORBEUGEN
vom 25.10.-27.10.2024
in der m & i Fachklinik Bad Pyrmont

S 23 |
FELDENKRAIS-WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?
vom 08.11.-10.11.2024
in der m & i Fachklinik Bad Pyrmont

GUTES TUN, DAS BLEIBT

Ein letztes Dankeschön

Viele Menschen haben den Wunsch, über ihren Tod hinaus Gutes zu tun. Es ist ihnen ein Anliegen, mit ihrem Nachlass Sinnvolles zu bewirken. Sie entscheiden sich beispielsweise dazu, durch ihr Testament eine gemeinnützige Organisation wie die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. zu berücksichtigen. Ein Testament schafft Ordnung und Klarheit. Es gibt Gewissheit, dass der letzte Wille respektiert wird. Den Angehörigen gibt es die Sicherheit, im Sinne des Verstorbenen zu handeln. Seit ihrer Gründung vor über 50 Jahren erhält die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. immer wieder kleinere und auch größere Hinterlassenschaften. Mit dieser Unterstützung können wir ein Beratungstelefon anbieten, die Kinder- und Jugendarbeit intensivieren, Forschung betreiben oder den Betroffenen direkt vor Ort helfen. Wir hoffen, dass auch weiterhin ein bedeutender Teil unserer Aktivitäten durch Erbschaften ermöglicht werden. Für diesen großen Vertrauensbeweis in unsere Arbeit sind wir sehr dankbar. ←

BEI FRAGEN ZUM THEMA „NACHLASS“ fordern Sie unsere Broschüre **„Gutes tun, das bleibt“** an oder wenden sich direkt an die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Rotermundstr. 11, 30165 Hannover, Tel. 0511 / 44 98 96 70 !

IN TRAURIGER SACHE

Die Rheuma-Liga Niedersachsen muste Abschied nehmen

Immer wieder ist es sehr traurig

Nachruf für

Weera Buß (AG Leer)
Agnes Stolle (AG Vechta)
Hildegard Ubben
(AG Esens-Wittmund)
Udo Eden (AG Braunschweig)

Die Rheuma-Liga Niedersachsen sagt Danke für Alles.

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt,
der ist nicht tot, der ist nur fern;
tot ist nur,
wer vergessen wird.

Immanuel Kant

IMPRESSUM

Herausgeber:
Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Rotermundstraße 11
30165 Hannover

Telefon 0511 133 74
Fax 0511 159 84

www.rheuma-liga-nds.de
info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Hans-Joachim Metzig, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700