

ALLE JAHRE WIEDER ...

## Delegiertenversammlung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Landesverband Niedersachsen

**Am 26.10.2024 fand die Delegiertenversammlung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. im Novotel Hannover statt.**

Frau Dr. Ehlebracht-König begrüßte die 94 Delegierten und zusätzlichen Gäste herzlich und dankte besonders den vielen ehrenamtlich Tätigen und Unterstützern, sowie MitarbeiterInnen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V..

Frau Dr. Ehlebracht-König berichtete, dass durch die Änderung der Rahmenvereinbarung – die Präsidentin erinnert an die letzte Delegiertenversammlung – nun auch Rehabilitationssport-ÜbungsleiterInnen/ Orthopädie das Funktionstraining anleiten können. Daraufhin wurden in unserem Ausbildungsgang vermehrt Rehasport-ÜbungsleiterInnen ausgebildet, die dann den Arbeitsgemeinschaften zur Verfügung standen und stehen.

Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König den Jahresbericht 2023 vorgestellt hat, wurde von Herrn Metzsig der Jahresabschluss 2023 und der Haushaltplan 2025 den Delegierten vorgestellt. Beides wurde ohne Einwände angenommen und der Vorstand sowie der Geschäftsführer entlastet.

Ein weiterer wichtiger Tagesordnungspunkt war die Verabschiedung und die Neuwahl des Landesvorstandes. Frau

Dr. Ehlebracht-König verabschiedete Herrn Miede (DRV) und Herrn Hammler (AOK), die beide für keine weitere Amtsperiode zur Verfügung standen. Vor der Neuwahl wurden in den Wahlvorstand Herr Georg Breitenbach (AG Zeven) und Herr Jürgen Severiens (AG Braunschweig) sowie 3 Beisitzer, Herr Bode (AG Weyhe), Frau Kerber (AG Bad Nenndorf) und Frau Schroeder (AG Aurich) gewählt.

Eine neue Kandidatin für den Vorstand stand zur Wahl. Frau Birgit Krassau, stellvertretende Geschäftsführerin DRV, als Beisitzerin. Frau Krassau stellte sich kurz vor. Der neue Landesvorstand wurde einstimmig wie folgt gewählt:

**Präsidentin:** Dr. Inge Ehlebracht-König

**Vizepräsident:** Andreas Balster

**Vizepräsidentin:** Annedore Rotermund

**Schatzmeisterin:** Dr. Kirsten Hoepfer

**Beisitzerin Vertreterin DRV:**

Birgit Krassau

**Beisitzer Vertreter KV:**

Dr. Volker v. d. Damerou-Dambrowski

**Beisitzer:** Dr. Martin Gehlen

**Beisitzer:** Martin Nagel

**Beisitzer:** Erhard Niemann

**Beisitzerin:** Simone Mahlstädt

**Beisitzer:** Uwe Batterham

Alle KandidatInnen haben die Wahl angenommen.



Dr. Inge Ehlebracht-König

Ein sehr schöne Überraschung hatten die „Jungen Rheumatiker“ für Herrn Metzsig, den Geschäftsführer der Landesverbandes Niedersachsen. Sie hielten eine sehr schöne Rede auf sein 30jähriges Jubiläum im Juni d. J. und bedankten sich herzlich für die tolle Zusammenarbeit.

Herr Metzsig war sichtlich überrascht und gerührt und bedankte sich herzlich bei Frau Kerber und Frau Martin. →

Fortsetzung von Seite 1

→ Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König die Veranstaltung für beendet erklärt hat, fanden sich alle TeilnehmerInnen zu einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Hotels zusammen.

Der Landesverband bedankt sich bei allen Delegierten, TeilnehmerInnen, Gästen und MitarbeiterInnen für die gelungene Veranstaltung. ←

Sabine Bode, Landesverband



Sandra Kerber,  
Hans-Joachim  
Metzig, Christine  
Martin (von links)

#### 40JÄHRIGES BESTEHEN DER ARBEITSGEMEINSCHAFT HOYA

## Das muss gefeiert werden!

**Am 20. November sollte es soweit sein, unser Jubiläum 40 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Hoya, stand an. Die Vorbereitungen hierzu begannen schon sehr früh, da wir uns überlegen mussten, wo feiern wir und mit was können wir unsere Mitglieder begeistern. Unser „Stammlokal“ ist zur Zeit leider geschlossen.**

Wir setzten uns mit dem Restaurant Thöle in Verbindung und hier war schnell eine Einigung gefunden, auch wurden wir bzgl. der Unterhaltung fündig und engagierten die „Original Brokser Gassenhauer“.

Es meldeten sich dann knapp 60 Mitglieder an und auch die umliegenden Arbeitsgemeinschaften Syke, Bassum, Weyhe und Sulingen waren als Gäste vor Ort.

Der Saal füllte sich recht schnell und das leckere Essen hat sein Übriges getan, dass alle Gäste rundum zufrieden waren.

Frau Mahlstädt sprach sehr schöne Worte, in ihrer Tätigkeit als Bezirksleiterin und in Vertretung für den Landesverband. Sie dankte uns allen herzlich für unsere Arbeit und unser gemeinsames Miteinander für die Rheuma-Liga.

Tatsächlich überraschte sie mich, da ich eine Ehrung erhielt für 35 Jahre ehrenamtliches Engagement. Hierfür bekam ich eine wunderschöne Medaille in Gold mit silbernem Ross. Damit hatte ich so gar nicht gerechnet.

sie auch nicht gerechnet. So war auch diese Überraschung gelungen.

Leider sagte uns die musikalische Unterhaltung kurzfristig ab, aber das tat der Stimmung keinen Abbruch, wir hatten uns alle viel zu erzählen und so ver-



Die Geehrten der Arbeitsgemeinschaft Hoya

Die Gründungsurkunde wurde verlesen. Die Veranstaltung fand am 30.10.1984 statt. Unter anderem nahmen an dieser Ursula und Wolf Wischmann teil. Da sie unsere Gründungsmitglieder sind, freuten wir uns sehr, sie an unserem 40jährigen Bestehen mit 40 Jahre Mitgliedschaft zu ehren. Ich glaube damit hatten

ging der Abend wie im Fluge. Gegen 22 Uhr endete die Veranstaltung. Alles hat wunderbar geklappt, alle waren zufrieden und so kann es hoffentlich weitergehen. ←

gez. Helga Scherber,  
Leitung Arbeitsgemeinschaft Hoya

ERFOLGREICHER VORTRAG ÜBER ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG IM KULTURBUNKER EMDEN

# Genussvoll und gesund

Mehr als 50 interessierte Gäste versammelten sich am 4. November 2024 im Kulturbunker Emden, um mehr über die positiven Auswirkungen einer entzündungshemmenden Ernährung zu erfahren.

Unter dem Titel „Genussvoll und gesund essen bei entzündlichen Erkrankungen“ präsentierte die Diplom-Oecotrophologin Birte Haupt einen informativen und inspirierenden Vortrag, der die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensstil und entzündlichen Prozessen im Körper beleuchtete. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Arbeitsgemeinschaft Emden Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., der Selbsthilfkontaktstelle und dem Kulturbunker der Stadt Emden.

## Die Rolle von Entzündungen bei Krankheiten

Im Mittelpunkt des Abends stand die Bedeutung entzündlicher Prozesse bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Diabetes und verschiedenen Autoimmunerkrankungen. Frau Haupt verdeutlichte eindrucksvoll, wie bestimmte Ernährungsgewohnheiten Entzündungen im Körper fördern und somit den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen können. Zu den Hauptverursachern zählten:

- **Übermäßiger Konsum von Kohlenhydraten:** Ein zu hoher Verzehr kann den Blutzuckerspiegel erhöhen und Entzündungsreaktionen begünstigen.
- **hoher Fleischkonsum, insbesondere Schweinefleisch:** Reich an entzündungsfördernden Fettsäuren, kann ein hoher Fleischkonsum negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
- **Verarbeitete Wurstwaren, Zucker und Weizen:** Diese Lebensmittel enthalten oft Zusatzstoffe und raffinierte Kohlenhydrate, die Entzündungen fördern können.



Teilnehmer des Vortrags in Emden

## Ernährung als Schlüssel zur Linderung von Entzündungen

Frau Haupt zeigte praxisnah, wie eine bewusste Ernährungsumstellung dazu beitragen kann, Entzündungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern:

**1. Gemüse und Obst:** Eine pflanzenbasierte Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen wirkt entzündungshemmend. Die „Fünf-am-Tag“-Regel empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen zuckerarmes Obst, um den Körper mit essentiellen Vitaminen und Mikronährstoffen zu versorgen.

**2. Sekundäre Pflanzenstoffe:** Diese in Gemüse, Beeren, Nüssen und Obst enthaltenen bioaktiven Substanzen haben antioxidative Eigenschaften und können degenerativen Prozessen entgegenwirken.

**3. Gesunde Fette:** Omega-3-Fettsäuren, die in fettreichen Meeresfischen wie Hering, Makrele und Lachs sowie in pflanzlichen Ölen wie Lein- und Rapsöl vorkommen, besitzen eine antientzündliche Wirkung und unterstützen zahlreiche Körperfunktionen.

**4. Gewürze:** Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Chili verfügen über natürliche entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und lassen sich einfach in den täglichen Speiseplan integrieren.

**5. Ballaststoffe:** Unverdauliche Pflanzenfasern fördern eine gesunde Darmflora und tragen wesentlich zur Entzündungshemmung bei, indem sie die Darmgesundheit unterstützen.



Diplom-Oecotrophologin Birte Haupt

## Praktische Anwendung und Kostprobenbuffet

Nach dem informativen Vortrag hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, beim Kostprobenbuffet verschiedene Rezepte mit antientzündlichen Lebensmitteln zu entdecken. Die liebevoll zubereiteten →

Fortsetzung von Seite 3

→ Gerichte zeigten anschaulich, wie sich gesunde Zutaten vielfältig und schmackhaft in den Alltag integrieren lassen. Viele Gäste äußerten sich begeistert über die neuen Geschmackserlebnisse und nahmen wertvolle Anregungen für die eigene Küche mit nach Hause.

### Fazit

Der Abend verdeutlichte eindrucksvoll, wie eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Ernährung dazu beitragen kann, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die hohe Teilnehmerzahl zeigt, dass das Interesse an gesundheits-



### Dank an Frau Haupt

bewusster Ernährung groß ist. Durch bewusste Lebensmittelauswahl können Betroffene aktiv Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen und gleichzeitig den Genuss am Essen bewahren.

### Dank an die Referentin und die Veranstalter

Ein besonderer Dank gilt der Referentin Birte Haupt für ihren engagierten Vortrag; Helena Zorn und ihrem Team der Selbsthilfekontaktstelle; Holger Fresemann und dem Team des Kulturbunkers Emden und der Teamleitung der Arbeitsgemeinschaft Emden der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Sie haben mit ihrem Engagement diesen gelungenen Abend möglich gemacht und einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Region geleistet. ←

Magda Wegner (AG Emden)

## RESILIENZ – DIE KRAFT ZUM LEBEN

# Demenz vorbeugen – Dank einer ganzheitlichen Betrachtung

**Dieses bedeutende Seminar vereint die Themen Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung um die ständig steigende Erkrankung der Demenz vorzubeugen.**

Denn das Thema Demenz wird immer brisanter und aktueller. Und dies hat nichts damit zu tun, dass wir in unserer Generation immer älter werden dürfen. Das Thema Demenz beschäftigt uns immer mehr in unserem Alltag. Entweder bei der Pflege von Angehörigen oder auch bei uns selbst. Es ist eine Krankheit, die für uns mit einem großen Schrecken einhergeht. Doch wir können alle etwas dagegen tun!

In diesem Seminar betrachten wir das Thema von verschiedenen Seiten. Ein großes Feld der Vorbeugung ist die Stressbewältigung mithilfe der Resilienz. Mit ihr finden wir heraus, was unseren Körper und unsere Psyche stärkt und uns widerstandsfähiger macht. Im Gehirn finden die Veränderungen der Demenz statt, wo auch unser Denken und Han-



### Teilnehmergruppe

deln organisiert ist. Doch heute ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass das Gehirn in erster Linie dafür da ist, unseren Darm bestmöglich funktionieren zu lassen. Er ist für unsere Ernährung und auch

für die Steuerung vieler Hormone und damit das Wohlbefinden unseres Körpers verantwortlich. Von daher ist auch das Thema Ernährung bei der Vorbeugung von Demenz unglaublich wichtig.

Und ein drittes bedeutendes Thema ist natürlich auch die Bewegung. Hier werden wir herausfinden, welche Bewegung für jeden die richtige ist. Und praktisch werden wir, in den Möglichkeiten der Kursteilnehmenden, dies auch mit Spaß und Energie ausprobieren.

Durch meine Qualifikation der Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Resilienztrainerin habe ich die Erfahrung und kann diese Felder fantastisch anleiten.

Ich freue mich auf ein interessantes, spannendes und lehrreiches sowie praxisorientiertes Seminar im August, vom 1.-3.8. (siehe Seminarplan 2025). ←

Claudia Kunz, Referentin

### 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