

JUBILÄUM

## 50 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.: Delegiertenversammlung 2025

Am 10.10.2025 fand die Delegiertenversammlung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. im HannoverCongress-Centrum statt.

Frau Dr. Ehlebracht-König begrüßte die 104 Delegierten und zusätzlichen Gäste herzlich und dankte besonders den vielen ehrenamtlich Tätigen und Unterstützern, sowie MitarbeiterInnen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V..

Auch 2024 war geprägt von einigen Themenbereichen, die die Rheuma-Liga inhaltlich sehr beschäftigt haben und weiterhin beschäftigen werden.

Bevor das neue Papier der BAR zum Thema „Leitung Funktionstraining- Qualifikationsanforderungen“ in Kraft tritt, wurde in einer Absichtserklärung zwischen der Landesarbeitsgemeinschaft-Funktionstraining - federführend die Rheuma Liga Niedersachsen e.V. - und den Krankenkassen vereinbart, dass alle eingesetzten Funktionstrainingsgruppenleitungen eine Fort- und Zusatzausbildung nach den Vorgaben der Rahmenvereinbarung § 13 Absatz 4 absolvieren müssen.

Dank der Hilfe der Arbeitsgemeinschaften wurden 1500 Funktionstrainingsgruppenleitungen im Bestandschutz geschult. Der Landesverband hat



somit die Vereinbarung eingehalten! Frau Dr. Ehlebracht-König spricht ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung aus.

Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König den Jahresbericht 2024 vorgestellt hat, wurde von Herrn Metzig der Jahresabschluss 2024 und der Haushaltplan 2026 den Delegierten vorgestellt. Beides wurde ohne Einwände angenommen und der Vorstand sowie der Geschäftsführer entlastet.

Frau Dr. Ehlebracht-König beendete die Delegiertenveranstaltung und lud zu der sehr schönen Jubiläumsfeier „50

Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.“ ein.

**Weiterhin wörtlich zum Jubiläum:**  
[...] „Heute stehen wir gemeinsam auch hier, um ein ganz besonderes Jubiläum zu feiern: **50 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.** – ein halbes Jahrhundert voller Engagement, Mitgefühl und unermüdlicher Arbeit für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

Was vor fünf Jahrzehnten als Initiative begann, ist heute eine starke Gemeinschaft, ein verlässlicher Partner und eine wichtige Stimme für Betroffene →

Fortsetzung von Seite 1

→ in ganz Niedersachsen. Doch all das wäre nicht möglich ohne die Menschen, die Tag für Tag ihre Zeit, ihre Kraft und ihr Herzblut einbringen.

### **Unser tiefster Dank gilt Ihnen – den zahlreichen Ehrenamtlichen.**

Sie sind das Rückgrat unserer Organisation. Sie hören zu, beraten, organisieren, begleiten und geben Hoffnung. Ihr Einsatz ist unzählbar – und er verdient unsere höchste Anerkennung. Warum ihr Engagement so wirksam ist, darauf möchte ich später in meinem Vortrag eingehen.

50 Jahre Rheuma-Liga bedeuten auch 50 Jahre gelebte Solidarität. Wir blicken mit Stolz zurück auf das Erreichte – und mit Zuversicht nach vorn. Denn mit Ihrer Unterstützung werden wir auch



Prof. Dr. Witte (MHH) und  
Dr. Ehlebracht-König

in Zukunft für die Menschen da sein, die unsere Hilfe brauchen.

Lassen Sie uns diesen besonderen Tag feiern – als Zeichen der Wertschätzung, der Gemeinschaft und der Hoffnung. Vielen Dank!“ [...]

### **Unser Dank**

Im Namen des gesamten Vereins möchten wir uns herzlich bei unseren Rednerinnen und Rednern bedanken. Ihre Worte haben nicht nur die Geschichte unseres Vereins lebendig werden lassen, sondern auch den Blick in die Zukunft geöffnet. Sie haben mit Ihren Beiträgen dazu beigetragen, dass dieses Jubiläum zu einem besonderen Moment für uns alle wurde. Vielen Dank für Ihre Zeit, Ihre Gedanken und Ihre Verbundenheit mit unserem Verein!

Weiterhin bedanken wir uns bei allen Delegierten, TeilnehmerInnen, Gästen und MitarbeiterInnen für die gelungene Veranstaltung. ←

*Sabine Bode, Landesverband*

### **QI GONG UND TAI CHI**

## **Ein Wochenende für Körper, Geist und Lebensenergie**

**Vom 12. bis 14. September 2025 trafen sich in der historisch-ökologischen Bildungsstätte in Papenburg 15 Teilnehmende zu einem besonderen Seminar der Rheuma-Liga Niedersachsen. Geleitet wurde es von Olaf Pagel, seit über 30 Jahren Qi-Gong-Lehrer, der unter anderem auch in Hong Kong ausgebildet wurde. Drei Tage, die spürbar entschleunigten – ohne großes Pathos, dafür mit klarer, handwerklicher Präzision.**

### **Ein kurzer Blick in die Geschichte**

Qi Gong und Tai Chi zählen zu den klassischen Bewegungskünsten Chinas. Sie wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wurden über Generationen als Wege zur Gesunderhaltung und inneren Kultivierung verfeinert. Tai Chi wird oft als „meditatives

Schattenboxen“ beschrieben; Qi Gong legt den Schwerpunkt auf das Sammeln, Lenken und Pflegen der Lebensenergie: des „Qi“. Vieles daran wirkt alt, aber das Ziel ist zeitlos: beweglicher werden, besser atmen, innerlich zur Ruhe kommen.

### **Was ist Qi Gong – ganz praktisch?**

Wörtlich bedeutet Qi Gong „Arbeit mit der Lebensenergie“. Dahinter stecken achtsame, gelenkschonende Bewegungen, die mit ruhiger Atmung und Konzentration verbunden werden. Das mag abstrakt klingen, fühlt sich in der Praxis aber erstaunlich konkret an: Schultern sinken, der Atem wird tiefer, der Kopf klarer. Gerade Menschen mit rheumatischen Beschwerden profitieren von dem sanften Tempo und den kleinen, gut dosierten Bewegungsumfängen. Ziel ist



Gruppe der Teilnehmer:innen

*„Mich hat überzeugt,  
dass nichts wehtun  
musste, um zu wirken.“*

kein „Mehr leisten“, sondern freier werden: im Gelenk, im Atem, im Kopf.

### Seminarinhalte und Atmosphäre

Das Wochenende führte behutsam in eine kurze Tai-Chi-Form ein und kombinierte sie mit passenden Qi-Gong-Übungen.

#### Highlight

Kleine Reihen, große Wirkung: Die Kombination aus Atmung im Stehen, sanfter Gewichtsverlagerung und bewusster Schulteröffnung erwies sich für viele als sofort entlastend – ein „Werkzeug“, das sich ohne Matte und ohne Umziehen in den Alltag einschieben lässt.

*„Ich habe gemerkt:  
Wenn der Atem ruhiger  
wird, wird die Bewegung  
leichter. Das nehme ich  
mit.“*

*„Nach zehn Minuten war  
der Nacken wärmer und  
weicher. So simpel – und  
doch ein Aha-Moment.“*

Olaf Pagel nahm durch Meditationsübungen Tempo heraus, erklärte knapp, zeigte präzise und ließ Raum zum Spüren und für Wiederholungen. Seine langjährige Unterrichtserfahrung – inklusive

Einflüssen aus Hong Kong – war spürbar, ohne je zu dominieren. So entstand eine konzentrierte, freundliche Lernatmosphäre, in der jede und jeder im eigenen Rahmen arbeiten konnte.

Am Ende waren die Teilnehmenden in der Lage aus den Übungen ein individuell angepasstes Mini-Programm für zu Hause erstellen: kurz genug für den Alltag, wirksam genug, um dranzubleiben.

#### Dank

Ein herzliches Dankeschön an Olaf Pagel für die klare, geduldige Anleitung und an das Team der Rheuma-Liga Niedersachsen für Organisation, Betreuung und die vielen unsichtbaren Handgriffe, die ein gutes Seminar erst möglich machen. ←

Magda Wegner

TANJA PATZWALDT

## Erste Selbsthilfegruppe Vaskulitis in Niedersachsen

Vaskulitis ist eine Autoimmunerkrankung und gehört zu den seltenen Rheumaformen, bei denen verschiedene Blutgefäße von Entzündungen betroffen sind. Ausprägungen wie bspw. die GPA (Granulomatose mit Polyangiitis), die EGPA (Eosinophile GPA) oder die Riesenzellarteritis verursachen unterschiedlichste Symptome, die bereits eine Diagnosestellung erschweren. Ist die Diagnose gefunden, gehört es zu den dringendsten Herausforderungen der Patienten, spezialisierte Rheumatologen und Rheumatologen zu finden.

Im Alltag stellt der Umgang mit einer schweren chronischen Erkrankung die betroffenen Menschen vor große Herausforderungen. Die Medikamentengabe neben der einfachen Tabletteneinnahme auch per Spritze oder als Infusion, die Organisation der ärztlichen Kontrolltermine, der Umgang mit Symptomen wie bspw. Schmerzen oder Erschöpfung bis hin zur Einschränkung der Arbeitsfähigkeit und nicht zuletzt die Tatsache, dass die Krankheit viel Zeit beansprucht. Auch gibt es immer wieder die Situation, dass das private und berufliche Umfeld mit Unverständnis reagiert, da die meisten Patienten „gesund“ aussehen.

Um sich über diese Themen auszutauschen gibt es seit Mai 2025 eine Selbsthilfegruppe Vaskulitis in Niedersachsen, die sich einmal monatlich in Lüneburg trifft. Da Niedersachsen groß ist, ist geplant ab 2026 eine Onlinegruppe aufzubauen, damit mehr Patientinnen und Patienten teilnehmen können. ←



Tanja Patzwaldt  
Landesansprechpartnerin Vaskulitis  
Kontakt und nähere Auskünfte  
[tanja.patzwaldt@rheuma-liga-nds.de](mailto:tanja.patzwaldt@rheuma-liga-nds.de)



Foto oben von links nach rechts: Bärbel Meinerling, Maria Kirsch, Luise Stuckenbergs, Ingrid Kessing, Hildegard Roter; unten von links nach rechts: Hedwig Grawe, Gudrun Hentschel, Irmgard Haskamp, Maria Lamping, Marlies Otto, AG-Leiter Michael Beckert

#### ARBEITSGEMEINSCHAFT BÖSEL

## Schöner Jahresabschluss

Bei der diesjährigen weihnachtlichen Abschlussfeier der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Bösel wurden wieder einige Ehrungen vorgenommen. Die rund 125 Teilnehmer erlebten einen schönen Abend mit leckerem Buffet und Live-Musik von Jens Sörensen, alias „Frank Sinatra“ Der neue AG-Leiter, Michael Beckert, konnte für 10-jährige Mitgliedschaft Irmgard Haskamp, Ingrid Kessing, Maria Lamping, Marlies Otto, Hildegard Roter und

Waltraud Wilke-Runnebaum ehren. Für 20 Jahre Mitgliedschaft wurde Hedwig Grawe die Ehrennadel in Bronze verliehen und für die 25-jährige Mitgliedschaft erhielten Gudrun Hentschel, Maria Kirsch und Luise Stuckenbergs jeweils die gerahmte Ehrenurkunde überreicht. Zudem konnte die Ergotherapeutin Bärbel Meinerling für ihre über 10-jährige Tätigkeit als Therapeutin für Funktionstraining / Wassergymnastik geehrt werden.



#### MONIKA WULF-SPECKLIN

## Danksagung für die langjährige Mitarbeit

Mit großer Wertschätzung und Dankbarkeit möchten wir Frau Monika Wulf-Specklin für Ihre langjährige und engagierte Mitarbeit als Feldenkraispädagogin danken. Frau Wulf-Specklin führte 2 mal jährlich das Seminar Feldenkrais durch. Ihre Seminare sorgten für Begeisterung und waren bereits Anfang des Jahres ausgebucht. Ihre Arbeit war weit mehr als eine berufliche Tätigkeit – sie war eine Quelle der Inspiration, des Vertrauens und der achtsamen Begleitung.

Durch Ihre einfühlsame Art, Ihre fachliche Kompetenz und Ihre tiefe Verbundenheit mit der Feldenkrais-Methode hat Sie unseren Teilnehmer/innen geholfen, sich selbst neu zu entdecken, Beweglichkeit zu gewinnen und Lebensqualität zu steigern.



Vielen Dank,  
liebe Frau Wulf-Specklin!

#### IN TRAURIGER SACHE

## Die Rheuma-Liga Niedersachsen musste Abschied nehmen

Immer wieder ist es sehr traurig !

Es verstarben unsere langjährige Leiterin der Arbeitsgemeinschaft Wilhelmshaven

**Jutta Avanas**

und unsere Referentin

**Karin Strauß**

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.  
sagt DANKE.

*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](http://www.rheuma-liga-nds.de)

[info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)

##### Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzig, Sabine Bode

##### Redaktion: Geschäftsstelle

**Auflage:** 20.700